

Ольга ПАЛАГНЮК

**ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ
ТРАНСФОРМАЦІЙ**



Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Ольга ПАЛАГНЮК

**ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ**

Навчально-методичний посібник



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2025

УДК 316.64:159.947.23]:316.42

П-14

Друкується за ухвалою Вченої ради
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(протокол № 3 від 29 жовтня 2025 року)

Рецензенти:

Васютинський В. О., доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник Інституту соціальної
та політичної психології Національної академії педагогічних наук України;

Радчук Г. К., доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології розвитку та консультування факультету
педагогіки і психології Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка.

Палагнюк О. В.

П-14 Формування соціальної відповідальності особистості в умовах суспільних
трансформацій : навч.-метод. посіб. / Ольга Палагнюк. Чернівці. Чернівецьк. нац.
ун-т ім. Ю. Федьковича. 2025. 276 с.
ISBN 978-617-8703-12-7

У навчально-методичному посібнику представлено авторську корекційно-розвивальну програму формування соціальної відповідальності особистості в умовах суспільних трансформацій, воєнних і кризових викликів. Видання містить теоретико-методичне обґрунтування соціальної відповідальності як соціально-психологічного та духовно-ціннісного феномену, розкриває її зв'язок з ідентичністю, самоприйняттям, солідарністю, згуртованістю, психологічною стійкістю та відтворенням соціального капіталу.

У посібнику подано модульну тематично-змістову структуру тренінгової програми, детально висвітлено процедурно-методичне забезпечення групового та індивідуального форматів роботи, представлено результати апробації й оцінку ефективності програми, а також методичні рекомендації, адаптації та можливості її інтеграції в освітній, соціально-психологічний і громадянський простір.

Матеріали поєднують міждисциплінарну наукову обґрунтованість із практичною спрямованістю та орієнтовані на розвиток ціннісної відповідальності фахівця, духовно-моральних і правових орієнтирів, емпатії, громадянської позиції та готовності до соціальної взаємодії.

Посібник адресовано викладачам закладів вищої освіти, практичним психологам, соціальним та інклюзивним педагогам, тренерам, студентам і фахівцям соціально-гуманітарної сфери, а також усім, хто зацікавлений в особистісному розвитку, професійному вдосконаленні та зміцненні соціальної згуртованості й солідарності.

УДК 316.64:159.947.23]:316.42

ISBN 978-617-8703-12-7

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2025
© Палагнюк О. В., 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ	9
1.1. Загальні аспекти дослідження соціальної відповідальності особистості в контексті суспільних трансформацій	9
1.2. Актуальність проблеми формування соціальної відповідальності особистості.....	12
1.3. Ідентичність і самоприйняття як фундамент ціннісної особистості	16
1.4. Соціальна відповідальність особистості: визначення, рівні та механізми становлення	19
1.5. Християнські цінності як підґрунтя формування соціальної відповідальності особистості.....	23
1.6. Солідарність і згуртованість: психологічні маркери, зв'язок із відповідальністю, емпіричні індикатори в Україні.....	27
1.7. Психологічна стійкість та єдність у кризових умовах: роль відповідальності, солідарності й згуртованості	34
1.8. Відповідальність, солідарність і згуртованість як стратегічні ресурси суспільної стійкості та відновлення	38
РОЗДІЛ 2. ТЕМАТИЧНО-ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ АВТОРСЬКОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ	42
2.1. Загальні принципи тематично-змістовного наповнення програми	42
2.2. Модуль 1. Самопізнання	44
2.3. Модуль 2. Емоції та тілесність.....	49
2.4. Модуль 3. Взаємодія.....	51
2.5. Модуль 4. Цінності та смисли	56
РОЗДІЛ 3. ПРОЦЕДУРНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОГО ВПЛИВУ	64
3.1. Загальні засади побудови процедурно-методичного забезпечення програми.....	64
3.2. Логіка та послідовність реалізації модулів програми	65
3.3. Особливості реалізації програми.....	66
3.4 Модуль 1. Самопізнання	68
3.5. Модуль 2. Емоції та тілесність.....	83
3.6. Модуль 3. Взаємодія.....	89
3.7. Модуль 4. Цінності та смисли	102

РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ АПРОБАЦІЇ АВТОРСЬКОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ	120
4.1. Загальні положення апробації та організація дослідження	120
4.2. Результати апробації та їх аналіз.....	121
4.3. Узагальнення результатів апробації програми та оцінка її ефективності.....	124
4.4. Інтерпретація результатів апробації у контексті розвитку соціальної відповідальності та перспектив упровадження програми	125
РОЗДІЛ 5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ АВТОРСЬКОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ	129
5.1. Загальні методичні засади та адаптаційний потенціал програми.....	129
5.2. Методичні аспекти проведення тренінгових сесій.....	131
5.3. Індивідуальне психологічне консультування.....	135
5.4. Адаптації програми для різних категорій учасників	140
5.5. Методичне забезпечення та організаційні умови	144
5.6. Інтеграція програми в освітній та соціально-психологічний простір.....	147
5.7. Модифікації програми відповідно до контексту	150
ПІСЛЯМОВА	154
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	156
ГЛОСАРІЙ ПОНЯТЬ ТА МЕТОДИК	173
ДОДАТКИ	181

ПЕРЕДМОВА

Шановний читачу!

Запропонований навчально-методичний посібник спрямований на розширення наукових і практичних уявлень про можливості формування соціальної відповідальності особистості в умовах глибоких суспільних трансформацій. У сучасній Україні соціальна відповідальність постає не лише як педагогічна чи психологічна категорія, а як ключовий ресурс збереження соціальної стійкості, солідарності та згуртованості в умовах війни, кризових викликів і повоєнного відновлення. Вона охоплює емоційну, морально-етичну, правову, ціннісну та громадянську сфери особистості й визначає здатність людини не лише адаптуватися до змін, а й конструктивно брати участь у житті спільноти, відповідально ставитися до себе, інших і спільного блага, сприяючи відтворенню соціального капіталу.

Проблема формування соціальної відповідальності особистості в умовах глибоких суспільних трансформацій набуває особливої ваги в сучасній Україні. Війна та її довготривалі наслідки, кризи різної природи, посилення інформаційних та ціннісних впливів, динаміка глобальних змін і зростання вимог до громадянської активності створюють ситуацію, у якій від особистості очікується не лише здатність до індивідуальної адаптації, а й готовність до конструктивної участі в житті громади, вияв солідарності, згуртованості та відповідального ставлення до себе, інших і спільного блага. У цьому контексті соціальна відповідальність постає інтегральною характеристикою, що поєднує морально-етичні, правові, духовно-ціннісні та громадянські настановлення й визначає якість як індивідуальної поведінки, так і функціонування соціальних спільнот.

Актуальність навчально-методичного посібника *«Формування соціальної відповідальності особистості в умовах суспільних трансформацій»* зумовлена потребою системного, науково обґрунтованого та практично орієнтованого підходу до виховання відповідальної особистості. Йдеться про студентську молодь, майбутніх фахівців соціальної, педагогічної, психологічної, логопедичної, інклюзивно-педагогічної та суміжних сфер, а також про практиків, які працюють у сфері освіти, соціальних послуг, психологічної допомоги, громадського й духовно-психологічного супроводу. В умовах війни та післявоєнного відновлення

саме соціальна відповідальність, солідарність, згуртованість і духовно-моральна єдність виступають ключовими чинниками не лише особистісного розвитку, а й збереження цілісності суспільства, стійкості демократичних інституцій та гарантії національної безпеки.

Метою посібника є представлення та науково-методичне обґрунтування **авторської** комплексної корекційно-розвивальної тренінгової програми «**Бути собою**», спрямованої на формування соціальної відповідальності особистості, розвиток її ціннісних орієнтацій, громадянської та духовно-моральної зрілості, посилення психологічної стійкості в умовах суспільних змін. У межах цієї місії посібник: розкриває теоретико-методологічні засади соціальної відповідальності як соціально-психологічного феномену; подає зміст, структуру та сценарії тренінгових сесій, міні-лекцій і відео-лекторію; окреслює можливості індивідуального психологічного консультування як доповнення до групової роботи; формулює методичні рекомендації та адаптації для різних категорій учасників і контекстів; презентує результати апробації програми та оцінює її ефективність і потенціал масштабування.

Структура посібника побудована відповідно до логіки переходу від теоретичного аналізу до практичної реалізації програми та її методичного супроводу. У першому розділі здійснено теоретико-методичне обґрунтування корекційно-розвивальної тренінгової програми: розглянуто соціальну відповідальність у контексті суспільних трансформацій, окреслено її зв'язок з ідентичністю, самоприйняттям, солідарністю, згуртованістю, психологічною стійкістю, а також проаналізовано роль християнських цінностей як підґрунтя відповідальної поведінки. У другому розділі подано тематично-змістовне наповнення програми з виокремленням чотирьох модулів («Самопізнання», «Емоції та тілесність», «Взаємодія», «Цінності та смисли»), що забезпечують цілісний вплив на когнітивну, емоційно-ціннісну та поведінкову сфери особистості. Третій розділ присвячений процедурно-методичному забезпеченню та особливостям реалізації корекційно-розвивального впливу, містить детальні описи сесій, логіку й послідовність модулів, рекомендації щодо організації групової роботи. У четвертому розділі проаналізовано результати апробації програми, узагальнено отримані дані та проведено оцінку її ефективності. П'ятий розділ пропонує методичні рекомендації й адаптації програми для різних категорій учасників, форм роботи й організаційних умов, а також окреслює можливості її інтеграції в освітній і соціально-психологічний простір. Завершують посібник рекомендована література, глосарій

понять і методик, а також додатки, що містять необхідні матеріали для практичного впровадження програми.

Важливою перевагою посібника є його **комплексність і міждисциплінарність**. Авторська програма «Бути собою» інтегрує різні формати роботи – груповий соціально-психологічний тренінг із 16 сесій, цикл із 16 міні-лекцій, відео-лекторій із добіркою документальних і художніх фільмів, а також можливість індивідуального консультування. Така багаторівнева структура дозволяє поєднувати інтенсивну групову взаємодію, когнітивне опрацювання ціннісних змістів, емоційно-рефлексивне переживання та індивідуальну підтримку, створюючи цілісний простір для формування відповідальної, зрілої особистості та розвитку соціального капіталу спільнот.

Теоретична новизна посібника полягає в інтеграції низки психологічних підходів – особистісно-орієнтованого, когнітивно-поведінкового, екзистенційно-рефлексивного, суб'єктно-вчинкового, діалогічного, холістичного – з освітніми інноваціями та духовно-моральними орієнтирами. Соціальна відповідальність розглядається не лише як нормативно-етична чи правова категорія, а як складний психологічний конструкт, пов'язаний із самоприйняттям, ідентичністю, здатністю до емпатії, резилієнтністю, досвідом солідарності й участі в житті спільноти. Особлива увага приділяється християнським цінностям, які осмислюються як один із ресурсів формування відповідального ставлення до себе, інших і суспільства.

Практична значущість програми підтверджується результатами її апробації у студентському середовищі. Отримані дані засвідчують підвищення рівня соціальної відповідальності, посилення християнських і правових настанов, зниження деструктивних (авторитарних, споживацьких) установок, формування готовності до солідарної поведінки й конструктивної участі у вирішенні суспільно важливих завдань. Програма має широкий потенціал інтеграції в освітній процес закладів вищої освіти (зокрема в межах спеціальностей «Дошкільна освіта», «Спеціальна освіта (Логопедія)», «Психологія», «Практична психологія», «Педагогіка та соціальна робота»), у систему післядипломної освіти, а також у діяльність центрів психологічної допомоги, духовно-психологічних порадень, молодіжних просторів і громадських ініціатив.

Посібник орієнтований на широке коло користувачів. Для студентів він може стати ресурсом особистісного зростання, професійної підготовки та становлення активної громадянської позиції; для викладачів і педагогів

– методичним інструментарієм інтеграції цінностей соціальної відповідальності в навчальні курси, тренінги та проектну діяльність; для психологів-практиків, консультантів, логопедів, соціальних та інклюзивних педагогів, тренерів і фахівців соціально-гуманітарної сфери – основою для розроблення й реалізації корекційно-розвивальних програм, профілактичних і просвітницьких заходів.

Отже, навчально-методичний посібник *«Формування соціальної відповідальності особистості в умовах суспільних трансформацій»* постає як науково обґрунтований і практично зорієнтований продукт, що поєднує аналітичну глибину з чітко структурованим інструментарієм для роботи з різними цільовими групами. Він відкриває простір для подальшої професійної та особистісної рефлексії, розвитку діалогу між теорією і практикою, а також для осмислення соціальної відповідальності як фундаментальної риси сучасної особистості, здатної до солідарності, згуртованості та конструктивної участі у відновленні й розвитку українського суспільства.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

1.1. Загальні аспекти дослідження соціальної відповідальності особистості в контексті суспільних трансформацій

Актуальність проблеми формування соціальної відповідальності особистості визначається складною і багатовимірною конфігурацією сучасних соціокультурних, політичних та безпекових реалій, у межах яких українське суспільство функціонує в умовах повномасштабної війни, тривалих кризових трансформацій і прискорених процесів глобалізації. Ці чинники зумовлюють не лише зміну інституційних механізмів і соціальних практик, а й глибинну трансформацію суб'єктивного досвіду людини – її уявлень про свободу і межі відповідальності, про співвідношення особистих і колективних інтересів, про смисл участі у спільному житті та відновленні соціального порядку. У цьому контексті соціальна відповідальність постає не як нормативно зафіксована вимога чи зовнішньо нав'язаний стандарт поведінки, а як інтегративна характеристика зрілої особистості, що формується у процесі взаємодії внутрішніх ціннісних орієнтирів і зовнішніх соціальних очікувань.

Теоретико-методологічне осмислення соціальної відповідальності ґрунтується на її розгляді як багаторівневого психологічного конструкта, структурно організованого за принципом взаємодії когнітивного, емоційно-ціннісного, мотиваційного та поведінкового компонентів. Когнітивний вимір охоплює систему знань і уявлень про соціальні норми, правові регулятори, інституційні правила та соціальні ролі, що визначають поле допустимої і бажаної поведінки. Емоційно-ціннісний вимір відображає ступінь інтеріоризації морально-етичних, духовних і громадянських орієнтирів, формування почуття емпатії, причетності та відповідальності за іншого як елемента спільноти.

Мотиваційний компонент репрезентує внутрішні спонукальні сили, що зумовлюють готовність діяти не лише з огляду на особисту вигоду, а й на соціальне благо, тоді як поведінковий рівень виявляється у здатності реалізовувати цінності та переконання у конкретних вчинках, рішеннях і формах соціальної участі.

У межах сучасного наукового дискурсу соціальна відповідальність інтерпретується крізь призму кількох взаємодоповнювальних теоретичних підходів. Особистісно-орієнтовані та гуманістичні концепції розглядають відповідальність як похідну від розвитку самосвідомості, автентичності та здатності до рефлексії, що забезпечує усвідомлення власної суб'єктності та прийняття наслідків власного вибору. Соціально-когнітивні теорії акцентують на ролі соціального навчання, ідентифікації з референтними групами та інтеріоризації соціальних норм, через які індивід засвоює моделі відповідальної поведінки у процесі взаємодії з соціальним середовищем. Екзистенційні підходи підкреслюють смислотворчий вимір відповідальності, інтерпретуючи її як форму реалізації свободи, що передбачає прийняття невизначеності, ризику та моральної напруги, пов'язаної з вибором життєвої позиції. Інтеграція цих підходів дозволяє розглядати соціальну відповідальність як динамічний процес, що розгортається у часовій перспективі та залежить від контекстуальних умов розвитку особистості.

Вагомим аналітичним виміром є розгляд соціальної відповідальності у зв'язку з феноменами соціальної згуртованості та солідарності. В умовах війни та повоєнного відновлення саме ці категорії набувають статусу психологічних і соціальних ресурсів, що підтримують функціонування спільнот і знижують рівень соціальної фрагментації. Горизонтальні практики взаємодопомоги, волонтерської діяльності та громадянської участі формують простір колективної відповідальності, у межах якого індивідуальні дії набувають ширшого суспільного значення. Соціальна відповідальність у такому контексті постає як механізм узгодження особистісних мотивів із колективними цілями, що сприяє зміцненню довіри, легітимності соціальних інститутів і відтворенню соціального капіталу.

Особливого значення набуває аналіз духовно-моральних орієнтирів як внутрішньої основи відповідальної поведінки. У межах даного дослідження християнські цінності – гідність людської особистості,

служіння іншому, милосердя, справедливість і відповідальність за ближнього – розглядаються як універсальні етичні принципи, що виходять за межі конфесійної специфіки і можуть бути інтерпретовані як культурно-ціннісний ресурс соціальної інтеграції. Їх інтеріоризація сприяє формуванню моральної автономії, здатності до критичного осмислення соціальних настанов і протидії деструктивним ідеологічним та маніпулятивним впливам, що особливо актуалізується в умовах інформаційної війни та когнітивних загроз.

Міждисциплінарний підхід до вивчення соціальної відповідальності дозволяє розширити аналітичні межі психологічного аналізу. Політико-психологічний вимір акцентує на взаємозв'язку між відповідальністю, інституційною довірою та легітимністю влади, розкриваючи механізми формування громадянської лояльності та участі у демократичних процесах. Соціологічний підхід зосереджується на структурних і стратифікаційних чинниках, що визначають можливості і обмеження для прояву відповідальної поведінки в різних соціальних групах і спільнотах. Культурологічна перспектива дозволяє аналізувати роль колективних наративів, символів і історичної пам'яті у формуванні ціннісних моделей поведінки та соціальних ідентичностей, які підтримують або, навпаки, підривають основи соціальної солідарності.

У контексті кризових і трансформаційних процесів особливого значення набуває співвіднесення соціальної відповідальності з категоріями психологічної стійкості та резилієнтності. Відповідальна позиція особистості розглядається як чинник, що сприяє не лише адаптації до стресових обставин, а й активному переосмисленню досвіду, трансформації травматичних подій у ресурс особистісного і соціального розвитку. Таким чином, соціальна відповідальність набуває функції регулятора життєвих стратегій, що забезпечує баланс між збереженням внутрішньої цілісності та відкритістю до соціальної взаємодії.

Узагальнюючи, слід зазначити, що представлений підрозділ формує цілісне теоретико-методичне підґрунтя для подальшої розробки, апробації та впровадження авторської корекційно-розвивальної тренінгової програми. Він визначає соціальну відповідальність як багатовимірний процес становлення особистості, що поєднує ціннісну зумовленість, рефлексивність, суб'єктність і соціальну включеність. У такому розумінні відповідальність постає не лише як результат цілеспрямованого

педагогічного або психологічного впливу, а як динамічна траєкторія особистісного розвитку, спрямована на усвідомлену участь у консолідації, відновленні та сталому розвитку сучасного українського суспільства.

1.2. Актуальність проблеми формування соціальної відповідальності особистості

Соціально-політичні трансформації і відповідальність громадян. Проблема формування соціальної відповідальності особистості особливо актуальна на сучасному етапі розвитку України у зв'язку з глибокими трансформаційними процесами, що відбуваються на тлі військово-політичної агресії, кризових викликів та необхідності відновлення й збереження державності. Соціально-політичний контекст останнього десятиліття засвідчив, що виживання та розвиток нації безпосередньо залежать від готовності громадян брати на себе відповідальність не лише за власне життя, а й за спільне благо, стабільність суспільних інституцій і збереження демократичних цінностей. У періоди суспільних криз зростає потреба в відповідальних особистостях, здатних до морального вибору, солідарної дії та усвідомленої участі в державотворчих процесах.

Соціальна відповідальність постає нині не лише індивідуальною чеснотою, а й ключовою умовою збереження національної єдності. Недарма сучасні дослідники дедалі частіше розглядають її крізь призму психології, педагогіки, соціології та духовної культури – як інтегративну характеристику зрілої особистості. Пандемія COVID-19 і особливо повномасштабна війна 2022 р. актуалізували значення громадянської відповідальності: масове залучення українців до волонтерства, підтримки армії, допомоги внутрішньо переміщеним особам показало, що саме високий рівень відповідальності громадян став чинником національної стійкості. Відповідно, формування соціально відповідальної особистості сьогодні набуло стратегічного значення для виживання і розвитку суспільства.

Внутрішні виклики: дефіцит довіри та етичних норм. Актуальність проблеми соціальної відповідальності зумовлена не тільки зовнішніми викликами, а й внутрішніми запитами суспільства. З одного боку, українці демонструють високий рівень громадянської активності та волонтерства як прояв солідарності й взаємодопомоги. З іншого боку, спостерігаються значні труднощі у сфері міжособистісної довіри, відчуття справедливості, готовності дотримуватися етичних норм у повсякденних стосунках. Це свідчить про те, що соціальна відповідальність не формується

стихийно і потребує цілеспрямованої підтримки через спеціальні виховні, психотерапевтичні та консультативні програми.

Сучасні українські дослідження вказують на поширені випадки моральної дезорієнтації, девіантної поведінки молоді та дорослих – зокрема, низький рівень відповідальності в окремих групах корелює з порушенням соціальних норм і конфліктами з оточенням (Раєвська, Пилипчак, 2025). Тому фахівці наголошують на необхідності комплексних профілактично-виховних заходів: формування моральних цінностей, розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та створення сприятливого соціального середовища для становлення відповідальної поведінки. Вчасна психолого-педагогічна підтримка, мотивування молоді до відповідального вибору здатні запобігти соціальній дезадаптації та правопорушенням.

Солідарність і згуртованість у часи випробувань. У кризових ситуаціях особливого значення набувають солідарність та згуртованість громадян. Вони виступають не лише соціологічними поняттями, а й психологічними індикаторами рівня довіри, готовності до взаємодопомоги та спільної дії в суспільстві. Як засвідчують сучасні дослідження, в умовах війни саме згуртованість і взаємна підтримка стали чинниками, які дозволили українському суспільству зберегти цілісність і вистояти перед значно сильнішим агресором.

Емпіричні дані показують, що високий рівень волонтерства, взаємодопомоги та горизонтальної підтримки безпосередньо підсилює відчуття безпеки і мобілізаційну спроможність суспільства. Практичним підтвердженням цього в Україні стало розгортання потужних волонтерських мереж, загальнонародний рух підтримки Збройних Сил, моральна консолідація громади навколо базових цінностей – гідності, свободи, справедливості. Цей унікальний досвід вже використовується у світових студіях як приклад надзвичайної соціальної згуртованості в умовах війни.

Таким чином, соціальна відповідальність кожної особистості є фундаментальною основою суспільної стійкості та національної безпеки країни; солідарність же постає практичним втіленням відповідальності на колективному рівні.

Християнські цінності як основа відповідальності. Не менш важливим аспектом є інтеграція у виховний та психологічний дискурс християнських цінностей, які історично формували світогляд українців і визначали моральні орієнтири суспільства. Християнські настановлення – любов, милосердя, справедливість, жертвовність – постають не лише абстрактними етичними принципами, а й реальними критеріями

соціальної відповідальності. Спираючись на ці цінності, можливо поєднати особистісну зрілість із суспільною активністю, забезпечуючи баланс між індивідуальними інтересами та потребами громади.

Під час війни роль духовно-моральних орієнтирів лише посилилася: релігія «повернулася» до своїх фундаментальних смислів, допомагаючи людям вийти за межі буденних жахів і зберегти надію. За словами дослідників релігії, у воєнний час віра та милосердя стають тим ресурсом, що допомагає вижити як окремій людині, так і суспільству в цілому. Емпіричні дані серед студентської молоді підтверджують: релігійні цінності (насамперед віра, надія, терпіння, милосердя) позитивно корелюють із психологічною стійкістю та здатністю долати стрес.

Інтеграція християнських чеснот у виховання підтримує готовність до альтруїзму й відповідальності, дозволяючи особистості бачити в іншому «ближнього», гідного підтримки. Таким чином, духовні цінності виступають внутрішнім регулятором поведінки, формуючи моральну готовність до самопожертви, взаємодопомоги та захисту слабких – як це яскраво продемонстрували події війни в Україні.

Запит освітньої та психологічної практики. Актуальність теми підтверджується й запитам з боку освітянської та психологічної практики. Соціальні педагоги, вихователі закладів дошкільної освіти (ЗДО), логопеди, учителі та практичні психологи все частіше стикаються з необхідністю допомогти дітям і молоді сформувати здатність до усвідомленого вибору, прийняття себе, вироблення ціннісних орієнтирів та соціально відповідальної поведінки.

Паралельно у дорослому середовищі (трудових колективах, громадах, духовно-психологічних центрах) зростає потреба у програмах, що сприяють розвитку професійної етики, згуртованості та солідарності між людьми. Сучасні дослідження підкреслюють важливість інтеграції основ соціальної відповідальності в систему підготовки фахівців соціальної сфери. Зокрема, у професійній підготовці майбутніх соціальних педагогів і психологів акцент робиться на формуванні в них емпатії, альтруїстичних цінностей і готовності працювати з різними групами населення в кризових ситуаціях.

Соціальна відповідальність сьогодні розглядається як необхідний складник професійної компетентності фахівців соціальної сфери: як зазначають Л. Петришин і Т. Кульчицький (2023), здатність до соціально відповідальної поведінки є передумовою успішної роботи з людьми в складних життєвих обставинах. Відповідно, програми підготовки педагогів і психологів мають включати навчальні компоненти з етики,

волонтерства, громадянської освіти та духовно-морального розвитку. Наприклад, у закладах вищої освіти запроваджуються спецкурси з християнської етики, тренінги з розвитку емпатії та навичок комунікації в умовах різноманітності (інклюзії).

Під час війни особливо зріс попит на фахівців психологічної підтримки, корекційних педагогів і логопедів – у багатьох громадах саме ці люди стали опорою для травмованих дітей і сімей. Це висуває нові вимоги до їхньої підготовки: майбутні психологи та педагоги повинні оволодіти методами травматерапії, групової роботи, навчитися інтегрувати патріотичне виховання та цінності солідарності у свою практику.

Освітняни відзначають, що **інклюзивна освіта** в умовах воєнного часу не лише забезпечує рівний доступ до навчання для дітей з особливими потребами, а й слугує інструментом соціальної згуртованості, навчаючи всіх учасників співжиття на основі рівності та підтримки. Таким чином, сфера освіти і психологічної допомоги відгукується на виклики часу через оновлення змісту підготовки фахівців та впровадження інноваційних виховних підходів.

Відповідальність як показник зрілості особистості. У науковому дискурсі відповідальність трактується як інтегральна характеристика особистісної зрілості, яка передбачає розвиток когнітивних, емоційних та ціннісно-етичних складових. Вона включає усвідомлення власних обов'язків, здатність прогнозувати наслідки своїх дій, готовність діяти відповідно до моральних норм і суспільних очікувань.

Формування саме таких якостей в умовах сучасної України є запорукою не лише індивідуального розвитку кожної людини, а й успішної реалізації проєкту націєтворення і державотворення. Численні дослідження підтверджують, що відповідальність тісно пов'язана з іншими показниками зрілості – інтернальністю (внутрішнім локусом контролю), емпатією, саморегуляцією, здатністю до стратегічного мислення.

Особистість, яка досягла внутрішньої інтеграції, спроможна не лише брати на себе відповідальність за власне життя, але й активно включатися у соціальні процеси, захищаючи демократичні цінності та підтримуючи суспільну єдність. Натомість інфантильність, низька самоповага чи невміння приймати себе часто призводять до уникання відповідальності, перекладання провини на інших, деструктивних моделей поведінки. Тому виховання зрілої особистості неможливе без плекання самоприйняття, автономності та моральної самосвідомості.

Таким чином, актуальність теми формування соціальної відповідальності особистості обґрунтовується сукупністю чинників:

(1) викликами війни та необхідністю зміцнення соціальної солідарності;

(2) потребами державотворчих процесів у відповідальних і зрілих громадянах;

(3) запитами освітньої, психотерапевтичної та консультативної практики;

(4) необхідністю інтеграції християнських цінностей у сучасний соціально-психологічний дискурс;

(5) перспективою підвищення психологічної стійкості та національної ідентичності через розвиток відповідальної особистості.

Отже, дослідження і практичне впровадження програм, спрямованих на розвиток соціальної відповідальності, солідарності та особистісної зрілості, набувають сьогодні стратегічного значення для освітньої, психологічної та духовної сфер суспільного життя України.

1.3. Ідентичність і самоприйняття як фундамент ціннісної особистості

Ідентичність як інтегративний конструкт. У сучасному соціально-психологічному дискурсі ідентичність розглядається як багатовимірний інтегративний конструкт, що об'єднує когнітивні, емоційні, ціннісні та поведінкові виміри особистості. Ідентичність визначає відчуття людиною власної неповторності та належності до ширших соціальних спільнот, впливає на її вибір, здатність приймати рішення та брати відповідальність за наслідки своїх дій. У кризові періоди, коли руйнуються усталені соціальні орієнтири, саме ідентичність стає психологічним «якорем», що утримує особистість у полі стабільності й надає сенсу повсякденному досвіду.

Формування ідентичності є процесом, у якому поєднуються індивідуальні риси та соціокультурні впливи. Вона включає кілька рівнів:

1) **особистісний** рівень – усвідомлення власної унікальності, прийняття себе, розвиток системи цінностей;

2) **соціальний** рівень – усвідомлення належності до груп (сім'ї, громади, професійного чи освітнього колективу);

3) **національно-громадянський** рівень – ототожнення себе з нацією, культурою, державою;

4) **екзистенційно-духовний** рівень – усвідомлення вищих смислів, прийняття духовно-ціннісних орієнтирів.

Кожен із цих рівнів є підґрунтям для проявів соціальної відповідальності, оскільки ідентичність визначає спосіб, у який особистість співвідносить власні потреби з інтересами інших і суспільства загалом.

Самоприйняття як базова умова відповідальності. Неможливо говорити про відповідальність без сформованого позитивного ставлення людини до самої себе. Самоприйняття виступає фундаментальною умовою ціннісної відповідальності, адже воно дозволяє особистості визнавати власні сильні й слабкі сторони, усвідомлювати межі та можливості, не уникаючи при цьому обов'язків перед собою та іншими.

Дослідження доводять, що низький рівень самоприйняття корелює з униканням відповідальності, схильністю перекладати провину на інших, зростанням тривожності та агресивності. Натомість прийняття себе формує внутрішню стабільність, відкритість до взаємодії й готовність включатися у колективні процеси, які потребують довіри та солідарності. Самоприйняття має як індивідуальний, так і соціокультурний вимір. У культурах, де переважають авторитарні чи колективістські настановлення, воно часто пов'язане з прагненням відповідати зовнішнім очікуванням. У демократичних та духовно зорієнтованих контекстах самоприйняття інтегрується з особистісною автономією та внутрішньою свободою.

В обох випадках здатність прийняти себе прямо впливає на готовність діяти відповідально – як у міжособистісних стосунках, так і в ширшій громадянській чи професійній площині. Іншими словами, людина, котра поважає і цінує себе, швидше проявляє турботу й повагу до інших, усвідомлює свою роль у стосунках і спільнотах.

Ідентичність, цінності та соціальна відповідальність. Ціннісна відповідальність передбачає не лише виконання формальних обов'язків, а й свідоме дотримання внутрішньо прийнятих моральних орієнтирів. Ідентичність тут виступає «каркасом», на якому вибудовуються цінності, що визначають ставлення людини до інших, до спільноти та до держави.

Важливо наголосити, що ідентичність і відповідальність перебувають у діалектичному зв'язку. З одного боку, сформована ідентичність мотивує до відповідальної поведінки: наприклад, громадянська ідентичність спонукає брати участь у волонтерстві, виборах, суспільних ініціативах. З іншого боку, досвід відповідальної поведінки укріплює ідентичність, формуючи почуття гідності та самоцінності.

Особливе значення має духовний вимір ідентичності. Саме через інтеграцію християнських настановлень (любви, милосердя, справедливості, жертвовності) особистість здатна вийти за межі

егоцентризму та усвідомити свою відповідальність перед Богом, ближнім і суспільством. У цьому сенсі духовна ідентичність є ключем до зрілості, що проявляється у поєднанні особистої автономії з готовністю до служіння іншим.

Український контекст: ідентичність у кризових умовах. Досвід останніх років показав, що процес формування ідентичності в українському суспільстві тісно переплетений із війною та викликами державотворення. Російська агресія стала чинником масового переосмислення ідентичності: зросла роль громадянської та національної самоідентифікації, підсилилася потреба в духовних орієнтирах і солідарності.

Емпіричні опитування фіксують безпрецедентне зростання патріотичних настроїв і гордості громадянством. Так, у червні 2024 року 91% опитаних українців заявили, що пишаються своїм громадянством України, тоді як у 2015р. таких було лише 68%. Понад половина респондентів (53%) тепер передусім ототожнюють себе з українською нацією (для порівняння, у 2006 р. – 31%). Більшість громадян підтримують **громадянське визначення** української нації як спільноти всіх громадян України незалежно від етносу чи мови. Особливо це проявляється на Півдні та Сході України, де 57-58% населення поділяють таку інклюзивну ідентичність.

Отже, війна стимулювала консолідацію національно-громадянської ідентичності, поширення наративу єдиної політичної нації. Водночас психологічний вимір ідентичності у кризових умовах включає й проблеми: почуття втрати, травматичні переживання, внутрішні конфлікти між індивідуальними бажаннями та суспільними обов'язками. Особливо гостро постають питання **самовизначення молоді**: дослідження серед студентів під час війни показали, що хоча 77% молодих людей чітко усвідомлюють свою належність до української нації, близько 41% відзначають необхідність сформувати активну громадянську позицію педагога чи фахівця, що ще в процесі становлення (Денисенко, Смолюк, Голя, Чемерис & Казмірчук, 2025).

Тут важливою стає роль психотерапевтів, освітян та соціальних працівників, які можуть сприяти інтеграції позитивного образу «Я», зміцненню самоприйняття та формуванню здатності до конструктивної відповідальності у молоді, зокрема через спеціальні тренінги особистісного зростання, консультативні програми з розвитку резиліентності.

Педагоги і психологи в умовах війни виступають фасилітаторами процесу **ідентифікації та прийняття себе** для дітей і студентів: через патріотичне виховання, волонтерські проєкти, групи підтримки вони допомагають молоді усвідомити власну цінність і роль у спільноті. Саме

таке поєднання індивідуальної роботи (психологічна допомога у подоланні травм, підвищення самооцінки) та колективних практик (спільна волонтерська діяльність, обговорення національної історії і культури) дозволяє ідентичності виконувати свою захисну і мотивуючу функцію навіть в умовах кризи.

1.4. Соціальна відповідальність особистості: визначення, рівні та механізми становлення

Міждисциплінарне визначення поняття. Соціальна відповідальність особистості в сучасному науковому дискурсі постає як інтегративна характеристика зрілої людини, яка поєднує в собі когнітивний, емоційний, ціннісно-нормативний та поведінковий компоненти. У психологічному плані вона відображає здатність індивіда усвідомлювати власні обов'язки перед іншими людьми, перед суспільством та державою, прогнозувати наслідки власних дій і приймати рішення відповідно до морально-етичних та правових стандартів.

У педагогічному вимірі соціальна відповідальність трактується як результат виховання і соціалізації, що формується в процесі взаємодії з сім'єю, освітнім середовищем та культурно-духовним простором. Соціологічна та політико-психологічна перспективи наголошують на її функції як основи соціальної згуртованості, солідарності та громадянської активності.

Нарешті, у богословсько-етичному контексті соціальна відповідальність осмислюється крізь призму християнських настановлень – любові, милосердя, жертвовності, справедливості – як морального ядра, що формує внутрішню готовність особистості до служіння ближньому і громаді.

Таким чином, це поняття синтезує індивідуальні якості (совість, емпатія, самоконтроль) із соціальними проявами (дотримання норм, участь у спільноті).

Рівні (виміри) соціальної відповідальності. На основі детального аналізу теоретичних досліджень виокремлено щонайменше три взаємопов'язані рівні структури соціальної відповідальності особистості (рис. 1.1):

– **Індивідуальний рівень** – усвідомлення власної автономії, моральної свободи і готовності до саморегуляції. На цьому рівні людина приймає рішення з урахуванням наслідків для себе й оточення, розвиває

внутрішній моральний компас та здатність нести відповідальність за власні вчинки. Це рівень совісті та особистого обов'язку.

– **Міжособистісний рівень** – виявляється у здатності будувати довірливі й відповідальні стосунки з іншими, дотримуватися етичних норм у взаємодії, проявляти емпатію, підтримку, справедливість. Тут соціальна відповідальність тісно переплітається з феноменами солідарності, взаємоповаги та громадянської доброчинності.

– **Громадянсько-інституційний рівень** – передбачає відповідальність перед суспільством і державою: дотримання законів, участь у демократичних процедурах, волонтерство, громадянську активність, готовність до консолідованих дій задля збереження національної єдності та безпеки. На цьому рівні проявляється зрілість громадянина, його здатність ставити суспільне благо вище приватних інтересів у критичних ситуаціях.



Рисунок 1.1. Структурні рівні соціальної відповідальності особистості

Всі три рівні взаємопов'язані та утворюють цілісну систему. Згідно з результатами емпіричних досліджень, представлених у дисертаційній роботі О. В. Палагнюк (2019) та інших сучасних працях, формування соціальної відповідальності – це поступовий процес інтеграції ціннісних орієнтацій, моральних установок (настановлень) і практичних навичок поведінки. Виявлено, що високі показники відповідальності корелюють із відчуттям справедливості, довірою до соціальних інститутів, рівнем

соціальної ідентичності та готовністю діяти солідарно. Наприклад, молоді люди з розвиненою відповідальністю частіше беруть участь у волонтерських проектах, виявляють довіру до інших та оптимізм щодо спільного майбутнього, тоді як безвідповідальність пов'язана з цинізмом, відчуженістю і правопорушеннями.

Отже, соціальна відповідальність постає системним феноменом, який охоплює як внутрішній світ людини (цінності, переконання, ідентичність), так і зовнішню поведінку (участь у громадському житті, дотримання етичних та правових норм).

Механізми формування соціальної відповідальності. Особливу роль у становленні соціальної відповідальності відіграють психологічні та соціальні механізми її розвитку. На основі дисертаційних напрацювань та сучасних міждисциплінарних досліджень можна виділити такі ключові механізми:

– **Ціннісний механізм** – усвідомлення і прийняття базових цінностей як керівних орієнтирів (гідність, свобода, справедливість, солідарність, любов до ближнього). Цінності задають змістовий вектор поведінки; їх інтеріоризація створює внутрішню мотивацію діяти морально.

– **Нормативний механізм** – засвоєння соціальних норм, етичних і правових стандартів, що регулюють поведінку у спільноті. Це процес соціалізації, під час якого індивід вчиться співвідносити свої дії з вимогами суспільства.

– **Механізм самосвідомості і рефлексії** – здатність аналізувати власні вчинки, робити моральний вибір, брати на себе відповідальність за наслідки. Рефлексія дозволяє людині вчитися на помилках і підвищувати рівень відповідальності, усвідомлюючи причинно-наслідкові зв'язки своєї поведінки.

– **Соціально-психологічний вплив** – виховання в родині, діяльність освітніх інституцій, групові взаємодії та приклад значущих інших. Мікросоціум (батьки, учителі, лідери думок) моделює відповідальні або безвідповідальні патерни поведінки, які молода людина може переймати.

– **Духовно-релігійний чинник** – християнські настановлення як джерело моральної зрілості й соціальної відповідальності, що стимулюють альтруїзм, жертвовність і готовність до служіння. Духовний вимір формує совість і емпатію на глибшому рівні, додає поведінці екзистенційного сенсу.

У сучасних дослідженнях також підкреслено, що соціальна відповідальність тісно пов'язана з категоріями ідентичності та особистісної зрілості. Лише людина, яка приймає себе, усвідомлює власну цінність і відчуває належність до певної спільноти, здатна на справді відповідальну поведінку. Ідентичність виступає фундаментом, а зрілість – умовою, що дозволяє цінності трансформувати у дії. Цей взаємозв'язок забезпечує сталість соціально відповідальної поведінки навіть у кризових чи екстремальних обставинах.

Варто зазначити, що в умовах війни та соціально-політичної турбулентності особливої ваги набуває саме громадянсько-інституційний рівень відповідальності. Він проявляється у готовності громадян підтримувати державні інститути, брати участь у волонтерській діяльності, протистояти маніпуляціям і дезінформації, дбати про колективне благо. Проте індивідуальний і міжособистісний рівні залишаються фундаментальними: без зрілих особистостей і здорових міжособистісних стосунків неможлива консолідація суспільства. Усі рівні соціальної відповідальності взаємопов'язані та утворюють цілісну систему, що сприяє життєздатності нації.

Практичний вимір виховання відповідальності. З позицій педагогіки, розвиток соціальної відповідальності є результатом цілеспрямованого виховного впливу. Завдання освітніх інституцій – формувати у підростаючого покоління здатність до морального вибору, критичного мислення, співпраці й громадянської участі. Інтеграція академічних знань із морально-етичними орієнтирами створює підґрунтя для виховання особистості, яка прагне не лише власного успіху, а й спільного добра. Сучасні інновації у педагогіці включають волонтерські проекти як частину освітнього процесу, навчальні курси з громадянських компетентностей, використання тренінгів відповідального лідерства.

Особливо актуально це для підготовки фахівців соціономічних професій (педагогів, соціальних працівників, психологів). Так, **у підготовці майбутніх соціальних педагогів** вже впроваджуються авторські програми формування соціальної відповідальності: через моделювання професійних ситуацій, участь студентів у волонтерських акціях, обговорення етичних дилем – все це сприяє розвитку в них професійної відповідальності (досвід Н. Кабусь, 2020). **Для майбутніх вихователів ЗДО** важливим напрямом є виховання у них національних цінностей та педагогічної відповідальності за духовно-моральний розвиток дітей (Григоренко, Шевченко, 2019). Встановлено, що відповідна підготовка вихователів (засвоєння ними змісту національного виховання, історико-культурних знань) є головною умовою успішної ідентифікації дітей як громадян України вже в дошкільному віці.

У системі вищої педагогічної освіти розроблено моделі, які інтегрують формування соціальної відповідальності, національної свідомості та професіоналізму (Денисенко та ін., 2025). Ефективність такої моделі підтверджено експериментально: наприклад, 89,5% студентів після впровадження програми вважають національну ідентичність важливою складовою збереження традицій і мови, 41,2% – наголошують на необхідності активної громадянської позиції педагога. Такі показники свідчать про успішне поєднання виховання відповідальності з патріотичними та духовними цінностями у професійній підготовці педагогів.

Підсумовуючи, соціальна відповідальність особистості постає як багаторівневий і багатовимірний феномен, що формується на перетині індивідуального, соціального та духовно-ціннісного вимірів. Її становлення зумовлюється взаємодією ціннісних, нормативних, психологічних і духовних механізмів. Вона виконує подвійну функцію: з одного боку, сприяє самореалізації та особистісній зрілості, з іншого – забезпечує згуртованість, солідарність і стійкість суспільства. Тому розвиток соціальної відповідальності особистості слід розглядати не лише як завдання окремих освітніх чи консультативних програм, а як стратегічний чинник націєтворення і державотворення, особливо в умовах зовнішньої агресії та внутрішніх трансформацій.

1.5. Християнські цінності як підґрунтя формування соціальної відповідальності особистості

Історико-культурний вимір християнських цінностей. Формування соціальної відповідальності особистості не можна розглядати у відриві від глибинних духовних основ, які визначають світоглядні орієнтири людини та суспільства. В українській культурі та історії провідну роль у конструюванні моральних норм відіграли саме християнські настановлення, які впродовж століть формували систему цінностей, підтримували життєздатність громади та забезпечували умови для збереження ідентичності.

Християнська традиція була важливим джерелом формування морально-етичних засад суспільного життя. Основні біблійні чесноти – любов, милосердя, справедливість, жертовність, солідарність – залишаються фундаментом, який визначає ціннісні позиції особистості. Вони інтегруються в суспільну культуру через родину, освіту, виховання, релігійні практики та громадянські інститути. Саме тому навіть у

світських виховних програмах України присутні елементи, що походять від християнської етики (наприклад, уроки «Основи християнської етики» в школах, курси духовно-морального спрямування). Християнські цінності створюють моральне поле, спільне для віруючих і невіруючих громадян, оскільки апелюють до універсальних понять добра, взаємопідтримки, прощення.

Психологічні функції релігійності у вихованні. Психологічні дослідження підтверджують, що релігійні переконання часто стають внутрішнім регулятором поведінки, підтримують здатність до альтруїзму й відповідальності. Християнські чесноти інтегруються у структуру соціальної відповідальності через формування здатності бачити іншого не як конкурента чи супротивника, а як ближнього, гідного поваги та підтримки.

У релігійно-психологічному дискурсі це пов'язується з феноменом **трансцендентної ідентичності**, коли людина сприймає себе як частину більшого духовного і соціального цілого, відчуває відповідальність перед Богом і спільнотою. Особливого значення духовні орієнтири набувають у кризових умовах: саме вони мотивують людину долати страх, зберігати стійкість і допомагати іншим. У цьому сенсі християнська етика не є абстрактною доктриною, а практичним дороговказом для особистості, яка прагне відповідально діяти в соціумі.

Війна в Україні ще раз довела, що моральна готовність до жертвності, взаємодопомоги та захисту слабших ґрунтується на засвоєних із дитинства цінностях любові, поваги до життя, справедливості та милосердя.

З позицій релігійної психології (В. Франкл, Г. Олпорт, сучасні українські дослідження) християнські настановлення виконують низку психологічних функцій:

(1) **смыслотворчу** – забезпечують особистість відчуттям життєвого сенсу й цінності власного існування навіть у трагічних обставинах;

(2) **регулятивну** – спрямовують поведінку на морально прийнятні дії, знижують агресивність, зневіру та деструктивність;

(3) **ресурсну** – формують внутрішню психологічну стійкість, яка допомагає витримувати стрес, втрати, невизначеність;

(4) **ідентифікаційну** – сприяють інтеграції особистості у спільноту, розширюючи горизонти ідентичності від індивідуального до колективного та національного рівня.

Психологічно зріла релігійність не обмежується зовнішнім дотриманням ритуалів, а виявляється у внутрішньо прийнятій позиції відповідальності за себе, за ближнього й за суспільство. Саме вона поєднує в

собі риси індивідуальної духовності та соціальної солідарності. Релігійна психологія таким чином доповнює етичний і педагогічний аналіз, демонструючи механізми того, як християнські цінності перетворюються на внутрішній мотиваційний ресурс до про-соціальної поведінки.

Християнські цінності в освіті і вихованні. У педагогічному та виховному вимірі важливо підкреслити, що християнські цінності забезпечують цілісність особистості, поєднуючи духовний, емоційний і соціально-поведінковий рівні. Це означає, що формування соціальної відповідальності не може обмежуватися лише інституційними чи нормативними заходами – воно вимагає глибинного світоглядного підґрунтя, яке гарантує внутрішню мотивацію діяти морально навіть у складних життєвих обставинах. Зокрема, *Додаток А* до програми («Християнські настановлення та відповідні їм ціннісні позиції») репрезентує цілісну систему моральних норм, яка поєднує Десять заповідей і дві заповіді любові з конкретними життєвими настановленнями.

Приклад: заповідь «Не вбий» корелює з цінністю поваги до життя і на практиці означає неприйняття насильства, готовність захищати життя з моменту зачаття і до природної смерті; заповідь «Любіть один одного» – з цінністю любові та практиками милосердя і взаємодопомоги тощо. Такі наочні матеріали допомагають побачити, що моральні принципи, закладені у Святому Письмі, мають не лише релігійне, а й глибоке соціально-психологічне значення. Вони визначають не тільки міжособистісні взаємини, але й сприяють розвитку правосвідомості, громадянської культури та соціальної солідарності.

Сучасна релігійна педагогіка пропонує інтегративні моделі виховання, де навчальний процес поєднується з духовно-моральним розвитком. Наприклад, в закладах освіти впроваджуються програми духовного наставництва, шкільні капеланські служби, спільні соціальні проєкти школярів із парафіями (волонтерство, допомога нужденним). Це все сприяє тому, що молодь не просто ознайомлюється з етичними концепціями, а й отримує живий досвід служіння, співчуття, спільнотної діяльності.

Візуалізація ролі християнських цінностей. Для кращого розуміння впливу християнських цінностей на розвиток особистості у програмі застосовано схематичне моделювання. Зокрема, **горизонтальна модель** (рис. 2) демонструє логіку поступового переходу від базового етичного принципу до складніших форм соціальної взаємодії: любов → милосердя → справедливість → жертовність → солідарність. Це підкреслює, що соціальна відповідальність формується як динамічний процес духовно-морального зростання, де одні чесноти породжують інші, виводячи особистість на вищий рівень соціальної зрілості.

Важливим є також візуальне унаочнення логіки формування ціннісних позицій, яке відображено у двох моделях.



Рисунок 1.2. Християнські настановлення як основа ціннісних позицій особистості (горизонтальна модель)

Вертикальна модель (рис. 3) унаочнює ієрархію цінностей: в основі піраміди – любов як фундамент; вище – милосердя й справедливість, що забезпечують практичну основу соціальної взаємодії; ще вище – жертвність, яка виходить за межі егоцентричних інтересів; на вершині – солідарність, яка інтегрує всі попередні принципи у систему суспільної єдності. Така піраміда символізує шлях зростання: від особистісних моральних засад до високих форм колективної духовної відповідальності.



Рисунок 1.3. Християнські настановлення як основа ціннісних позицій особистості (вертикальна модель)

Обидві моделі підтверджують міждисциплінарний характер проблеми: християнська етика і педагогіка формують нормативний та виховний базис, тоді як релігійна психологія пояснює механізми інтеріоризації цінностей у структуру особистості. Християнські орієнтири виступають не лише релігійними постулатами, а універсальними регуляторами особистісного розвитку, соціальної поведінки та формування національної ідентичності. Вони знаходять своє відображення і в педагогічній практиці (через виховання дітей і молоді на засадах любові, справедливості, служіння), і в релігійній психології, яка досліджує інтеграцію віри та ціннісних виборів у поведінкові патерни особистості.

Отже, християнські настановлення, репрезентовані через біблійні заповіді та морально-етичні чесноти, є інтегративним фундаментом для формування соціальної відповідальності, особистісної зрілості та колективної ідентичності. Вони закладають психологічні механізми подолання страху, підтримки стійкості, формування здатності до солідарності та альтруїстичних дій навіть у кризових умовах. Іншими словами, християнські цінності виступають одночасно духовним і практичним підґрунтям виховання відповідальної особистості. Вони визначають напрями особистісного розвитку, забезпечують готовність до солідарної дії та служіння ближньому, формують світоглядні орієнтири для подолання викликів сучасності.

Християнські чесноти можна розглядати як **фундаментальний ресурс для розвитку соціальної відповідальності**: вони формують моральну основу для переходу від індивідуальної зрілості до суспільної активності, сприяють згуртованості та солідарності, задають напрям для націєтворчих і державотворчих процесів. У сучасному світі їхня роль полягає не лише в підтримці духовного життя, а й у практичному забезпеченні стійкості суспільства, що особливо актуально в умовах воєнних і поствоєнних випробувань.

1.6. Солідарність і згуртованість: психологічні маркери, зв'язок із відповідальністю, емпіричні індикатори в Україні

Солідарність як показник зрілості соціуму. Соціальна відповідальність є одним із ключових індикаторів особистісної зрілості, що проявляється у здатності людини усвідомлювати власну роль у суспільстві, приймати моральні зобов'язання та діяти у спосіб, який сприяє зміцненню спільного блага. Сучасні дослідження засвідчують, що рівень відповідальності корелює з характеристиками зрілої особистості –

автономністю, моральною саморегуляцією, емпатією та стратегічним мисленням. Особистість, яка досягла внутрішньої інтеграції, спроможна не лише відповідати за власне життя, але й активно включатися у соціальні процеси, захищаючи демократичні цінності та підтримуючи суспільну єдність.

У структурі особистісної зрілості соціальна відповідальність виконує функцію інтегратора когнітивних, емоційних і ціннісних компонентів. Вона ґрунтується на здатності до раціонального аналізу й прогнозування наслідків власних дій, але неможлива без емпатії та чутливості до потреб інших. Ціннісно-етичний вимір забезпечує орієнтацію на моральні норми, культурні традиції та духовні ідеали, зокрема християнські чесноти – любов, милосердя, справедливість, жертовність – які залишаються універсальним дороговказом. Усе це разом формує систему, що дозволяє людині приймати зрілі рішення навіть в умовах кризових викликів.

Особливої ваги у цьому процесі набуває **громадянська ідентичність**, яка інтегрує особистісні цінності та суспільні очікування. Вона зумовлює готовність виконувати громадянські обов'язки, дотримуватися законів, брати участь у демократичних процесах і водночас критично оцінювати дії влади. У кризові часи, зокрема під час війни, саме така взаємодія відповідальності й ідентичності стає чинником суспільної мобілізації й психологічної стійкості.

Відповідальність як механізм згуртування. Психологія розглядає соціальну відповідальність як механізм регуляції поведінки, що забезпечує баланс між особистими й колективними інтересами. Людина, яка відчуває свою приналежність до спільноти, вибудовує поведінкові стратегії, орієнтуючись не лише на власну вигоду, а й на спільне благо. В цьому контексті релігійна психологія наголошує: внутрішня інтеграція християнських чеснот підтримує розвиток цілісної особистості, здатної до стабільної просоціальної поведінки.

Попри це, сучасне українське суспільство стикається з низкою викликів: низьким рівнем довіри до державних інституцій, корупцією, деформацією моральних стандартів. У воєнних умовах ці проблеми загострюються, але водночас стимулюють розвиток **громадянської ідентичності** через волонтерство, взаємодопомогу та практики солідарності.

Саме в цих практиках формується відчуття особистої участі у державотворенні, коли кожен громадянин відчуває себе «частинкою великої спільної справи». З погляду психології, люди, залучені до спільних дій

допомоги, переживають підвищення самоповаги, ефект «ми-переживання», що посилює їхню готовність до подальшої відповідальної активності.

Освіта і виховання на засадах солідарності. Педагогічна перспектива підкреслює, що соціальна відповідальність є результатом системного виховання та освіти. Завдання освітніх інституцій полягає у формуванні здатності до морального вибору, критичного мислення, співпраці й громадянської участі. Інтеграція навчального матеріалу з вихованням характеру – одна з тенденцій Нової української школи. Наприклад, впровадження курсів соціально-емоційного та етичного навчання (SEEL) сприяє розвитку емпатії і відповідального ставлення змалечку.

В умовах війни поняття «солідарність», «соціальна солідарність» і «згуртованість» набули особливого значення. Вони позначають не тільки емоційно-нормативну єдність громадян, а й готовність до спільної дії задля суспільного блага – тобто практичний вимір соціальної відповідальності. Емпіричні дані свідчать: високий рівень волонтерства, довіри та взаємодопомоги корелює зі сприйнятою безпекою й мобілізаційною спроможністю суспільства.

З позицій психології соціальної ідентичності, **спільна ідентичність («ми»)** виступає каталізатором солідарної поведінки в умовах загроз. Коли громадяни усвідомлюють спільність долі, зростає довіра, координація дій і про-соціальна активність, що підсилює колективну психологічну стійкість. Це підтверджують міжнародні дослідження, які радять підживлювати «ми-наративи», посилювати видимість взаємодопомоги та розвивати лідерство, зорієнтоване на спільні цінності.

Український досвід повномасштабної війни з 2022 р. наочно продемонстрував силу спільної ідентичності: переважна більшість громадян – незалежно від мови чи етнічного походження – об'єдналися в усвідомленні себе єдиною політичною нацією, яку треба захистити. Це сприяло безпрецедентній єдності дій.

Практика солідарності в Україні. Як уже зазначалося, практичне підтвердження солідарності в Україні знаходимо у широкому поширенні волонтерських мереж, підтримці армії та громад, а також у моральній консолідації навколо базових цінностей – гідності, свободи, справедливості, взаємної поваги. Цей досвід вже нині використовується у світових студіях як приклад соціальної згуртованості в умовах війни. Зокрема, програми ООН (UNDP) та ОЕСР аналізують «український феномен» громадської солідарності, відзначаючи високий рівень самоорганізації населення, взаємної довіри та кооперації перед лицем спільної загрози.

Міждисциплінарний аналіз розкриває, що солідарність має різні виміри: у соціології її розглядають як форму соціального капіталу; у політичній психології – як наслідок комунікації й довіри до інституцій; у релігійній психології – як інтеграцію моральних імперативів (любви, жертковності, милосердя), що мотивують до взаємопідтримки; у педагогіці – як процес виховання здатності до співжиття на основі спільних цінностей.

У підсумку всі підходи сходяться на думці, що солідарність є невід’ємною умовою сталого розвитку суспільства та його спроможності протистояти потрясінням. Тому в сучасних освітніх програмах України (наприклад, в громадянській освіті для старшокласників) солідарність і згуртованість виокремлено як ключові цінності, яким слід навчати – через проекти соціальної дії, дебати, групові завдання, волонтерські практики тощо. Це формує у молоді конкретні навички командної роботи, комунікації, взаємодопомоги і тим самим закладає основу для майбутньої громадянської відповідальної активності.

Візуалізація динаміки «від відповідальності до єдності». З огляду на теоретичні положення та емпіричні дані, постала потреба наочно відобразити динаміку зв’язку між особистісною відповідальністю та суспільними формами згуртованості. Візуалізація у форматі моделей дає змогу зрозуміти, як індивідуальні якості перетворюються на колективні механізми стабільності й розвитку.

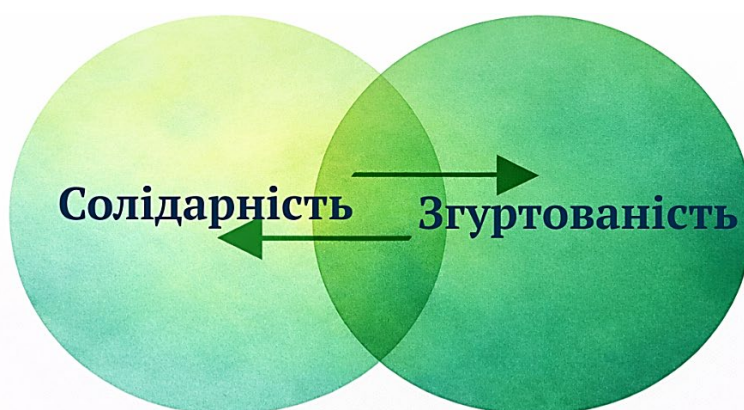


Рисунок 1.4. Циклічна модель взаємозв’язку між солідарністю та згуртованістю.

Перша – **циклічна модель** (рис. 1.4.) – показує, що солідарність і згуртованість утворюють замкнений механізм взаємного підсилення: згуртованість породжує солідарність, а солідарність, у свою чергу, поглиблює згуртованість. Такий цикл створює динамічну систему, де

кожен новий рівень спільних дій і взаємної підтримки закладає основу для ще більшої довіри, кооперації та колективної психологічної стійкості.

Друга – **ієрархічна модель** (рис. 1.5.) – розкриває поступальний характер формування суспільної єдності. Вона демонструє послідовність: **цінності** → **відповідальність** → **солідарність** → **згуртованість** → **національна єдність**. Ця логіка ілюструє, як внутрішні моральні орієнтири та цінності особистості трансформуються у ширші соціальні структури, забезпечуючи перехід від індивідуальних диспозицій до колективної мобілізації та державотворення.



Рисунок 1.5. Ієрархічна модель взаємозв'язку між солідарністю та згуртованістю

Наведені візуалізації окреслюють динаміку переходу від особистісних вимірів самосвідомості та відповідальності до ширших соціальних форм – солідарності, згуртованості та єдності. Вони демонструють, що цінності, інтеріоризовані на рівні індивіда, стають підґрунтям для формування відповідальних практик, які у свою чергу актуалізуються в надіндивідуальних феноменах соціальної взаємодії.

Саме у цьому руслі солідарність постає як практичний прояв відповідальності, а згуртованість – як стійка форма її колективної реалізації. В результаті суспільство отримує здатність перетворювати моральні імпульси окремих громадян на злагоджені дії великої групи людей.

Щоб узагальнити й систематизувати зазначену логіку переходів, у програмі подано структуровану **Таблицю 1.1.** «Від цінностей до національної єдності: психологічні маркери трансформації». В ній представлено зміст кожного рівня, його психологічні маркери та соціально-емпіричні індикатори.

Таблиця 1

«Від цінностей до національної єдності: психологічні маркери трансформації»

Рівень	Змістове наповнення	Психологічні маркери	Соціально-емпіричні індикатори
Цінності	Базові морально-етичні орієнтири особистості (гідність, свобода, справедливість, милосердя, любов, жертовність).	Внутрішня моральна чутливість; емпатія; ціннісна інтерналізація; духовна орієнтація.	Декларація пріоритету цінностей у поведінці; підтримка культурних і релігійних традицій; готовність обирати морально-правильні дії.
Відповідальність	Усвідомлення ролі та зобов'язань у суспільстві; готовність діяти на благо інших.	Інтернальність; саморегуляція; здатність до морального вибору; почуття обов'язку; альтруїстична мотивація.	Готовність дотримуватися норм; громадянська участь; виконання соціальних ролей; служіння й жертвність.
Солідарність	Надіндивідуальний прояв відповідальності; взаємопідтримка і спільна дія у кризах і щоденному житті.	Просоціальні емоції (співпереживання, вдячність, гордість); довіра; готовність до кооперації.	Волонтерство; взаємодопомога; благодійність; колективні акції; «ми-наративи» у спільноті.

Рівень	Змістовне наповнення	Психологічні маркери	Соціально-емпіричні індикатори
Згуртованість	Єдність групи на основі довіри, спільних норм і практик, що підтримують колективну дію.	Відчуття «ми»; емоційна єдність; колективна ефективність; соціальний капітал.	Горизонтальні мережі; сталі групи підтримки; громадська самоорганізація; активне членство в спільнотах.
Національна єдність	Системний результат – інтеграція суспільства на основі цінностей, відповідальності, солідарності та згуртованості.	Ідентичність із нацією; гордість за спільність; психологічна стійкість; відчуття долученості до великого «Ми».	Підтримка ключових інституцій; консолідація навколо ідеалів свободи і гідності; висока мобілізаційна спроможність у війні та відбудові.

Зокрема, на рівні **цінностей** як фундаменту – базові морально-етичні орієнтири (гідність, свобода, справедливість, милосердя, любов, жертівність) та такі маркери, як емпатія, духовна спрямованість, ціннісна інтерналізація.

На рівні **відповідальності** – усвідомлення ролі та зобов'язань у суспільстві, почуття обов'язку, інтернальність, альтруїстична мотивація, які відображаються у готовності дотримуватися норм, брати участь у громадянських ролях, служити іншим.

Солідарність як надіндивідуальний прояв відповідальності маркується просоціальними емоціями (співпереживання, вдячність, гордість), довірою, готовністю до кооперації – і проявляється у волонтерстві, благодійності, «ми-наративах».

Згуртованість – єдність групи на основі довіри та спільних практик – характеризується відчуттям «ми», колективною ефективністю, високим соціальним капіталом; показники – сталі мережі підтримки, громадська самоорганізація, активне членство у спільнотах.

Національна єдність як системний результат – інтеграція суспільства на основі перелічених рівнів – відзначається ідентифікацією з нацією, гордістю за спільність, психологічною стійкістю та відчуттям

долученості до великого «Ми», що емпірично виявляється у консолідації навколо ідеалів свободи і гідності, високій мобілізаційній спроможності під час війни та відбудови.

Обидві моделі (циклічна і ієрархічна) доповнюють одна одну: перша підкреслює циклічну динаміку процесу, а друга – його стратегічну спрямованість. У поєднанні вони створюють цілісну картину того, як соціальна відповідальність інтегрує особистісний, громадянський і національний рівні, формуючи основу для довготривалої солідарності та єдності.

1.7. Психологічна стійкість та єдність у кризових умовах: роль відповідальності, солідарності й згуртованості

Триєдність відповідальності, солідарності, згуртованості. Проблема збереження психологічної стійкості та національної єдності в умовах кризових викликів належить до фундаментальних питань сучасної психології та соціогуманітарних наук. Вона безпосередньо пов'язана з формуванням відповідальної особистості, розвитком соціальної солідарності та зміцненням суспільної згуртованості. Суспільна стійкість у кризових умовах – війни, соціальних потрясінь, гібридних загроз – значною мірою залежить від того, наскільки глибоко інтегровані в індивідуальну та колективну свідомість цінності відповідальності, солідарності та згуртованості.

У сучасній психологічній і соціально-політичній науці вони розглядаються не як ізольовані феномени, а як взаємопов'язана «триєдина» система, що створює умови для стабільності суспільства та його здатності до відновлення. У контексті українського досвіду війни це особливо помітно: саме відповідальність громадян, їхня готовність до солідарної дії та збереження згуртованості стали головними чинниками національної стійкості.

Відповідальність можна розглядати як **індивідуально-моральний імпульс**, що запускає позитивні соціальні процеси. Солідарність – як **ціннісно-нормативну дію**, що об'єднує людей заради спільної мети. Згуртованість – як **соціально-структурну форму**, що закріплює єдність і стабільність групи. У поєднанні ці три елементи утворюють модель **колективної резилієнтності**, за якої суспільство здатне не лише витримувати удари, але й трансформувати кризу в можливість для згуртування та розвитку.

Відповідальність: стартовий імпульс мобілізації. Психологічний аналіз показує, що особистісна відповідальність є вихідною точкою

соціальної динаміки. Це не лише здатність передбачати наслідки власних дій, але й готовність брати на себе зобов'язання перед іншими та перед спільнотою. У сучасних теоріях морального розвитку (Л. Колберг, К. Гілліган) відповідальність трактується як показник зрілості, пов'язаний із інтернальністю, моральною автономією та емпатією.

Українські емпіричні дослідження засвідчують: індивіди з високим рівнем відповідальності демонструють більшу стійкість у стресових ситуаціях, вищу про-соціальну активність та готовність включатися у волонтерські чи громадські ініціативи.

У кризовому контексті відповідальність стає пусковим механізмом суспільної мобілізації. Людина, що бере на себе обов'язки не лише за себе, а й за інших, подає соціальний приклад, який сприяє поширенню колективної згуртованої поведінки. Це яскраво проявилось під час воєнних подій: масове залучення населення до допомоги армії, підтримки переселенців, ініціатив взаємодопомоги було зумовлене саме високим рівнем особистісної відповідальності громадян, їхнім внутрішнім переконанням у необхідності «стати на місце» один одного.

Таким чином, відповідальність виступає тим моральним імпульсом, який поширюється від окремих лідерів чи активістів до широких мас (та навпаки), ініціюючи ланцюгову реакцію солідарних дій.

Солідарність: етика спільної дії. Другим рівнем триєдності є солідарність, яка трансформує внутрішній імпульс відповідальності у практичну взаємодію. У соціальній філософії (Е. Дюркгейм, Ю. Габермас) солідарність постає як надіндивідуальний механізм, що базується на спільних цінностях і нормах. Вона означає готовність діяти заради спільного блага навіть ціною особистих втрат. Релігійна психологія акцентує, що солідарність має духовне підґрунтя: любов, милосердя, жертвовність і справедливість виступають внутрішніми мотиваторами солідарної поведінки. У християнській традиції солідарність – це відповідь на Заповідь любові до ближнього, що робить її не просто етичним приписом, а глибинним світоглядним принципом дії.

Психологічні дослідження показують, що ціннісна орієнтація на допомогу іншому знижує рівень тривожності й підвищує відчуття сенсу життя, забезпечуючи внутрішню рівновагу навіть у трагічних умовах. Іншими словами, коли люди об'єднуються для спільної моральної мети, вони не лише вирішують зовнішню проблему, а й отримують психологічну підтримку одне від одного. Солідарність виконує роль своєрідного «соціального імунітету», підвищуючи стійкість спільноти до стресу.

Згуртованість: структура єдності. Третій елемент триєдності – згуртованість – забезпечує сталість та інституціоналізацію солідарної дії. У соціології вона визначається як фактичний стан єдності групи, рівень інтегрованості соціальних зв'язків та взаємної підтримки. Психологія груп розглядає згуртованість як показник сили міжособистісних зв'язків і стабільності соціальної ідентичності (Т. Шібутані, Г. Теджфел, Дж. Тернер). В українському контексті згуртованість проявляється у високому рівні довіри до армії та волонтерських організацій, розвитку горизонтальних мереж підтримки, поширенні культури взаємодопомоги. Вона дозволяє суспільству витримувати затяжні кризи, оскільки створює основу для взаємної координації, розподілу ресурсів та підтримання відчуття єдності. Чим вищий рівень згуртованості, тим більш впорядковано і спокійно суспільство реагує на потрясіння, тим менше паніки і хаосу. Під час повномасштабної війни з 2022 р. українці продемонстрували високий рівень згуртованості у вигляді єдиної патріотичної позиції, взаємної довіри між громадянами, взаємодії місцевих громад із владою та ЗСУ. Це стало чинником, що утримав суспільство від дезінтеграції навіть у надзвичайно складних умовах.

Триєдність як основа суспільної стійкості. Об'єднання трьох рівнів – відповідальності (внутрішній моральний імпульс), солідарності (ціннісно-нормативна спільна дія) та згуртованості (стабільна соціальна форма єдності) – утворює цілісну систему, яка є основою стійкості суспільства. Її можна розглядати як модель колективної резилієнтності: відповідальність спонукає до дії, солідарність поширює цю дію у колективному вимірі, а згуртованість надає їй стабільності. У такій системі суспільство отримує здатність не лише долати кризові виклики, але й формувати фундамент для довгострокового розвитку.

Український досвід підтверджує цю логіку: волонтерство й взаємодопомога не тільки задовольняють нагальні потреби, але й зміцнюють почуття належності, довіру та перспективу майбутньої єдності. У міжнародних дослідженнях (OECD, UNDP, проекти Frontiers of Resilience) українське суспільство визначається як приклад високого рівня солідарності й згуртованості у кризових умовах, що має значення для глобальних студій стійкості.

Практичними індикаторами цієї триєдності виступають: **відповідальність** – моральний вибір, інтернальність, здатність до саморегуляції, готовність брати зобов'язання; **солідарність** – взаємодопомога, волонтерство, жертівність, емоційна підтримка; **згуртованість** – довіра,

інтегрованість соціальних мереж, відчуття спільної ідентичності, кооперативна поведінка.

У педагогічному контексті це означає необхідність цілеспрямованого виховання в молоді саме цих якостей – відповідальності, емпатії та навичок колективної діяльності. Християнська педагогіка, громадянська освіта й сучасні психологічні підходи можуть діяти синергійно у цьому плані, забезпечуючи виховання покоління, здатного до зрілої соціальної поведінки та служіння суспільству.

Для візуалізації логіки цього взаємозв'язку у нашій роботі представлено узагальнену схему «Триєдність відповідальності, солідарності та згуртованості як підґрунтя стійкості та єдності» (Рис. 1.6.). У ній простежується послідовний перехід:

- **ціннісні засади** формують особистісну **відповідальність**;
- відповідальність стає основою для розгортання **солідарності**, що виявляється у готовності діяти заради інших;
- усталена практика солідарності поглиблює **згуртованість**, яка закріплює фактичний стан суспільної єдності;
- у результаті формується **психологічна стійкість і національна єдність**, що виступають системним підсумком інтеграції.

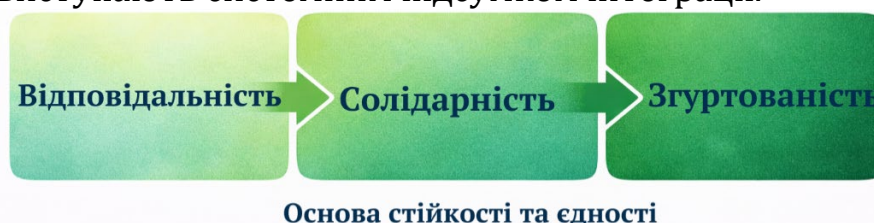


Рисунок 1.6. Триєдність відповідальності, солідарності та згуртованості як підґрунтя стійкості та єдності

З огляду на викладене, важливо інтегрувати уявлення про триєдність відповідальності, солідарності та згуртованості в узагальнену модель. Вона дає змогу показати, як ці феномени функціонують у двох часово-смыслових вимірах: по-перше, як психологічний і суспільний механізм витримування кризових викликів («**як ми витримуємо зараз**»), а по-друге, як стратегічний ресурс розвитку та відновлення держави у майбутньому («**як ми будемо розвиватися далі**»). Саме таке поєднання дозволяє зрозуміти, що єдність українського суспільства – не лише реакція на небезпеку, а й підґрунтя для перспективного державотворення.

Інтерпретація моделі демонструє: **відповідальність** формує внутрішній вектор готовності діяти морально; **солідарність** перетворює цей імпульс на колективну дію на основі емпатії та спільності; **згуртованість** надає дії стабільної соціальної форми, завдяки чому

суспільство може витримувати тривалі кризи і водночас готуватися до відновлення. У кризових умовах ця триєдність реалізується як психологічна стійкість та єдність («витримуємо зараз»), а у перспективі – як стратегічний ресурс стійкості й відновлення («розвиватимемося далі»).

Таким чином, духовно-ціннісна основа поведінки окремих осіб здатна ставати ресурсом державотворчих і націєтворчих процесів, забезпечуючи суспільству готовність долати кризові загрози та формувати підґрунтя для розвитку у довготривалій перспективі.

1.8. Відповідальність, солідарність і згуртованість як стратегічні ресурси суспільної стійкості та відновлення

Морально-ціннісні засади державотворення. Націєтворення та державотворення є багаторівневими процесами, в яких психологічні, моральні та соціально-політичні чинники інтегруються в єдину систему. Центральну роль у цій системі відіграють моральні цінності, що формують основу відповідальної поведінки та суспільної консолідації. В умовах кризових викликів, зокрема війни й повоєнного відновлення, саме морально-ціннісні орієнтири визначають вектор розвитку як окремої особистості, так і суспільства загалом. Сучасні дослідження підтверджують: моральні цінності виконують функцію «культурного ядра» колективної ідентичності, задають напрям розвитку суспільних інститутів і забезпечують сталість колективних дій.

Психологічні студії свідчать, що відповідальність, солідарність і згуртованість як надіндивідуальні форми моральної дії безпосередньо спираються на систему цінностей, які виступають базисом єдності та державності. Ізраїльський соціальний психолог Д. Бар-Тал та ін. (2021) зазначають, що довготривала національна єдність можлива тільки на ґрунті спільних цінностей, які поділяє більшість громадян. Американський дослідник Р. Патнем (2000) показав на прикладі різних країн, що соціальний капітал (мережі довіри та взаємодопомоги) базується на культурі громадянськості й моральних нормах. Тож український досвід війни підтверджує універсальну тезу: лише опора на внутрішні чесноти народу (гідність, свобода, відповідальність, справедливість) дозволяє вистояти й згуртуватися перед екзистенційною загрозою.

Піраміда морально-ціннісних основ. Для кращого розуміння ієрархії феноменів, які лежать в основі державотворення, доцільно представити їх у вигляді узагальненої піраміди морально-ціннісних засад націєтворення та державотворення (рис. 1.7.).



Рисунок 1.7. Піраміда морально-ціннісних засад націєтворення та державотворення

Запропонована схема демонструє поетапність розгортання ключових суспільних феноменів:

1. **Моральні цінності** – фундамент, оскільки саме вони формують внутрішню орієнтацію особистості й колективу на добро, справедливість, свободу й гідність.

2. **Відповідальність** – рівень, де цінності трансформуються у внутрішню готовність діяти відповідно до етичних норм.

3. **Солідарність** – розгортання відповідальності в площині міжособистісних і суспільних відносин, що забезпечує готовність до взаємопідтримки та спільних дій.

4. **Згуртованість** – надає цим практикам структурної форми, зміцнюючи соціальні зв'язки й інтеграцію суспільства.

5. **Єдність** – вершина піраміди, результат гармонійної взаємодії всіх попередніх рівнів, що забезпечує національну стійкість, консолідацію та здатність суспільства до відновлення.

Таким чином, інтерпретація піраміди дозволяє зрозуміти, що цінності, відповідальність, солідарність і згуртованість не є ізольованими феноменами. Вони утворюють цілісну систему, яка забезпечує здатність суспільства не лише витримувати кризові виклики, а й формувати підґрунтя для відновлення та стратегічного розвитку держави.

У підсумку, піраміда відображає інтеграцію психологічних, морально-етичних і соціально-політичних чинників, які разом становлять стрижень процесів націєтворення та державотворення (рис. 1.8.).

Українське суспільство у 2020-2025 рр. продемонструвало, наскільки

дієвою може бути така інтеграція: моральний імператив гідності і свободи перевтілюється у масову відповідальну поведінку; остання – у всеохопну солідарність; солідарність – у безпрецедентну національну єдність перед лицем випробувань. Це не лише забезпечило країні стійкість у війні, а й закладає основу для її оновлення та розвитку в майбутньому.

Отже, формування соціально відповідальної, солідарної, згуртованої особистості – це інвестиція у довготривалу безпеку і процвітання нації.

Таблиця 1.2.

Рівні, функції та маркери морально-ціннісних засад націєтворення і державотворення

Рівень	Функції	Психологічні та соціальні маркери
Психологічний (цінності – відповідальність)	Формування внутрішніх орієнтирів; інтеграція моральних норм у поведінку; саморегуляція та моральний вибір	усвідомлення норм і наслідків, етична чутливість, самоконтроль, емпатія, інтернальність
Соціальний (солідарність – згуртованість)	Трансформація індивідуальної відповідальності у колективні практики; забезпечення стабільності соціальної взаємодії; формування довіри	взаємодопомога, просоціальна активність, довіра (міжособистісна та інституційна), співпраця, спільні дії
Соціально-політичний (єдність)	Консолідація суспільства; забезпечення стійкості у кризових умовах; створення підґрунтя для розвитку та відновлення держави	політична лояльність, ідентифікація з нацією, участь у державотворчих процесах, спільний морально-психологічний клімат

Таблиця 1.2 показує, що розвиток націєтворення і державотворення має поступовий, ієрархічний характер:

- психологічний рівень задає **внутрішній імпульс** через цінності та відповідальність;
- соціальний рівень формує **колективні практики солідарності та згуртованості**;
- соціально-політичний рівень інтегрує попередні й забезпечує **єдність**, яка є стратегічним ресурсом стійкості та розвитку держави.

Проведений аналіз засвідчує, що морально-ціннісні засади націєтворення і державотворення розгортаються у трьох взаємопов'язаних площинах – психологічній, соціальній та соціально-політичній. На психологічному рівні вони проявляються у формуванні відповідальності,

здатності до морального вибору та внутрішньої стійкості особистості. Соціальний рівень забезпечує трансформацію індивідуальних диспозицій у колективні практики солідарності й згуртованості, що слугує підґрунтям спільної діяльності та взаємопідтримки. На соціально-політичному рівні відбувається інтеграція попередніх складових у суспільну єдність, яка набуває стратегічного значення для забезпечення національної стійкості, відновлення та сталого розвитку держави.

Таким чином, взаємодія відповідальності, солідарності та згуртованості постає не як сукупність ізольованих феноменів, а як цілісна система, здатна забезпечити суспільству можливість не лише долати кризові загрози, але й формувати перспективи майбутнього розвитку та консолідації нації.



РОЗДІЛ 2

ТЕМАТИЧНО-ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ АВТОРСЬКОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

2.1. Загальні принципи тематично-змістовного наповнення програми

Розроблена програма спрямована на розвиток особистості, формування соціальної відповідальності та підвищення психологічної стійкості в умовах сучасних суспільних трансформацій і воєнних викликів. Вона побудована за принципами цілісності, інтегративності та практичної спрямованості, що дозволяє поєднувати когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти розвитку.

Програма характеризується комплексністю та багаторівневістю впливу, оскільки інтегрує індивідуальні, групові та освітні формати роботи:

- **індивідуальне психологічне консультування** забезпечує можливість адресного опрацювання особистих труднощів учасників та супроводжує їх у процесі позитивних змін;
- **тренінгова робота у форматі 16 сесій** створює групову динаміку, простір для практичного засвоєння навичок, досвіду колективної взаємодії та рефлексії;
- **курс із 16 міні-лекцій** систематизує знання про феномен соціальної відповідальності, чинники її формування, вплив морально-етичних, правових та християнських настановлень, а також соціокультурних контекстів;
- **відео-лекторій (31 художній, документальний і мотиваційний фільм)** ілюструє ключові теми, створює емоційний резонанс, стимулює переосмислення власних цінностей і формує здатність до відповідальних рішень.

Кожна тренінгова сесія має уніфіковану структуру:

1. **Мета та очікувані результати** – визначають освітні, виховні та розвивальні завдання;

2. **Необхідні матеріали** – відображають технічне та методичне забезпечення (презентації, відео, картки, плакати, робочі зошити, музичний супровід тощо);

3. **Хід виконання** – включає міні-лекцію, перегляд і аналіз відеоматеріалу, виконання тренінгових, арт-терапевтичних чи тілесно-орієнтованих вправ, групові дискусії, рефлексію та домашні завдання;

4. **Методичні рекомендації** – адаптація програми для різних цільових категорій (студентів, вихователів ЗДО, логопедів, соціальних та інклюзивних педагогів, практичних психологів);

5. **Час** – орієнтовна тривалість заняття 4–5 годин (з можливим поділом на дві зустрічі по 2–2,5 години), з інтервалом не більше одного тижня між сесіями.

Зміст програми логічно структурований у чотири модулі, які відображають основні напрями особистісного розвитку:

– **Модуль 1 «Самопізнання»** – розвиток ідентичності, самоприйняття, усвідомлення власних ресурсів і відповідальності за вибір;

– **Модуль 2 «Емоції та тілесність»** – формування емоційної грамотності, навичок саморегуляції та вміння конструктивно діяти у стресових ситуаціях;

– **Модуль 3 «Взаємодія»** – розвиток комунікативної компетентності, толерантності, солідарності та соціальної згуртованості;

– **Модуль 4 «Цінності та смисли»** – актуалізація духовно-моральних і християнських орієнтирів, формування життєвої стратегії та активної громадянської позиції.

Методологічною основою програми виступає інтеграція сучасних соціально-психологічних підходів: особистісно-орієнтованого, діалогічного, когнітивно-поведінкового, інтерсуб'єктного, екзистенційно-рефлексивного, холістичного, суб'єктно-вчинкового та аксіологічного. Їхнє поєднання забезпечує цілісний вплив на когнітивну, емоційно-ціннісну та поведінкову сфери, сприяє формуванню зрілої особистості, здатної до соціальної відповідальності, солідарності та духовної стійкості.

Особлива увага приділяється можливості гнучкої адаптації програми для різних цільових груп – студентів, педагогів, психологів і консультантів. Це дозволяє враховувати вікові, когнітивні й емоційні особливості учасників, специфіку професійної діяльності та життєвого досвіду.

Таким чином, програма постає як цілісна система корекційно-розвивального впливу, що поєднує індивідуальні та групові форми роботи, теоретичні та практичні елементи, особистісний та соціальний

розвиток. Її ефективність визначається не лише засвоєнням знань і навичок, але й їхнім практичним застосуванням у реальному житті та професійній діяльності, що сприяє підвищенню соціальної відповідальності, зміцненню громадянської активності, відновленню суспільної згуртованості та утвердженню духовної стійкості як базових чинників особистісного й суспільного розвитку.

2.2. Модуль 1. Самопізнання



Сесія 1.

Цілі тренінгу та формування групи

Мета та очікувані результати. Мета: створити безпечну атмосферу; ознайомити учасників із концепцією програми; закласти мотивацію до співпраці; актуалізувати поняття соціальної відповідальності.

Очікувані результати: учасники

- знайомляться, формують правила й безпечний простір;
- осмислюють перші уявлення про соціальну відповідальність.

Необхідні матеріали. Аркуші А4, стікери, маркери, плакат «Пазл очікувань», проектор, уривок з фільму «1+1/Недоторканні» або TED-talk.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Соціальна відповідальність: від особистісного до громадянського рівня».
2. Відеофрагмент і коротке обговорення (цінності, довіра, співпраця).
3. Вправа «Віконечко» – знайомство.
4. Вправа «Пазли» – очікування, побоювання, правила, «Угода про співпрацю».
5. Рефлексія «Моніторинг емоцій».
6. Домашнє завдання: переглянути фільм повністю; записати у щоденник три ситуації прояву відповідальності.

Методичні рекомендації.

✓ **Для вихователів та логопедів** – підкреслити значення соціальної відповідальності у виховному процесі; використовувати вправи для формування правил у дитячих групах.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів** – звернути увагу на принципи створення безпечного середовища для вразливих дітей; адаптувати вправу «Пазли» для роботи з підлітками.

✓ **Для психологів та консультантів** – наголосити на емпатії та межах відповідальності; застосовувати методи психодіагностики очікувань.

✓ **Для студентів** – інтегрувати гру «Святковий салют» для знайомства; обговорити досвід групової взаємодії.

Орієнтовний час: 4,5 год.



Сесія 2.

Усвідомлення цінності життя та потреби самопізнання

Мета та очікувані результати. Мета: актуалізувати цінність людського життя; показати самопізнання як основу самореалізації й відповідальної поведінки; сформувані мотивацію до розвитку.

Очікувані результати: учасники

- усвідомлюють життя як унікальну цінність;
- формують уявлення про джерела власних цінностей;
- розвивають рефлексію.

Необхідні матеріали. Уривок з фільму «Зірки винні» або TED-talk Р. Уолдінгера, аркуші А4, А3, картки з незавершеними реченнями, кольорові олівці.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Цінність життя і самопізнання як основа відповідальності» про ідентичність і самоприйняття (Е. Еріксон, Дж. Марсія, християнська антропологія).

2. Відеофрагмент і обговорення (цінність життя, сенс, підтримка).

3. Вправи: «Наше привітання», «Незавершене речення», арт-вправа «Дерево життя».

4. Мінімедитація «Свято життя».
5. Рефлексія – дискусія «Відповідальність: вибір чи обов'язок?».
6. Домашнє завдання: написати есе «Що надає сенс моєму життю?», переглянути фільм повністю, занотувати приклади подолання труднощів.

Методичні рекомендації.

✓ **Для вихователів та логопедів** – акцент на духовних і родинних цінностях; адаптувати «Дерево життя» для дітей.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів** – використати вправу «Незавершене речення» для роботи з підлітками з кризових сімей.

✓ **Для психологів та консультантів** – застосувати метод «Мій внутрішній критик»; поєднати з техніками когнітивної реструктуризації.

✓ **Для студентів** – виконати вправу «Клинопис» (формулювання життєвих принципів).

Орієнтовний час: 4-4,5 год.



Сесія 3.

Людська особистість – автор власного життя

Мета та очікувані результати. Мета: сприяти усвідомленню особистої відповідальності; допомогти виявити ресурси та бар'єри; сформувані відчуття свободи й автентичності.

Очікувані результати: учасники

- усвідомлюють власні ресурси й бар'єри;
- формують розуміння свободи й відповідальності;
- розвивають автентичність.

Необхідні матеріали. Уривок з фільму «Той, що йде у снігах» або «*Pay It Forward*», картки з ключовими словами, опитувальник самооцінки, матеріали для арт-вправи «Занедбаний сад».

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Автентичність і свобода: від теорії до практики».
2. Відеофрагмент і обговорення (що означає бути автором життя?).

3. Вправи: «Коло асоціацій», «Символ життя», арт-вправа «Занедбаний сад», тест-опитувальник самооцінки.

4. Рефлексія: вправа «Святковий салют», символізація «Я – дерево».

5. Домашнє завдання: вправа «Сенс життя» (цілі, ресурси, перешкоди); перегляд фільму й аналіз відповідальних вчинків.

Методичні рекомендації.

✓ Для вихователів та логопедів – спрощений варіант арт-вправи «Занедбаний сад» для дітей.

✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – підбирати приклади життєвих історій про подолання бар'єрів у соціумі.

✓ Для психологів та консультантів – працювати з екзистенційними притчами та метафорами.

✓ Для студентів – аналізувати вплив навчання й колективу на особистий вибір.

Орієнтовний час: 4-4,5 год.



Сесія 4.

Самоакцептація та робота з емоціями

Мета та очікувані результати. Мета: навчити приймати себе; розпізнавати та регулювати емоції; сформувати навички емоційної грамотності.

Очікувані результати: учасники

- розвивають уміння приймати себе;
- навчаються називати й регулювати емоції;
- формують стійку самооцінку.

Необхідні матеріали. Уривок з фільму «Руйнування» або ролик про майндфулнес, папір, фарби, олівці, картки для вправ, робочі листки «Щоденник емоцій».

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Прийняття себе і емоційна грамотність».
2. Відеофрагмент і обговорення (шляхи прийняття себе).
3. Вправи: «Молекули» (емоції у русі), «Зорі на небі» (досвід підтримки), «Візитівка» (цінності й таланти), арт-терапія «Картинна галерея».

4. Рефлексія: притча + вправа «Легкі радощі».
5. Домашнє завдання: вести щоденник емоцій; переглянути фільм, описати моменти самоприйняття.

Методичні рекомендації.

- ✓ **Для вихователів та логопедів** – вправа «Розмова без слів» для розвитку емоційної чутливості у дітей.
 - ✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів** – акцент на розумінні емоцій дітей із особливими потребами.
 - ✓ **Для психологів та консультантів** – включати тілесні техніки (дихальні, релаксаційні).
 - ✓ **Для студентів** – вправа «5 добрих слів» для взаємної підтримки.
- Орієнтовний час:** 4-4,5 год.



Сесія 5.

Становлення позитивної «Я-концепції» та свободи

Мета та очікувані результати. Мета: сформувати позитивний образ «Я»; осмислити зв'язок між свободою та відповідальністю; мотивувати до особистісного й громадянського розвитку.

Очікувані результати: учасники

- формують позитивну й реалістичну «Я-концепцію»;
- усвідомлюють свободу як відповідальний вибір;
- визначають ключові цінності.

Необхідні матеріали. Уривок з фільму *«Кароль. Людина, яка стала Папою Римським»* або *«Hacksaw Ridge»*, картки з емоціями, аркуші, притча «Чисті й каламутні джерела».

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Внутрішня свобода та соціальна відповідальність».
2. Відеофрагмент і обговорення (цінності та свобода у складних умовах).
3. Вправи: «Настрої» (емоційний стан щодо свободи), тілесна вправа «Я такий, як є», «Моя улюблена гра» (джерела свободи), обговорення притчі «Чисті й каламутні джерела».

4. Рефлексія «Мої п'ять цінностей».
5. Домашнє завдання: продовжити вправу «Чисті й каламутні джерела»; переглянути фільм; вести «щоденник самопізнання».

Методичні рекомендації.

- ✓ **Для вихователів та логопедів** – створювати приклади відповідальної поведінки у повсякденних ситуаціях.
 - ✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів** – показати важливість вільного вибору у шкільних колективах.
 - ✓ **Для психологів та консультантів** – використати гештальт-техніку «Автопілот».
 - ✓ **Для студентів** – вправа «Мої цінності у студентському середовищі».
- Орієнтовний час:** 4-5 год.

2.3. Модуль 2. Емоції та тілесність



Сесія 6.

Формування позитивних інтерперсональних відносин

Мета та очікувані результати. Мета: розвинути навички конструктивної взаємодії, усвідомити цінність інших людей, навчитися продуктивному спілкуванню та вирішенню конфліктів; сприяти формуванню толерантності й міжкультурної чутливості.

Очікувані результати: учасники

- розуміють сутність толерантності та емпатії;
- уміють використовувати невербальні засоби спілкування;
- усвідомлюють цінність різноманітності;
- мають досвід побудови конструктивних стосунків та розв'язання конфліктів;
- розробляють стратегії для власної практики.

Необхідні матеріали. Ноутбук/проектор, презентація, фільм «Аватар: Шлях води» (уривок 5–7 хв) або TED-talk Б. Браун, картки для запису, маркери, аркуші А4/ватмани, смуги клейкої стрічки, маски для очей (майндфулнес), музичний супровід.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Толерантність, емпатія та культурна чутливість у сучасному суспільстві».
2. Відеофрагмент (*Аватар* або TED-talk) і коротке обговорення.
3. Тренінгові вправи: «Розмова через скло», «Мій двійник», «Минуле–теперішнє–майбутнє», «Я – місто», «Асоціативний ряд до слова „толерантність”», арт-терапія «Скульптура толерантності».
4. Рефлексія: майндфулнес «Ліс» + коло вражень.
5. Домашнє завдання: переглянути фільм *Hidden Figures* і написати есе «Моя толерантність».

Методичні рекомендації.

- ✓ Для вихователів та логопедів – вправи «Заморожений» і «Розмова без слів» для розвитку комунікації.
- ✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – адаптувати обговорення стереотипів для підлітків і молоді.
- ✓ Для психологів та консультантів – наративні методи (створення історій про толерантність); тілесні практики для зняття напруги.
- ✓ Для студентів – перегляд роликів про толерантність і дискусія про культурні відмінності.

Орієнтовний час: 4 год 30 хв.



Сесія 7.

Конфлікт як ресурс розвитку

Мета та очікувані результати. Мета: навчитися конструктивно вирішувати конфлікти; усвідомити конфлікт як можливість для зростання; попрактикувати ненасильницьку комунікацію.

Очікувані результати: учасники

- розуміють природу конфлікту та його розвиток;
- володіють стратегіями врегулювання конфліктів («Я-повідомлення», компроміси, активне слухання);
- уміють використовувати техніки саморегуляції;
- усвідомлюють власні сильні й слабкі сторони у конфліктах;
- бачать конфлікт як ресурс для розвитку взаємин і професійного зростання.

Необхідні матеріали. Презентація про механізми конфліктів, уривок із фільму *Hidden Figures* або TED-talk Б. Браун, картки з описами конфліктних ситуацій, маркери, ватмани, аркуші А4, таблиці «Пари дуальностей» і «Шкала агресії», картон для вправи «Стіна нерозуміння».

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Конфлікти та соціальна компетентність: як перетворювати напругу на ресурс».
2. Відеофрагмент (*Hidden Figures* або TED-talk) і обговорення.
3. Тренінгові вправи: «Пари дуальностей», «Мозковий штурм „Власні способи саморегуляції“», розбір кейсів, тілесна вправа «Напруження–розслаблення», арт-вправа «Стіна нерозуміння».
4. Рефлексія: притча «Чародій і горіхи» + опитувальник стилів поведінки у конфлікті.
5. Домашнє завдання: есе «Усе в житті не просто так»; перегляд *Втеча з Шоушенка*; ведення «Журналу конфліктів».

Методичні рекомендації.

- ✓ Для вихователів та логопедів – адаптовані сценарії ненасильницької комунікації для дітей.
- ✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – робота з кейсами переселенців і дітей, що пережили травму.
- ✓ Для психологів та консультантів – когнітивна реструктуризація, вправа «Характероутворюючі зв'язки».
- ✓ Для студентів – аналіз конфліктів у волонтерських і навчальних проєктах.

Орієнтовний час: 4 год 40 хв.

2.4. Модуль 3. Взаємодія



Сесія 8.

Потенціал і перешкоди: сприйняття реальності «тут і тепер»

Мета та очікувані результати. Мета: виявити власні ресурси й бар'єри (внутрішні, зовнішні, тимчасові, постійні); сформувати навички об'єктивного сприйняття ситуацій; розвинути здатність жити «тут і тепер» через майндфулнес-практики.

Очікувані результати: учасники

- розпізнають власні сильні й слабкі сторони;
- усвідомлюють вплив оточення та переконань на поведінку;
- володіють базовими навичками емоційної саморегуляції;
- застосовують техніки майндфулнес для зниження тривожності;
- формують цілісний образ власних ресурсів («Я, квітка, дерево»).

Необхідні матеріали. Презентація «Потенціал і перешкоди», уривок з фільму *«Поводир»* або ролик про майндфулнес, аркуші А4, маркери, картки для мозкового штурму, скорочений тест ПТЖС, картон/стікери для вправи «Характероутворюючі зв'язки».

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Потенціал і бар'єри розвитку: як приймати себе та світ?».
2. Відеофрагмент (*Поводир* або ролик про майндфулнес) і обговорення.
3. Тренінгові вправи:
 - «Пари дуальностей» (сильні/слабкі сторони, пошук балансу).
 - Мозковий штурм «Власні способи саморегуляції».
 - Тест ПТЖС + групове обговорення узагальнених результатів.
 - «Характероутворюючі зв'язки» (А. Кронік).
 - Візуалізація «Я, квітка, дерево».
4. Рефлексія: притча «Характероутворюючі зв'язки» + техніка «Моніторинг емоцій».
5. Домашнє завдання: есе «Усе в житті не просто так»; перегляд *«Втеча з Шоушенка»* або *«Мирний воїн»*; щоденна 5-хвилинна майндфулнес-практика.

Методичні рекомендації.

- ✓ Для вихователів та логопедів – адаптація вправи «Дерево життя» у малюнках для дітей.
 - ✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – вправи на усвідомлення внутрішніх і зовнішніх бар'єрів у взаємодії.
 - ✓ Для психологів та консультантів – рефреймінг і робота з переконаннями.
 - ✓ Для студентів – планування кар'єрних і навчальних цілей.
- Орієнтовний час:** 4 год 30 хв.



Сесія 9.

Стратегії подолання кризи та розвиток життєвої стійкості

Мета та очікувані результати. Мета: сформувати навички подолання складних ситуацій; навчити застосовувати конструктивні копінг-стратегії; розвинути життєву стійкість через особистісний і груповий досвід.

Очікувані результати: учасники

- розуміють різні стратегії поведінки у кризових ситуаціях;
- володіють навичками релаксації та зниження напруги;
- уміють будувати карту власних ресурсів;
- бачать кризу як етап росту, а не лише як проблему.

Необхідні матеріали. Презентація «Копінг-стратегії», уривок із фільму «*Hacksaw Ridge*», картки «копінг-стратегії», аркуші А4, маркери, аудіозапис майндфулнес-медитації.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Криза як виклик і ресурс зростання».
2. Відеофрагмент (*Hacksaw Ridge*) і обговорення.
3. Тренінгові вправи:
 - Групове обговорення власних криз і стратегій подолання.
 - Тілесна вправа «Напруження–розслаблення».
 - «Картування ресурсів» (індивідуальна карта ресурсів).
 - Письмова вправа «Успіх або програш».
4. Рефлексія: притча «Чародій і горіхи» + колективний висновок.
5. Домашнє завдання: щоденна 10-хвилинна медитація протягом тижня; записати три найдієвіші копінг-стратегії; вести «Щоденник стійкості».

Методичні рекомендації.

- ✓ Для вихователів та логопедів – акцент на підтримці дітей та їхніх сімей у кризових умовах.
- ✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – робота з батьками у стресових ситуаціях.
- ✓ Для психологів та консультантів – когнітивна реструктуризація; використання вправи «Стіна нерозуміння».
- ✓ Для студентів – планування поведінки під час екзаменів і викликів у майбутній професії.

Орієнтовний час: 4 год 30 хв.



Сесія 10.

Активна життєва стратегія та усвідомлення себе частиною суспільства

Мета та очікувані результати. Мета: допомогти учасникам усвідомити власні життєві цілі, цінності та смисли, розвинути відчуття включеності у соціальне життя, сформувати активну життєву позицію.

Очікувані результати: учасники

- усвідомлюють власні цінності та їхній зв'язок із соціальними потребами;
- здатні формулювати життєві цілі та інтегрувати їх у суспільний контекст;
- розуміють значення особистої активності у формуванні соціальної відповідальності;
- мають досвід планування особистих і групових проєктів;
- розвивають мотивацію до активної участі в житті громади.

Необхідні матеріали. Презентація «Психосоціальні особливості життєздійснення», уривки з фільму «Монгол» або «*Freedom Writers*», аркуші А3, маркери, картки для групових завдань, аудіозапис для візуалізацій.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Від особистих цілей до суспільного блага: активна життєва стратегія».
2. Відеофрагмент (*Монгол* або *Freedom Writers*) й обговорення.
3. Тренінгові вправи:
 - «Залежність» (трансформація шкідливих звичок у ресурс).
 - «Герой роману» (написання історії майбутнього успіху).
 - «Коло субособистостей» (В. Кузовкін).
 - Арт-терапевтична вправа «Дерево успіху».
 - Майндфулнес-вправа «Дихання тут і тепер».
4. Рефлексія: мозковий штурм «Які риси потрібні, щоб стати успішним?» + вправа «Кулька енергії».

5. Домашнє завдання: есе «Я не гвинтик, а співтворець»; перегляд *Монгол* чи *Freedom Writers*; визначення трьох конкретних дій для реалізації активної стратегії (10 хв пояснення).

Методичні рекомендації.

✓ Для вихователів та логопедів – проєктна діяльність із дітьми (екологічні, благодійні ініціативи).

✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – навчати співпраці у групових ініціативах.

✓ Для психологів та консультантів – техніка «Круїз» для візуалізації майбутнього.

✓ Для студентів – створення власних волонтерських ідей.

Орієнтовний час: 4 год 30 хв.



Сесія 11.

Підвищення рівня особистісної інтернальності

Мета та очікувані результати. Мета: розвинути усвідомлення власної відповідальності за життєві рішення та наслідки, закріпити позитивну «Я-концепцію» та навички прийняття рішень.

Очікувані результати: учасники

- розуміють поняття інтернальності та екстернальності;
- усвідомлюють джерела власних рішень та дій;
- вміють аналізувати установки через саморефлексію;
- формують більш стійку позитивну «Я-концепцію»;
- набувають досвіду прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях.

Необхідні матеріали. Презентація «Інтернальність і відповідальність у психології», уривки з фільмів «Знайти Форестера» або «*A Beautiful Mind*», аркуші А4 та А3, маркери, бланки для вправи «Незакінчені речення», фліпчарт, стікери.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Інтернальність як джерело зрілості та відповідальності».

2. Відеофрагмент (*Знайти Форестера* або *A Beautiful Mind*) й обговорення.

3. Тренінгові вправи:

- «Джерела та пішаки» (Р. де Чармс).
- Групова дискусія «Формула відповідальності».
- «Мій вибір» (карта рішень).
- Тест «Незакінчені речення».
- Арт-вправа «Дорога відповідальності».

4. Рефлексія: вправа «Моніторинг емоцій», обговорення інтернального й екстернального стилів, вправа «Хрестоносець» (А. Гнезділов).

5. Домашнє завдання: есе «Моя сила у готовності відповідати»; перегляд *Знайти Форестера* або *A Beautiful Mind*; щоденник ситуацій відповідальності.

Методичні рекомендації.

✓ Для вихователів та логопедів – навчати дітей принципу «ти можеш обирати».

✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – адаптувати роботу зі стилями поведінки у конфлікті.

✓ Для психологів та консультантів – вправи «докази за і проти» для зміни установок.

✓ Для студентів – вправа «Дерево відповідальності» (визначення сфер контролю).

Орієнтовний час: 4 год 30 хв.

2.5. Модуль 4. Цінності та смисли



Сесія 12.

Соціально активна позиція

Мета та очікувані результати. Мета: сформувати усвідомлення соціальної активності як форми самореалізації, розвинути відповідальність за власне життєздійснення як внесок у суспільство, навчити планувати колективні проєкти, розвивати лідерські та волонтерські якості.

Очікувані результати: учасники

- усвідомлюють значення громадянської відповідальності й активності;
- розуміють рівні соціальної участі (особистий, груповий, суспільний);
- здобувають досвід планування міні-проектів;
- розвивають командні та лідерські навички;
- відчують власний потенціал впливати на громаду й суспільство.

Необхідні матеріали. Презентація «Громадянська активність», уривок із «Добровольці Божої Чоти» або «Hidden Figures», ватмани, аркуші А3, маркери, стікери, картки із завданнями, матеріали для командних ігор.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Соціальна відповідальність і громадянська активність у сучасному світі».
2. Відеофрагмент (Добровольці Божої Чоти або Hidden Figures) + дискусія.
3. Тренінгові вправи:
 - «Я – суспільство» (створення карти громадянської активності).
 - «Дерево прийняття рішень» (розробка плану громадської ініціативи).
 - «Креативна реклама» (створення соціального плаката чи ролика).
 - Командна гра «Політ на місяць».
4. Рефлексія: обговорення досвіду вправ + вправа «Головний редактор» (2–3 речення про значення активності).
5. Домашнє завдання: перегляд *Знедолені* чи іншого фільму про громадянську участь; опис ідеї власного соціального проекту; вправа «Джерела та пішаки».

Методичні рекомендації.

- ✓ Для вихователів та логопедів – організація міні-проектів разом із дітьми.
- ✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – акцент на формуванні громадянської активності у молоді.
- ✓ Для психологів та консультантів – соціальна активність як інструмент профілактики вигорання.
- ✓ Для студентів – участь у волонтерських проектах із подальшою рефлексією.

Орієнтовний час: 4 год 30 хв.



Сесія 13.

Постановка позитивних цілей і життєвих завдань

Мета та очікувані результати. Мета: навчити учасників ставити й досягати реалістичних і мотивуючих цілей, розширити ціннісні орієнтири, інтегрувати їх у щоденну діяльність.

Очікувані результати: учасники

- усвідомлюють значення позитивних і реалістичних цілей;
- володіють техніками постановки цілей (SMART, ПАНКС);
- розрізняють коротко-, середньо- та довгострокові завдання;
- створюють ментальні карти цілей;
- підвищують рівень мотивації та самоорганізації.

Необхідні матеріали. Презентація «Постановка цілей», уривок із «Номер 44» або «*A Beautiful Mind*», робочі аркуші SMART, бланки ПАНКС, аркуші А3, маркери, картки з прикладами проблем.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Цілі та сенс: від прагнень до зобов'язань».
2. Відеофрагмент (Номер 44 або *A Beautiful Mind*) + дискусія.
3. Тренінгові вправи:
 - Методика «ПАНКС» (робота з конкретними ситуаціями).
 - «Перетворюємо проблеми у цілі».
 - «Життєві завдання» (аналіз балансів у сферах життя).
 - «Ментальна карта цілей».
 - Міні-гра «Крок у майбутнє».
4. Рефлексія: вправа «Літопис»; візуалізація «Стріла»; дискусія про власне майбутнє.
5. Домашнє завдання: есе «Я знаю, як досягти своєї мети»; перегляд *Номер 44* або *A Beautiful Mind*; реалізація першого кроку.

Методичні рекомендації.

✓ Для вихователів та логопедів – навчати дітей формулювати прості SMART-цілі.

✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – використовувати вправи «ПАНКС» для підлітків.

✓ Для психологів та консультантів – застосувати техніку «Жити з останнім рішенням».

✓ Для студентів – створити карту професійних і життєвих цілей.

Орієнтовний час: 4 год 30 хв.



Сесія 14.

Переживання життя як цілеспрямованого й насиченого смыслом

Мета та очікувані результати. Мета: актуалізувати духовно-творчий і морально-ціннісний потенціал учасників; навчити знаходити сенс у повсякденних діях і складних ситуаціях; розвинути інтегративне бачення життя як процесу зі змістом.

Очікувані результати: учасники

– знайомляться з базовими концепціями смыслу життя у психології та філософії (В. Франкл, А. Маслоу, духовні традиції);

– набувають навичок саморефлексії й пошуку власних джерел сенсу;

– усвідомлюють моральні принципи як основу життєвої стратегії;

– мають досвід арт-терапевтичних і символічних вправ;

– формують здатність співвідносити індивідуальні цілі з колективними потребами.

Необхідні матеріали. Презентація (логотерапія В. Франкла, гуманістична психологія, духовні концепції), уривок із *«Століття Якова»* або виступ В. Brown, аркуші А3, маркери, стікери, матеріали для арт-терапії, тексти притч (*«Дві краплини олії»*, *«Нобелівська премія»*), музичний супровід.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Смисл життя: між екзистенційною глибиною та щоденними діями».

2. Відеофрагмент (*Століття Якова* або TEDtalk В. Brown) + обговорення.

3. Тренінгові вправи:
 - «Знаки пунктуації» (лінія життя з символами подій).
 - «Типи самовдосконалення» (аналіз сфер розвитку).
 - Арт-вправа «Дерево сенсу».
 - «Аксіоми мого життя» (3–5 принципів).
4. Рефлексія: вправа «Синергічність» + обговорення притч («Дві краплини олії», «Нобелівська премія»).
5. Домашнє завдання: створити колаж сенсу; переглянути повністю обраний відеоматеріал; написати есе «Моє життя має сенс, бо...».

Методичні рекомендації.

- ✓ **Для вихователів та логопедів** – казкотерапія та притчі як інструмент сенсопошуку.
- ✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів** – аналіз життєвих історій дітей у кризі.
- ✓ **Для психологів та консультантів** – когнітивна реструктуризація через притчі.
- ✓ **Для студентів** – вправа «Глибинність переживань» (описати найсильнішу емоцію).

Орієнтовний час: 4 год 30 хв.



Сесія 15.

Становлення особистісної та соціальної відповідальності

Мета та очікувані результати. Мета: активізувати механізми особистісної та соціальної відповідальності, допомогти учасникам прийняти власне покликання й розвинути готовність до суспільної участі.

Очікувані результати: учасники

- розуміють поняття особистісної та соціальної відповідальності;
- визначають власні життєві завдання, що відповідають покликанню й суспільним очікуванням;
- усвідомлюють роль духовних і моральних цінностей у прийнятті рішень;
- оволодівають техніками колективної роботи з розподілом ролей і відповідальності;
- набувають практичного досвіду майндфулнес-вправ і візуалізацій.

Необхідні матеріали. Презентація «Особистісна та соціальна відповідальність», уривки з *«Кароль. Людина, яка стала Папою Римським»* або *«Жива»*, аркуші А3, маркери, стікери, робочі листи («Діаграма відповідальності», «Моє життєве завдання»), матеріали для командної гри «Переправа», музичний супровід.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Від покликання до дії: як формується відповідальність».
2. Відеофрагмент (*Кароль* або *Жива*) + дискусія.
3. Тренінгові вправи:
 - Мозковий штурм «Моє життєве завдання».
 - «Соціально цінні якості особистості».
 - Робочий лист «Діаграма відповідальності».
 - Командна гра «Переправа».
 - Символдрама «Мій шлях відповідальності».
4. Рефлексія: коло вражень + вправа «Моніторинг емоцій».
5. Домашнє завдання: виконати невеликий соціальний проєкт; переглянути повністю *Жива* чи *Кароль*; записати три кроки до реалізації життєвого завдання.

Методичні рекомендації.

- ✓ Для вихователів та логопедів – організація дитячих колективних проєктів.
- ✓ Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів – виховання відповідальності у групових ініціативах.
- ✓ Для психологів та консультантів – вправа «Король» як символ відповідального лідера.
- ✓ Для студентів – створення відео «Моє покликання».

Орієнтовний час: 4 год 35 хв.



Сесія 16. Підсумки та інтеграція

Мета та очікувані результати. Мета: підвести підсумки програми; інтегрувати знання, навички та досвід, отримані під час попередніх сесій; сформувати установку на подальший розвиток і соціальну активність; закріпити відчуття завершеності та вдячності.

Очікувані результати: учасники

- усвідомлюють особистий прогрес і зміни протягом програми;
- інтегрують нові знання та практики у власне життя й професійну діяльність;
- формують бачення подальшого розвитку (особистісного, професійного, соціального);
- мають підвищений рівень самоприйняття й внутрішньої мотивації;
- здатні ділитися власними ресурсами та досвідом у групі;
- виходять із тренінгу з відчуттям завершеності та вдячності.

Необхідні матеріали. Презентація з підсумковими слайдами (ключові теми курсу), мотиваційний ролик (*The Last Lecture* Ренді Пауша або TEDtalk про силу вдячності), ватмани, маркери, стікери, картки «Психологічні рецепти», символічна «валіза знань», анкети зворотного зв'язку.

Хід виконання.

1. Міні-лекція «Тренінг як шлях і новий початок».
 - ✓ Підсумування ключових тем: ідентичність, емоції, ресурси, конфлікти, цінності, відповідальність.
 - ✓ Акцент на тому, що процес розвитку триває після завершення програми.
2. Відеофрагмент (*The Last Lecture*, ролик про подяку чи уривок із *Втечі з Шоушенка*) + дискусія.
3. Тренінгові вправи:
 - «Формула любові та вдячності».
 - «Психологічні рецепти».

- «Валіза знань і навичок».
- «Я вдячний...».
- «Моя дорога вперед».
- Символдрама «Моє майбутнє дерево».

4. Рефлексія.

– Вправа «Що я майже забув?» – пригадування ключових моментів програми.

- Заповнення анкет зворотного зв'язку.
- Загальна бесіда: як інтегрувати досвід у повсякденність.

5. Домашнє завдання.

– Скласти «Список особистої звитяги» (усі досягнення й зміни під час програми).

- Написати самозвіт «Мій шлях у програмі».
- Надати тренеру зворотний зв'язок (письмово чи усно).

Методичні рекомендації.

✓ **Для вихователів та логопедів** – вправи для підсумків у навчальних групах.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів** – акцент на подальшому застосуванні навичок у громадах.

✓ **Для психологів та консультантів** – організувати супервізію та групи підтримки.

✓ **Для студентів** – створення «клубу подальшої дії».

Орієнтовний час: 4 год 30 хв.



РОЗДІЛ 3 ПРОЦЕДУРНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНО- РОЗВИВАЛЬНОГО ВПЛИВУ

3.1. Загальні засади побудови процедурно-методичного забезпечення програми

Процедурно-методичне забезпечення корекційно-розвивальної програми визначає практичну логіку її реалізації, забезпечує структурну впорядкованість і створює умови для досягнення поставлених завдань. Зміст розробленої програми вибудовано таким чином, щоб забезпечити **поєднання індивідуальної та групової роботи, когнітивних, емоційних і поведінкових впливів, а також інтеграцію духовно-моральних і християнських орієнтирів** у процес формування соціальної відповідальності.

У центрі реалізації програми знаходиться **тренінгова діяльність**, яка охоплює 16 послідовно організованих сесій, згрупованих у чотири модулі: «Самопізнання», «Емоції та тілесність», «Взаємодія», «Цінності та смисли». Кожна сесія має **уніфіковану структуру**, що включає:

- **міні-лекцію**, яка вводить у тему, подає теоретичні орієнтири та мотивує учасників до рефлексії;
- **перегляд і аналіз відеоматеріалів**, що створюють емоційний резонанс і допомагають конкретизувати абстрактні поняття на прикладі культурних і життєвих сюжетів;
- **тренінгові вправи** (рольові ігри, символдрама, арт-терапія, майндфулнес, групові завдання), які забезпечують практичне відпрацювання нових моделей поведінки;
- **рефлексивні обговорення** з елементами групової дискусії й індивідуального осмислення;
- **домашні завдання**, що продовжують роботу між зустрічами, стимулюють внутрішню активність і закріплюють навички в реальних життєвих ситуаціях.

Методична цінність програми полягає у можливості гнучкої адаптації змісту й методів для різних категорій учасників: студентів, вихователів закладів дошкільної освіти, логопедів, соціальних та інклюзивних педагогів,

практичних психологів і духовно-психологічних консультантів. Це дозволяє враховувати вікові, професійні, когнітивні та емоційні особливості аудиторії й забезпечує універсальність застосування.

Особливу увагу приділено інтеграції індивідуального психологічного консультування з груповими форматами. Такий підхід гарантує адресність впливу, допомагає долати внутрішні бар'єри й водночас підсилює ефект від колективної динаміки.

Важливим методичним принципом є регулярність та ритм програми: сесії проводяться з інтервалом не більше одного тижня, що дозволяє поєднати інтенсивність роботи з можливістю осмислення та виконання рефлексивних завдань. Орієнтовна тривалість кожної зустрічі становить 4–5 годин із можливим поділом на два заняття по 2–2,5 години.

Узгодженість і структурна цілісність програми дають змогу досягати комплексного ефекту: поглиблення самопізнання, розвиток емоційної грамотності, формування комунікативної компетентності, актуалізація ціннісно-сислової сфери, укорінення соціальної відповідальності як інтегральної риси особистості. Таким чином, процедурно-методичне забезпечення постає не лише як технічний інструмент організації занять, а як цілісна система форм, методів і принципів, що забезпечує результативність і життєву релевантність програми.

3.2. Логіка та послідовність реалізації модулів програми

Логіка побудови програми ґрунтується на принципі поступового ускладнення завдань і глибинної інтеграції теоретичних знань, практичних навичок і ціннісно-сислових орієнтацій учасників. Кожен із чотирьох модулів має власний змістовий акцент, однак у сукупності вони утворюють єдиний цілісний процес формування соціальної відповідальності та внутрішньої стійкості особистості.

✓ **Модуль 1 «Самопізнання»** відкриває програму й спрямований на розвиток ідентичності, усвідомлення власних ресурсів, прийняття себе та відповідальність за особистісний вибір. Це підготовчий етап, що формує основу для подальшої роботи, створює атмосферу довіри й мотивує учасників до відкритого дослідження власних цінностей і меж.

✓ **Модуль 2 «Емоції та тілесність»** спрямований на розвиток емоційної грамотності, вміння ідентифікувати та регулювати емоції, відновлювати психологічну рівновагу, інтегрувати тілесні практики для зниження напруги. Він формує здатність діяти конструктивно в умовах стресу, що є особливо актуальним у контексті воєнних та соціально кризових ситуацій.

✓ **Модуль 3 «Взаємодія»** є центральним для програми, оскільки передбачає формування навичок ефективної комунікації, толерантності, уміння долати конфлікти й будувати відносини на засадах співпраці та довіри. Акцент робиться на розвитку солідарності, колективної відповідальності та згуртованості, що є підґрунтям для формування зрілого громадянського суспільства.

✓ **Модуль 4 «Цінності та смисли»** підсумовує програму й спрямований на актуалізацію духовно-моральних орієнтирів, християнських настанов, пошук життєвих смислів і формування стратегій соціально активної поведінки. Він забезпечує вихід учасників на рівень інтегрованих переконань, що визначають їх готовність не лише до особистої, але й до громадянської відповідальності.

Послідовність модулів відповідає логіці особистісного та соціального розвитку: від самопізнання – до регуляції емоцій, від індивідуальної роботи – до комунікації з іншими, від конкретних практик – до узагальнених цінностей і смислів. Така структура сприяє поетапній інтеріоризації знань і досвіду, поступовому закріпленню нових моделей поведінки та формуванню здатності діяти відповідально у різних сферах життя.

Особливе значення має взаємодоповнюваність усіх елементів програми: міні-лекції формують теоретичне підґрунтя, відео-лекторій забезпечує емоційно-ціннісне залучення, тренінгові вправи дозволяють практикувати нові стратегії поведінки, рефлексивні завдання закріплюють здобутий досвід, а індивідуальне консультування забезпечує особистісний супровід. У такій взаємодії формується стійкий ефект перенесення – набуті знання й навички інтегруються у реальні життєві та професійні ситуації.

Таким чином, логіка й послідовність реалізації модулів відображає динаміку становлення соціальної відповідальності як інтегральної якості особистості, яка включає пізнавальний, емоційний, поведінковий та ціннісно-смиловий рівні. Вона відповідає вимогам цілісності, наукової обґрунтованості та практичної результативності, що забезпечує ефективність корекційно-розвивального впливу.

3.3. Особливості реалізації програми

Реалізація корекційно-розвивальної програми вимагає врахування низки особливостей, що забезпечують її ефективність і практичну результативність. Передусім важливо дотримуватися цілісності програми, яка проявляється у поєднанні різних форматів роботи – індивідуального

консультування, групових тренінгів, міні-лекцій та відео-лекторію. Саме їхня взаємодоповнюваність створює синергійний ефект: теоретичні знання переходять у практичні навички, а груповий досвід посилюється особистісними рефлексіями.

Особливістю програми є її інноваційність: використання мультимедійних матеріалів, інтерактивних технік (символдрама, арт-терапія, майндфулнес, групові проекти), вправ на розвиток комунікаційних і саморегуляційних навичок, а також елементів духовно-психологічної підтримки. Важливо, що відео-лекторій та міні-лекції не виконують суто ілюстративної функції, а стають інструментами мотивації, дискусії й рефлексії, формуючи зв'язок між особистим досвідом учасників і ширшими суспільними контекстами.

Ключове значення має адаптивність програми: її зміст і методи варіюються залежно від цільової аудиторії – студентів, вихователів закладів дошкільної освіти, логопедів, соціальних та інклюзивних педагогів, практичних психологів чи консультантів. Це дозволяє враховувати рівень підготовленості, професійні завдання та специфічні потреби учасників, що підвищує дієвість програми.

Особливим акцентом виступає інтеграція духовно-моральних і християнських настанов, які розглядаються не лише як ціннісна основа, а як ресурс для формування соціальної відповідальності, солідарності та згуртованості. Це набуває особливої ваги в умовах війни, коли суспільство потребує не лише психологічної підтримки, а й духовних орієнтирів, що укріплюють внутрішню стійкість і готовність до взаємодопомоги.

Серед умов ефективної реалізації програми необхідно підкреслити:

- **регулярність і ритмічність роботи** (сесії проводяться з інтервалом не більше одного тижня);
- **створення безпечного освітнього середовища**, що сприяє відкритості та довірі;
- **поєднання групової динаміки та індивідуального супроводу**;
- **застосування рефлексивних і проєктивних методів**, які забезпечують внутрішню інтеграцію знань і досвіду;
- **використання домашніх завдань**, що підтримують активність і відповідальність учасників у міжсесійний період.

Таким чином, особливості реалізації програми полягають у поєднанні класичних і новітніх методів психологічної роботи, гнучкості та адаптивності під різні аудиторії, інтеграції духовних і суспільних орієнтирів у процес формування соціальної відповідальності. Завдяки цьому вона постає не лише як освітньо-тренінговий, а й як життєво

релевантний інструмент підтримки й розвитку особистості в умовах сучасних соціальних трансформацій і викликів війни.

У подальшій частині посібника представлено детальні сценарії всіх 16 сесій програми. Вони подані у форматі практичних розробок із докладним описом методів, вправ, прикладів і додаткових матеріалів (відеофрагменти, притчі, арт-терапевтичні завдання, анкети, картки). Такий формат сприяє безпосередньому використанню програми в освітньо-виховній та консультативно-тренінговій діяльності, а також забезпечує її адаптацію під конкретні потреби цільової групи.

Ці матеріали можуть бути використані як готовий інструмент для роботи зі студентами, педагогами та іншими професійними групами, а також адаптовані до різних освітніх і соціальних контекстів.

3.4. Модуль 1. Самопізнання¹



Сесія 1.

Цілі тренінгу та формування групи

Мета: створити безпечну та довірливу атмосферу; представити учасникам концепцію програми; сформувати мотивацію до співпраці; дати базове уявлення про соціальну відповідальність і важливість особистісної зрілості в умовах суспільних викликів.

Очікувані результати:

- ✓ Учасники знайомляться одне з одним, озвучують свої очікування й побоювання.
- ✓ Утворюється нормативна база групи (правила роботи, «угода про співпрацю»), яка забезпечує психологічну безпеку.
- ✓ Запускається процес осмислення поняття соціальної відповідальності: від особистісного до громадянського рівня.
- ✓ Виявляються перші асоціації, пов'язані з відповідальністю, довірою, милосердям.

¹ *Примітка:* Всі допоміжні матеріали до сесій Модулю 1 знаходяться в Додатку Г.

Необхідні матеріали: плакати, кольорові маркери, картки для вправ, стікери, папір А4, мультимедійний проектор, комп'ютер, уривок із фільму «1 + 1/Недоторканні» (5-7 хв) або короткий TED-talk про силу довіри (до 7 хв), роздаткові матеріали для домашнього завдання.

Хід виконання

1. Міні-лекція (10-15 хв). Тема: «Соціальна відповідальність: від особистісного до громадянського рівня». Тренер розпочинає лекцію з проблемного запитання: *«Що для вас означає бути відповідальною людиною – у сім'ї, у групі, у суспільстві?»* Кілька відповідей записуються на фліпчарт, щоб одразу включити учасників у процес.

Далі подається теоретичний контекст. У психології соціальна відповідальність визначається як здатність усвідомлювати наслідки власних вчинків та передбачати їхній вплив на інших (А. Бандура, теорія соціального навчання). К. Роджерс підкреслював: зріла особистість діє згідно зі своїми внутрішніми цінностями, перебуваючи в атмосфері безумовного прийняття. Водночас, згідно з підходом соціальної психології (Е. Еріксон), відповідальність сприяє переходу від егоцентризму до усвідомлення власного місця у суспільстві.

Духовний аспект акцентує, що відповідальність є моральною основою солідарності: *«Носіть тягарі один одного, і так виконаєте закон Христів»* (Гал. 6:2).

Ключове повідомлення: відповідальність – це міст між особистим «Я» та суспільством, що формує довіру, солідарність і соціальну єдність.

Наприкінці тренер пропонує перейти до рефлексії та дискусії, використовуючи орієнтовні питання (*Додаток Б.*).

2. Відеоматеріал (5-7 хв). Показ уривка з фільму «1 + 1/Недоторканні» (французька комедія-драма про дружбу між паралізованим аристократом і молодим доглядачем). Уривок ілюструє цінність прийняття іншості, розвиток довіри та відповідальності у взаємодії. Альтернативно можна використати TED-talk «The Power of Vulnerability» Брене Браун або «What makes a good life?» Роберта Уолдінгера (*Додаток В.*).

Після перегляду тренер пропонує коротке обговорення:

- Які моменти у фільмі/лекції показують соціальну відповідальність?
- Як герої підтримують одне одного?
- Які цінності впливають на їхній вибір?

3. Вправа «Віконечко» (15 хв). Кожен учасник по черзі називає своє ім'я, фах (або спеціальність), одну позитивну рису та що очікує від

курсу. Тренер заохочує використовувати «я-повідомлення» (я хочу, я потребу), що сприяє розвитку довіри.

4. **Вправа «Пазли» (30 хв).** На плакаті зображено великий пазл. Учасники на стікерах записують свої очікування та побоювання. Стікери розміщують на різних частинах пазла, об'єднуючи їх у спільне панно. Тренер модерує обговорення: учасники формулюють правила роботи (конфіденційність, повага, активність, пунктуальність), а також підписують «Угоду про співпрацю». Важливо, щоб правила були прийняті всією групою. Далі обговорюється, які ресурси (підтримка, довіра, відповідальність) допоможуть подолати побоювання.

5. **Рефлексія «Моніторинг емоцій» (10 хв).** Учасники заповнюють коротку анкету-самооцінку (як я себе почуваю зараз? що мені найбільше сподобалося? що було складно?). Тренер проводить обговорення у колі, акцентуючи увагу на створенні безпечного простору.

6. **Домашнє завдання.** Учасники отримують завдання:

- Переглянути фільм «1 + 1/Недоторканні» повністю (або інший рекомендований фільм про дружбу і взаємодопомогу).
- Вести щоденник, записавши три ситуації, коли вони проявили (або могли проявити) відповідальність. Описати свої почуття й думки. Це завдання розвиває рефлексивну практику й допомагає готувати матеріали для наступної сесії.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Рекомендується адаптувати вправу «Пазли» у форматі спільної колективної творчості, коли кожен учасник розробляє власний фрагмент загального малюнку. На елементі пазлу можна відобразити символ очікувань чи власної ролі у групі. Згодом усі фрагменти поєднуються у єдине зображення. Така форма роботи сприяє створенню атмосфери згуртованості й дозволяє вихователям та логопедам отримати досвід фасилітації групової динаміки.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Доцільно використовувати «Угоду про співпрацю» як інструмент попередження конфліктів та організації спільних правил. Особливу увагу слід приділяти залученню учасників з особливими освітніми потребами через візуальні підказки (піктограми, кольорові маркери). Така форма дозволяє усім учасникам взяти активну участь у створенні спільних норм.

✓ **Для психологів та консультантів.** Пропонується зосередитися на аналізі очікувань і побоювань групи. Ефективною є техніка кольорових карток (наприклад, «зелена» – позитивні очікування, «червона» – потенційні

страхи). Психолог супроводжує дискусію, допомагаючи усвідомити роль кожного у формуванні безпечного простору.

✓ **Для студентів.** Варто використати вправу «Святковий салют», яка допомагає зняти напруження та створити відчуття групової причетності. Студенти вчаться презентувати себе, відчувати підтримку та розвивати первинні навички публічного виступу.

Орієнтовний час: 4,5 години (10 хв – привітання, 15 хв – міні-лекція, 5–7 хв – відеофрагмент, 30 хв – вправа «Віконечко», 30 хв – вправа «Пазли», 15 хв – обговорення правил, 10 хв – рефлексія «Моніторинг емоцій», 10 хв – підсумок і пояснення домашнього завдання. Решта часу – перерви, перехід між активностями, технічні налаштування).



Сесія 2.

Усвідомлення цінності життя та потреби самопізнання

Мета: актуалізувати цінність людського життя; підкреслити, що самопізнання є фундаментом самореалізації й відповідальної поведінки; сформулювати позитивну мотивацію до навчання й власного розвитку.

Очікувані результати:

- ✓ Учасники починають розуміти, що власне життя – унікальна цінність, яка потребує поваги, любові та відповідального ставлення.
- ✓ Формується усвідомлення взаємозв'язку між ідентичністю, самоприйняттям, відповідальністю та особистісним зростанням.
- ✓ Учасники вчаться виявляти джерела своїх цінностей (родина, традиції, віра, духовні настанови) та відображати їх у життєвих цілях.
- ✓ Розвиваються навички рефлексії та написання особистих есе.

Необхідні матеріали: уривок з фільму «Зірки винні» (англ. *The Fault in Our Stars*) або TED-talk Р. Уолдінгера «What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness» (5-7 хв); аркуші А4 та А3, фломастери, кольорові олівці, стікери; картки із незавершеними реченнями; інтерактивний презентаційний матеріал (слайди з цитатами класиків – Еріксона, Франкла, П. Флоренського).

Хід виконання

1. **Міні-лекція (20 хв).** Тема: «**Цінність життя і самопізнання як основа відповідальності**». Лектор починає із короткої історії або притчі (наприклад, про людину, яка у кризовий момент відкрила новий сенс життя). Далі ставиться запитання: *«Чому ми замислюємося над сенсом життя переважно тоді, коли стикаємось із труднощами?»*

Теоретичний контекст: Е. Еріксон описував становлення ідентичності через розв'язання вікових криз; Дж. Марсія сформулював статуси ідентичності, де самопізнання є центральним елементом. У сучасній позитивній психології (М. Селігман) підкреслюється, що усвідомлення цінності життя підвищує рівень психологічної стійкості.

Християнська традиція наголошує: «Бо яка користь людині, коли здобуде весь світ, а душу свою занапастить?» (Мр. 8:36).

Ключове повідомлення: життя має унікальну цінність, і тільки через процес самопізнання людина здатна відповідально будувати власну стратегію розвитку.

Для подальшої дискусії тренер пропонує учасникам орієнтовні питання, подані в *Додатку Б*.

2. **Відеофрагмент (5-7 хв).** Показ уривка з фільму «Зірки винні», де герої (підлітки з невиліковною хворобою) говорять про цінність кожного прожитого дня та силу кохання й дружби. Можна також використати TED-talk Р. Уолдінгера, де описано результати 75-річного дослідження та висновки про найважливіше джерело щастя – якісні стосунки. Після перегляду тренер задає питання: «Що дає життя?» «Які зміни відбулися у героя, коли він усвідомив сенс?» «Як це можна застосувати до нашого життя?» (*Додаток В*).

3. Вправи:

– **«Наше привітання» (5 хв).** Учасники разом придумують символічний жест або короткий девіз, яким вітатимуться перед кожним заняттям. Це підтримує групову ідентичність.

– **«Незавершене речення» (20 хв).** Кожен отримує картку з незавершеними фразами: «Моє життя цінне, бо...», «Я завжди хотів/хотіла б...», «Найбільша радість у моєму житті – ...», «Я відчуваю вдячність, коли...». Відповіді озвучуються у парах або трійках, обговорюються почуття й нові усвідомлення. Важливо, щоб учасники говорили від першої особи і слухали без оцінювання.

– **Арт-вправа «Дерево життя» (30 хв).** На аркуші А3 учасники малюють символічне дерево, де корені – люди, які вплинули на становлення (батьки, вчителі, біблійні постаті), стовбур – власні цінності

(правда, любов, відповідальність, національна гідність), гілки – цілі та мрії. Тренер пропонує також відобразити «вітер» – зовнішні обставини (війна, суспільні зміни), що впливають на життя. Після завершення кожен презентує дерево, у групі обговорюється, які корені найбільш підтримують. Альтернативний спосіб проведення: мотив «Дерево життя» за методом кататимно-імагінативної терапії.

– **Мінімедитація «Свято життя» (10 хв).** Тренер проводить коротку майндфулнес-практику: всі сідають зручно, закривають очі, фокусують увагу на диханні. Запрошуються відчутти вдячність за сьогоднішній день, за можливість бути тут. Тренер пропонує звернути увагу на тіло, зітхнути з полегшенням, а потім уявити, що тримають у руках свічку як символ життя; наприкінці учасники «запалюють» свічку та відкривають очі.

4. **Рефлексія: дискусія «Відповідальність – це мій вибір чи мій обов'язок?» (20 хв).** Тренер пояснює різницю між обов'язком (зовнішня вимога) та вибором (внутрішній акт волі). Учасники поділяються на дві групи, одна аргументує, що відповідальність – це обов'язок (соціальні норми, закони), друга – що це свідомий вибір (особиста мораль, любов до ближнього). Після обміну аргументами робиться висновок, що відповідальність містить обидва компоненти: вона не може бути нав'язаною, але, прийнята свідомо, стає внутрішньою потребою.

5. **Домашнє завдання.** Написати есе «Що надає сенс моєму життю?» (1–2 сторінки), використовуючи метафору дерева життя. Переглянути рекомендований фільм повністю; у щоденнику зазначити, як герої долають труднощі й що допомагає їм бачити сенс. Це завдання сприяє розвитку письмової рефлексії та закріпленню змісту.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Ефективною є вправа «Дерево життя» у простій формі. Учасники малюють дерево, де коріння символізує сім'ю й традиції, стовбур – власні ресурси, а гілки – мрії й перспективи. Така методика дозволяє фахівцям практикувати прийоми проєктивної діагностики та розвивати вміння виявляти ціннісні орієнтації.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Доцільно організувати вправу «Незавершене речення» з тематикою підтримки та безпеки. Наприклад: «Я почуваюся захищеним, коли...», «Мені важливо, щоб...». Цей метод допомагає включити до роботи учасників, які з різних причин не схильні до відкритої вербалізації емоцій.

✓ **Для психологів та консультантів.** Можна використовувати техніку «Мій внутрішній критик». Учасники записують самокритичні думки, а потім трансформують їх у конструктивні твердження. Такий підхід дає можливість пропрацювати негативні установки та сприяти формуванню більш здорової самооцінки.

✓ **Для студентів.** Ефективним є метод «Клинопис» – кожен студент записує кілька власних життєвих принципів у символічній формі, наприклад, на «табличках». У груповій дискусії відбувається рефлексія цінностей, що формує основу для майбутнього професійного самовизначення.

Орієнтовний час: 4-4,5 год (20 хв – міні-лекція, 7 хв – відеофрагмент, 5 хв – привітання, 20 хв – незавершене речення, 30 хв – арт-вправа, 10 хв – медитація, 20 хв – дискусія, 10 хв – підсумок і пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).



Сесія 3.

Людська особистість – автор власного життя

Мета: сприяти усвідомленню відповідальності за власне життя; допомогти виявити сильні й слабкі сторони; сформуванню відчуття свободи, вибору та автентичності.

Очікувані результати:

✓ Учасники усвідомлюють, що вони самі є авторами свого життєвого шляху, навіть коли зовнішні обставини (війна, соціальні потрясіння) накладають обмеження.

✓ Виявляються особистісні ресурси (таланти, опора, цінності) та бар'єри (страхи, обмежуючі переконання).

✓ Формується розуміння понять суб'єктності (відчуття власної активної ролі), інтернальності (внутрішній локус контролю) та автентичності (бути собою).

✓ Відбувається первинна робота з самооцінкою, що стане базою для подальших сесій.

Необхідні матеріали: уривок із фільму «Той, що йде у снігах» (Канада, 2003) – історія про виживання й відвагу у північних широтах, або епізод із фільму «Pay It Forward» про «ланцюг добра»; картки з ключовими словами («автор», «життя», «вибір», «свобода», «обмеження»); аркуші, маркери; опитувальник самооцінки (20-25 запитань); матеріали для арт-управи «Занедбаний сад».

Хід виконання

1. Міні-лекція (15 хв). Тема: «Автентичність та свобода: від теорії до практики». Тренер починає із провокаційного запитання: *«Чи відчуваєте ви, що саме ви керуєте своїм життям, чи обставини керують вами?»* Відповіді фіксуються, що створює динаміку дискусії.

Академічна частина: К. Роджерс визначав автентичність як здатність жити згідно зі своїми внутрішніми почуттями й цінностями. А. Маслоу наголошував, що свобода – це умова для самоактуалізації. В. Франкл стверджував: навіть у найскладніших обставинах людина має свободу вибору свого ставлення.

Духовна традиція підкреслює: «І пізнаєте правду, а правда вас вільними зробить» (Ів. 8:32).

Ключове повідомлення: авторство життя означає прийняття відповідальності за власні вибори, що є справжнім виявом свободи.

Додаткові питання для дискусії подано в *Додатку Б*.

2. Відеофрагмент (7 хв). Тренер демонструє сцени з фільму «Той, що йде у снігах», де герой опиняється у важкій ситуації, але знаходить внутрішні ресурси для порятунку й піклується про своє життя та життя іншого. Альтернативно – показати епізод з фільму «Pay It Forward», де хлопчик пропонує змінити світ, роблячи добрі вчинки. Обговорення: «Що означає бути автором свого життя?» «Які ресурси допомагають робити вибір?» «Як у фільмі показано відповідальність?» (*Додаток В*).

3. Вправи:

– **«Коло асоціацій» (15 хв).** Учасники отримують картки з ключовими словами («автор», «життя», «вибір», «свобода», «обмеження», «відповідальність»). Протягом 3–5 хв вони записують перші асоціації або образи. Далі учасники обмінюються картками по колу, читають чужі асоціації, обговорюють у групі: що було спільним? що відмінним? Завдання сприяє розширенню розуміння термінів і виявляє, як особистий досвід формує уявлення про свободу й відповідальність.

– **«Символ життя» (20 хв).** Кожен малює символ, який, на його думку, відображає життєву стратегію. Це може бути корабель (життя –

подорож), ліхтар (пошук смислу), дорога тощо. Після малювання учасники презентують символи, пояснюють, що вони означають, які ресурси допомагають рухатися вперед. Тренер звертає увагу на те, що символ завжди створює відчуття власної сили й цілісності.

– **«Занедбаний сад» (35 хв).** Тренер роздає два набори карток: «чисті джерела» (позитивні події, підтримка, таланти, віра) та «каламутні джерела» (травми, стереотипи, токсичні відносини). Учасники групують картки, вибираючи те, що впливає на їхнє життя. Далі на плакаті зображають сад: озера («чисті джерела») і болота («каламутні джерела»). Група обговорює, як можна «очищати» джерела (вибачати, лікувати, ставити кордони). Ця вправа пробуджує усвідомлення сильних і слабких сторін, дає підставу для зміни. Інша методика проведення вправи – проведення мотиву як методу символдрами «Занедбаний сад».

– **Тест «Самооцінка» (15 хв).** Тренер пропонує заповнити опитувальник, який оцінює самооцінку та локус контролю (наскільки людина вважає, що може впливати на своє життя). Опитувальник не потребує глибокого психологічного аналізу; група обговорює результати загально: якщо самооцінка зависока або занижена, як це впливає на відповідальність? Як розвиток інтернальності робить людину більш стійкою до стресу?

4. **Рефлексія (20 хв).** Виконується вправа «Святковий салют» (продовження першої сесії): учасники по черзі говорять компліменти сусіду про його сильні сторони, виявлені під час вправ («Я бачу у тобі силу в...»). Після цього тренер проводить майндфулнес-символізацію «Я, квітка, дерево» – учасники заплющують очі й уявляють себе деревом, що пускає коріння, зміцнюється та цвіте, незважаючи на бурі. Тренер підкреслює: як дерево черпає соки з коренів, так і людина черпає силу з цінностей.

5. Домашнє завдання.

– Завершити вправу «Сенс життя»: відповісти у щоденнику на запитання «Які мої цілі на найближчі 5 років?», «Які ресурси допоможуть їх реалізувати?», «Які перешкоди існують і як я їх долатиму?».

– Переглянути обраний фільм («Той, що йде у снігах» або «Pay It Forward») повністю, визначити, які вчинки героїв були найбільш відповідальними, та описати у щоденнику враження.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Доцільно використовувати арт-терапевтичну вправу «Занедбаний сад» у дитячому варіанті: на малюнках зображаються квіти й дерева, які потребують догляду.

Подальше «оживлення» саду символізує прийняття відповідальності за власний розвиток.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Рекомендується організувати обговорення коротких притч або казок про подолання труднощів. Учасники формулюють висновки, що допомагає їм усвідомити власний потенціал.

✓ **Для психологів та консультантів.** Ефективною є робота з екзистенційними текстами, що підкреслюють значення свободи вибору. У форматі «кола думок» учасники діляться інтерпретаціями, формуючи власне ставлення до автентичності й відповідальності.

✓ **Для студентів.** Доцільно організувати обговорення впливу освітнього середовища на особистісний розвиток. Завдання полягає у визначенні того, як колектив, наставники та спільнота формують їхню життєву позицію.

Орієнтовний час: 4-4,5 год (15 хв – лекція, 7 хв – фільм, 15 хв – коло асоціацій, 20 хв – символ життя, 35 хв – занедбаний сад, 15 хв – тест, 20 хв – рефлексія, 10 хв – підсумки й завдання; решта – перерви та організаційні переходи).



Сесія 4.

Самоакцептація та робота з емоціями

Мета: навчити приймати себе, розпізнавати та регулювати емоції; підвищити рівень самоцінності; сформувати навички емоційної грамотності як передумови відповідального ставлення до інших.

Очікувані результати:

✓ Учасники усвідомлюють власні сильні сторони, приймають свої «тіні» (недоліки) й зменшують самокритичність.

✓ Розвиваються навички розпізнавання емоцій (своїх і чужих) та їх регулювання.

✓ Формується розуміння, що висока самооцінка не рівнозначна нарцисизму, а базується на реалістичному прийнятті себе.

✓ Учасники вчаться використовувати мистецькі та тілесні засоби для емоційної стабілізації.

Необхідні матеріали: уривок із фільму «Руйнування» (2015) – історія чоловіка, який після втрати дружини заново віднаходить себе, або короткий відеоролик про майндфулнес (5 хв); папір, фарби, олівці; картки для вправ; роздруківки з цитатами про самоцінність; робочі листки для щоденника емоцій.

Хід виконання

1. Міні-лекція (15 хв). Тема: «Прийняття себе і емоційна грамотність». Лектор розпочинає лекцію інтерактивним запитанням: *«Коли ви востаннє були незадоволені собою? Що це вам дало?»*

Теоретичний блок: у гуманістичній психології К. Роджерс описував безумовне прийняття як основу розвитку. У когнітивно-поведінковій традиції (А. Елліс, А. Бек) підкреслюється, що ірраціональні переконання формують негативні емоції, тоді як робота з ними відкриває шлях до психологічної зрілості. Сучасні дослідження показують: емоційна грамотність є важливою складовою соціальної компетентності (Д. Гоулман).

Християнський підхід доповнює: кожна людина має гідність, бо створена «дивно та чудово» (Пс. 138:14).

Ключове повідомлення: прийняття себе – це не слабкість, а чесне усвідомлення власних емоцій та відповідальність за їхню регуляцію.

Орієнтовні питання для обговорення наведені у *Додатку Б*.

2. Відеофрагмент (5 хв). Показ епізоду з фільму «Руйнування», де герой переживає внутрішню кризу, спочатку руйнує, а потім відбудовує себе (або альтернативно – короткий ролик про майндфулнес й дихальні техніки). Група обговорює, як герой справляється з емоціями, що допомагає йому зрозуміти себе, як проявляється підтримка інших (*Додаток В*).

3. Вправи:

– **«Молекули» (10 хв).** Учасники вільно рухаються по залу під музику. На сигнал тренера швидко утворюють групи (двійки, трійки, п'ятірки). Далі кожна група отримує завдання: наприклад, «зобразіть щастя», «зобразіть втому», «зобразіть сміливість» – невербально. Це допомагає відчути тілесні прояви емоцій, бути спонтанними й відкритими.

– **«Зорі на небі» (15 хв).** Кожен учасник згадує три моменти, коли відчував підтримку (люди, події). Ці моменти записуються на «зірках» (жовті картки), які розміщують на спільному плакаті у вигляді неба. Під час обговорення учасники відзначають, що підтримка – це джерело самоцінності та віри у себе.

– **«Візитівка» (20 хв).** Кожен отримує картку, де має записати свої цінності, таланти, важливі життєві події, досягнення. Далі учасники

обмінюються картками, читають про інших, запитують уточнення. Мета – побачити, що у кожного є здобутки, за які можна поважати себе.

– **Арт-терапія «Картинна галерея» (30 хв).** Учасники діляться на групи по 3-4 людини. Кожна група малює два образи: «Я у стресі» (темні кольори, ламані лінії) та «Я в гармонії» (світлі кольори, плавні лінії). Після малювання групи презентують «картини», обговорюють, що відчувають, які ситуації викликають стрес/гармонію. Важливо: ніхто не оцінює художні здібності, акцент на вираженні емоцій. Тренер пропонує після обговорення дати кожному зображенню назву – це допомагає вербалізувати переживання.

4. **Рефлексія (20 хв).** Обговорюється притча «Три притчі, що мотивують» (наприклад, притча про старого та сорок пташенят, притча про горщик, який протікав, але поливав квіти, притча про святого, який подякував розбійнику). Учасники обирають одну притчу та діляться, чому вона їм відгукується. Далі тренер проводить вправу «Легкі радощі»: учасники згадують три простих радощі сьогодення (чашка кави, посмішка друга, свіже повітря) і діляться ними у колі. Таким чином, формується здатність помічати хороше навіть у складні часи.

5. **Домашнє завдання:**

– Вести щоденник емоцій протягом тижня: щодня записувати основні події, емоції, реакції й як вони впливали на самопочуття; намагатися описувати емоції точними словами (роздратування, вина, натхнення, вдячність тощо).

– Переглянути рекомендований фільм або ролик повністю; виписати моменти, коли герой приймає себе чи отримує підтримку; подумати, що допомагає йому змінитися.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Пропонується вправа «Розмова без слів», яка дозволяє учасникам експериментувати з невербальною комунікацією. Це особливо цінно для логопедів, оскільки сприяє розвитку емпатії до дітей із порушеннями мовлення.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Рекомендується використати малюнкові техніки: учасники зображають власні емоції у кольорових символах. Після цього проводиться колективне обговорення з метою пошуку шляхів регуляції.

✓ **Для психологів та консультантів.** Ефективними є тілесно-орієнтовані методи. Наприклад, вправа «Дихальна коробочка» (вдих – 4 секунди, пауза – 4, видих – 4, пауза – 4). Така практика допомагає знизити тривожність.

✓ **Для студентів.** Доцільно включити вправу «П'ять добрих слів», коли кожен пише п'ять позитивних характеристик для іншого. Це сприяє розвитку позитивної самооцінки та групової підтримки.

Орієнтовний час: 4-4,5 год (15 хв – лекція, 5 хв – фільм, 10 хв – молекули, 15 хв – зорі, 20 хв – візитівка, 30 хв – арт-терапія, 20 хв – рефлексія, 10 хв – підсумок і завдання; інші часи – перерви).



Сесія 5.

Становлення позитивної «Я-концепції» та свободи

Мета: сформувати позитивну «Я-концепцію» (образ себе), осмислити взаємозв'язок між свободою та відповідальністю; мотивувати до активної життєвої та громадянської позиції, розвивати навички внутрішньої саморегуляції.

Очікувані результати:

✓ Учасники розуміють різницю між позитивною «Я-концепцією» (усвідомлення власної цінності та сильних сторін) і нереалістичним самозвеличенням.

✓ Формується уявлення про свободу як умову відповідальності: свобода від власних обмежуючих переконань, а також свобода для служіння.

✓ Учасники вчаться визначати цінності, що мотивують дії, і бачать, як вони пов'язані із загальним благом.

✓ Підвищується мотивація до самопізнання і реалізації потенціалу.

Необхідні матеріали: уривок з фільму «Кароль. Людина, яка стала Папою Римським» (частина 1) – біографія св. Йоана Павла II (при змішаній аудиторії можна використати епізод про становлення Кароля Войтили), або уривок з фільму «Hacksaw Ridge» (історія про парамедика, який відмовився вбивати, але рятував життя); картки з емоціями; аркуші А4; вправи на тілесне усвідомлення; притча «Чисті й каламутні джерела» (можна роздрукувати).

Хід виконання

1. **Міні-лекція (20 хв).** Тема: «Внутрішня свобода та соціальна відповідальність: як вони взаємодіють?». Лектор розпочинає із запитання: *«Коли ви почувалися по-справжньому вільними? Що давало вам це відчуття?»*

Теоретичний блок: К. Роджерс наголошував, що зріла особистість діє згідно з власними цінностями, перебуваючи в середовищі прийняття. В. Франкл підкреслював, що свобода – це не вседозволеність, а відповідальність за вибір реакції на обставини. А. Маслоу вважав свободу передумовою самоактуалізації.

Духовний аспект: «Покликані ви, брати, до свободи; тільки не свобода для тіла, але любов'ю служіть один одному» (Гал. 5:13).

Ключове повідомлення: позитивна «Я-концепція» ґрунтується на поєднанні реалізму (усвідомлення власних сильних і слабких сторін) та готовності змінюватися, беручи на себе відповідальність.

Орієнтовні питання для дискусії подано в *Додатку В*.

2. **Відеофрагмент (10 хв).** Перегляд сцени з фільму «Кароль...», де герой знаходить своє покликання, незважаючи на втрати та переслідування. Тренер звертає увагу на те, як Кароль Войтила переживає свободу й відповідальність у складних історичних умовах. Альтернатива – епізод з «Hacksaw Ridge», де Десмонд Досс свідомо відмовляється носити зброю, але рятує солдатів, проявляючи справжню відвагу. Обговорення: «Що спільного в цих героях?» «Які цінності допомагають їм залишатися вірними собі?» «Як свобода пов'язана з любов'ю?» (*Додаток В*).

3. Вправи:

– **«Настрої» (10 хв).** Учасникам роздаються картки з різними емоціями (спокій, сміливість, сором, ентузіазм, заздрість). Кожен обирає картку, яка найкраще описує його стан щодо свободи та відповідальності, і пояснює, чому. Це допомагає усвідомити емоційну складову процесу прийняття рішень.

– **Тілесна вправа «Я такий, як є» (15 хв).** Учасники стають у коло, тренер пропонує виконати сканування тіла (відчутти, де напруга, де легкість). Потім кожен каже: «Я справжній, коли...» (наприклад, коли співаю, коли допомагаю іншому, коли захищаю свою позицію). Вправа сприяє прийняттю власних меж, а також усвідомленню моментів, коли людина відчуває щирість.

– **«Моя улюблена гра» (20 хв).** Кожен розповідає про діяльність, яка надає йому відчуття свободи: хтось любить танцювати, хтось –

доглядати за садом, хтось – писати вірші. Після цього учасники аналізують, які ресурси (час, підтримка, віра) потрібні для цієї діяльності та як вони можуть зробити її частиною відповідальної практики (наприклад, проводити танцювальні майстер-класи для дітей, вирощувати рослини для громади).

– **Притча «Чисті й каламутні джерела» (15 хв).** Тренер читає притчу (наприклад, Бруно Ферреро: два джерела вода – чиста й каламутна – об'єдналися й очистили одне одного). Група обговорює, які цінності допомагають приймати рішення; що робити, коли «джерела» каламутні (сумніви, страхи); як плекати в собі сміливість і милосердя.

4. **Рефлексія (20 хв).** Вправа «Мої п'ять цінностей». Учасники обирають із переліку (любов, справедливість, свобода, творча реалізація, патріотизм, родина, віра, професіоналізм) п'ять цінностей, які є для них найважливішими, формулюють, як вони проявляються у житті та що роблять, щоб зміцнити ці цінності. Потім у колі кожен ділиться одним або двома пунктами, решта підтримує, уточнює. Тренер підкреслює, що свідомий вибір цінностей допомагає робити відповідальні рішення без примусу.

5. **Домашнє завдання:**

– Продовжити вправу «Чисті й каламутні джерела»: учасники пишуть у щоденнику, які події або люди «каламуться» їхні джерела (спричиняють відчай, злість), а які – очищають (надихають, наповнюють). Потрібно проаналізувати, як впливати на джерела (обмежувати токсичні стосунки, шукати підтримку).

– Переглянути обраний фільм повністю; у щоденнику описати, де герої відчувають свободу і як вони дбають про інших.

– Вести «щоденник самопізнання»: щодня протягом тижня записувати одну річ, за яку вони вдячні, і одну річ, яку хотіли б змінити у собі, вказуючи конкретні кроки.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Рекомендується вправу «Мої п'ять цінностей» адаптувати до роботи з дітьми, пропонуючи малюнкові або символічні зображення. Це допомагає вихователям та логопедам формувати у дітей базове уявлення про особистісні цінності.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Варто застосувати вправу «Автопортрет свободи», де учасники малюють образ власного «Я» у стані вільного вибору. Після презентації робіт проводиться обговорення, як свобода поєднується з відповідальністю.

✓ **Для психологів та консультантів.** Доцільно інтегрувати гештальт-техніку «Автопілот». Учасники аналізують ситуації, коли вони діяли автоматично, і формулюють альтернативні варіанти свідомих рішень. Це сприяє розвитку інтернальності.

✓ **Для студентів.** Ефективним є використання вправи «П'ять добрих слів» у груповому форматі з подальшою рефлексією про те, як підтримка колег впливає на формування позитивної Я-концепції.

Орієнтовний час: 4–5 год (20 хв – лекція, 10 хв – фільм, 10 хв – «настрої», 15 хв – тілесна вправа, 20 хв – «Моя улюблена гра», 15 хв – притча, 20 хв – рефлексія, 10 хв – підсумок і завдання, решта – перерви).

3.5. Модуль 2. Емоції та тілесність²



Сесія 6.

Формування позитивних інтерперсональних відносин

Мета. Розвинути навички конструктивної взаємодії, усвідомити цінність інших людей, навчитися продуктивному спілкуванню та вирішенню конфліктів; сприяти формуванню толерантності й міжкультурної чутливості.

Очікувані результати. Після сесії учасники:

- ✓ розуміють сутність толерантності та емпатії;
- ✓ уміють використовувати невербальні засоби спілкування;
- ✓ усвідомлюють цінність різноманітності;
- ✓ мають досвід побудови конструктивних стосунків та розв'язання міжособистісних конфліктів;
- ✓ розробляють стратегії для власної практики (у роботі з дітьми, колегами, клієнтами).

² **Примітка:** Всі допоміжні матеріали до сесій Модулю 2 знаходяться в Додатку Д.

Необхідні матеріали. Для міні-лекції: ноутбук/проектор, презентація. Для відеоматеріалу: фільм «Аватар: Шлях води» (уривок 5-7 хв) або ролик з TED-Talk Б. Браун. Для вправ: картки для запису, маркери, аркуші А4/ватмани, смуги клейкої стрічки, маски для очей (для майндфулнес). Додатково: музичний супровід для релаксаційних вправ, музичний трек для вправи «Ліс» (аутогенне тренування).

Хід виконання.

1. Міні-лекція (15 хв). Тема: «Толерантність, міжособистісні відносини та культурна чутливість». Тренер починає з інтерактивного запитання: *«Чи було у вашому житті таке спілкування, коли ви відчули себе почутими без слів? Що саме створило це відчуття?»* Відповіді учасників занотовуються, щоб підкреслити важливість невербальної взаємодії.

Психологічний контекст: К. Роджерс визначав емпатію як здатність увійти у внутрішній світ іншої людини і побачити його «очима іншого». Сучасні дослідження з психології емоцій (П. Екман, Д. Гоулман) показують, що невербальні сигнали складають до 70% комунікації. Концепція міжкультурної чутливості (М. Беннетт) підкреслює, що прийняття «іншого» є необхідною умовою конструктивних стосунків у глобалізованому світі.

Духовно-етичний вимір: «І як хочете, щоб люди чинили вам, так і ви чиніть їм» (Лк. 6:31). Це правило «золотої взаємності» виявляється у толерантності, повазі й готовності до співпраці.

Ключове повідомлення: емпатія, толерантність та культурна чутливість є не лише соціальними чеснотами, а й психологічними ресурсами, що зміцнюють міжособистісні зв'язки й солідарність.

Орієнтовні питання для обговорення подані у Додатку 2.

2. Відеоматеріали (10 хв). Перегляд уривку з фільму «Аватар: Шлях води», де показано гармонійне співіснування різних народів і взаємне визнання культури іншого. Альтернативно можна використати фрагмент TED-talk «The Power of Vulnerability» Б. Браун, який підкреслює важливість відкритості й чутливості. Після перегляду відбувається коротке обговорення: що означає бути толерантним? Які емоції викликає прийняття іншості? (Додаток 3.).

3. Тренінгові вправи (1 год 45 хв):

– **«Розмова через скло».** Учасники утворюють пари. Один у парі піднімає прозорий аркуш або обруч (умовне «скло»). Вони намагаються передати один одному зміст тільки за допомогою міміки й жестів.

Зворотній зв'язок: які емоції виникали? Що допомагало/заважало порозумінню? Вправа розвиває навички невербальної комунікації та показує складність розуміння без слів.

– **«Мій двійник»**. Кожен отримує аркуш і записує три особисті риси чи захоплення. Учасники ходять залом і шукають «двійника» – людину з найбільшою кількістю спільних пунктів. Після об'єднання пари презентують іншим, що їх об'єднує, а чим вони відрізняються.

– **«Минуле – теперішнє – майбутнє»**. У трійках учасники діляться однією історією з минулого, теперішніми переживаннями та мрією про майбутнє. Вправа сприяє глибокому слуханню й довірі.

– **«Я – місто» та «Асоціативний ряд до слова „толерантність“»**. У першій вправі групи малюють макет міста, де кожен район символізує різні культурні чи соціальні групи. Вони планують, які площі мають бути спільними (парки, школи, бібліотеки), а де потрібен окремий простір. Друга вправа – мозковий штурм: учасники пишуть слова, які у них асоціюються з толерантністю; класифікують їх за групами (цінності, дії, емоції).

– **Арт-терапевтична вправа «Скульптура толерантності»**. Група створює «живу скульптуру», де кожен виконує певну роль (наприклад, «підтримка», «терпіння», «співчуття»). Вони обговорюють, які якості потрібні, щоб скульптура була стійкою. Варіації включають використання глини або пластиліну для створення символічних фігур на тему «толерантність».

4. Рефлексія (30 хв). Ведучий проводить майндфулнес-техніку «Ліс»: учасники уявляють ліс, де кожне дерево символізує людину з її досвідом. Після візуалізації вони обмінюються враженнями: що допомогло прийняти іншу «рослину»? Чи стало легше відчувати єдність? Далі – коло: короткі висловлювання «Що нового я дізнався про інших і про себе?».

5. Домашнє завдання (до 1 год). Переглянути фільм «Hidden Figures» (або інший обраний фільм про толерантність) і написати невелике есе «Моя толерантність», де учасник аналізує власні прояви емпатії. Застосувати одну зі стратегій співпраці, які обговорювались, у реальному житті (наприклад, толерантна реакція на конфлікт у родині чи на роботі).

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів**. Рекомендується використати вправу «Заморожений», коли один учасник читає короткий текст, а інший передає його зміст лише за допомогою жестів і міміки. Така вправа допомагає усвідомити труднощі сприйняття без мовлення та формує емпатію до дітей із мовленнєвими порушеннями. Арт-техніка «Жива скульптура толерантності» може бути використана у спрощеному форматі з дітьми: кожен обирає роль (наприклад, «друг», «помічник»,

«лідер») і разом створюють композицію, що символізує взаємоповагу.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Доцільно застосовувати вправи, що моделюють ситуації спільного життя у багатокультурному середовищі. Наприклад, у вправі «Місто» учасники створюють символічний макет громади, де обговорюють, які простори мають бути відкритими для всіх. Такий метод формує міжкультурну чутливість та розуміння принципів інклюзії.

✓ **Для психологів та консультантів.** Ефективно включити наративні методики: створення коротких історій або казок на тему толерантності. Також можна використати техніку «лист самому собі», де учасник формулює поради з конструктивного спілкування. Тілесні практики (короткі дихальні вправи, розслаблення м'язів) доцільно проводити після обговорення конфліктних тем, щоб знизити емоційне напруження.

✓ **Для студентів.** Пропонується організувати дискусію про стереотипи та упередження, які впливають на студентське середовище. Доцільно переглянути короткі анімаційні відео чи ролики ООН про толерантність, після чого студенти формулюють власні стратегії конструктивної взаємодії в університетських колективах.

Час. Загалом 4 год 30 хв (Міні-лекція – 15 хв; Відео – 10 хв; Вправи – 1 год 45 хв; Рефлексія – 30 хв; Домашнє завдання й пояснення – 10 хв; перерви за потреби).



Сесія 7.

Конфлікт як ресурс розвитку

Мета. Навчитися конструктивно вирішувати конфлікти; усвідомити конфлікт як можливість для особистісного зростання; розширити копінговий репертуар; попрактикувати ненасильницьку комунікацію.

Очікувані результати. Після заняття учасники:

- ✓ розуміють природу конфлікту та його розвиток;
- ✓ володіють базовими стратегіями врегулювання конфліктів (висловлювання «Я-повідомлень», пошук компромісів, активне слухання);
- ✓ уміють використовувати техніки саморегуляції (майндфулнес, дихальні вправи);
- ✓ усвідомлюють власні сильні й слабкі сторони у конфліктах;

✓ розглядають конфлікт як ресурс для розвитку взаємин та професійного зростання.

Необхідні матеріали. Для міні-лекції: презентація про механізми конфліктів. Для відео: епізод із фільму «Hidden Figures» (публічна промова головної героїні про свої права) або виступ Б. Браун «The Power of Vulnerability». Для вправ: картки з описами конфліктних ситуацій, маркери, ватмани, листи А4, аркуші із таблицями «Пари дуальностей», «Шкала агресії», довідки з стратегіями саморегуляції. Додатково: матеріали для руханок (за бажанням), пристосування для вправи «Стіна нерозуміння» (картон, стрічка).

Хід виконання.

1. **Міні-лекція (20 хв).** Тема: «Конфлікти та соціальна компетентність: як перетворювати напругу на ресурс». Тренер відкриває лекцію запитанням: «Який ваш перший внутрішній образ, коли ви чуєте слово «конфлікт»: загроза чи можливість?» Це стимулює учасників замислитися над власним ставленням.

Академічний контекст: Л. Козер у соціології конфлікту доводив, що конфлікт може виконувати інтегративну функцію, зміцнюючи групу. У психології відомою є модель стилів поведінки у конфлікті Т. Кілмана, що виділяє п'ять базових стратегій: суперництво, уникнення, компроміс, пристосування та співпраця. Концепція ненасильницької комунікації (М. Розенберг) пропонує використовувати «Я-повідомлення», емпатійне слухання та формулювання потреб як спосіб конструктивного врегулювання.

Духовна перспектива: «Блаженні миротворці, бо вони синами Божими назвуться» (Мт. 5:9). Християнська традиція підкреслює, що миротворчість не означає уникання конфліктів, а передбачає їх вирішення через діалог і взаємну повагу.

Ключове повідомлення: конфлікт – це природний процес, який може стати ресурсом розвитку особистості та групи, якщо усвідомлено обирати стратегії співпраці та відповідальності.

Орієнтовні питання для дискусії подані у Додатку 2.

2. **Відеоматеріали (10 хв).** Перегляд уривку з фільму «Hidden Figures», де головна героїня відстоює своє право на гідне ставлення, або аналіз ключових ідей виступу Б. Браун про силу вразливості. Обговорюються питання: які поведінкові стратегії застосовує героїня? Чи завжди конфлікт – це про протистояння? Чому вразливість може бути ресурсом? (Додаток 3.).

3. Тренінгові вправи (2 год):

– «Пари дуальностей». Учасники отримують аркуші з двома колонами: «Сильні сторони» та «Слабкі сторони». Вони записують якості, що допомагають у конфліктах (впевненість, спокій) та ті, що заважають

(імпульсивність, уникнення). Потім у групах обговорюють, як негативні якості трансформувати у ресурси.

– **«Мозковий штурм „Власні способи саморегуляції”»**. Група генерує список прийомів, які допомагають контролювати емоції: пауза, глибоке дихання, візуалізація, рух, прохання про підтримку. Кожен учасник обирає дві техніки для практики.

– **Розбір кейсів**. Ведучий пропонує 2–3 реальні або змодельовані конфліктні ситуації (професійна суперечка, конфлікт із батьками, проблеми з клієнтом). У підгрупах учасники розробляють алгоритм вирішення: фіксація емоцій, пауза, «Я-повідомлення», формулювання потреб і бажань, пошук рішення, оцінка наслідків. Кожна група презентує свій «сценарій».

– **Тілесна вправа «Напруження – розслаблення»**. Учасники сидючи стискають і розтискають кулаки, піднімають плечі, відпускають; роблять повний видих. Ведучий пояснює, що зміна м'язового тону впливає на емоційний стан.

– **Арт-терапевтична вправа «Стіна нерозуміння»**. Команда будує зі шматків картону символічну стіну. Кожен пише на своєму фрагменті один фактор, що перешкоджає взаєморозумінню (заздрість, страх, упередження). Потім група разом шукає способи «демонтажу» стіни: що може бути «цементом» нової конструкції? Наприклад, довіра, спільні цінності, діалог.

4. **Рефлексія (30 хв)**. Читається притча «Чародій і горіхи», яка демонструє важливість зміни погляду на проблему. Кожен учасник заповнює коротке опитування про власні стилі поведінки у конфлікті (наприклад, опитувальник Томаса-Кілмана в адаптованій формі). У колі обговорюються результати, робляться висновки щодо необхідності розвитку гнучкості.

5. **Домашнє завдання (до 1 год)**. Написати есе «Усе в житті не просто так»: описати ситуацію, яка спершу здавалася конфліктною, а згодом виявилася корисною для особистісного росту. Переглянути фільм «Втеча з Шоушенка» і зазначити, як герой долає конфлікти та системні перешкоди. Вести «Журнал конфліктів»: протягом тижня коротко описувати конфліктні епізоди й способи їх вирішення.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів**. Рекомендується пояснити принципи ненасильницької комунікації (NVC) у доступній формі. Учасники можуть відпрацьовувати «Я-повідомлення» (наприклад, «Мені сумно, коли мене перебивають»). Логопеди можуть використати адаптовані вправи для дітей, які дозволяють вчитися слухати і визнавати почуття іншого.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Корисно застосовувати метод «Стіна нерозуміння». На символічних картонних «цеглинах» учасники пишуть слова, що заважають взаєморозумінню (страх, упередження, відчуження). Потім група шукає способи «демонтажу стіни» – довіру, діалог, спільні дії. Такий підхід ефективний у роботі з дітьми та молоддю, що пережили травматичний досвід.

✓ **Для психологів та консультантів.** Доцільно використовувати методику когнітивної реструктуризації: учасники визначають переконання, що провокують конфлікт, і переформулюють їх у конструктивні установки. Також ефективною є вправа «Характероутворюючі зв'язки» (А. Кронік), що допомагає усвідомити вплив значущих інших на стиль поведінки у конфліктах.

✓ **Для студентів.** Рекомендується акцентувати увагу на професійних конфліктах і суперництві, з якими вони можуть зіткнутися у навчанні чи майбутній кар'єрі. Важливо розглянути роль волонтерських і групових проєктів у розвитку навичок співпраці. Ефективним буде аналіз кейсів, близьких до студентського життя: суперечки у командних завданнях, непорозуміння в гуртожитку тощо.

Орієнтовний час: 4–4,5 год (20 хв – міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 25 хв – вправа «Пари дуальностей», 25 хв – мозковий штурм «Власні способи саморегуляції», 30 хв – розбір кейсів, 15 хв – тілесна вправа «Напруження – розслаблення», 25 хв – арт-терапевтична вправа «Стіна нерозуміння», 30 хв – рефлексія з опитувальником Томаса-Кілмана, 10 хв – підсумок і пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).

3.6. Модуль 3. Взаємодія³



Сесія 8.

Потенціал і перешкоди: сприйняття реальності «тут і тепер»

Мета. Виявити власні ресурси й бар'єри (внутрішні, зовнішні, тимчасові, постійні); сформувати навички об'єктивного сприйняття ситуацій; розвинути здатність жити «тут і тепер» через майндфулнес-практики.

³ *Примітка:* Всі допоміжні матеріали до сесій Модулю 1 знаходяться в Додатку Е.

Очікувані результати. Після сесії учасники:

- ✓ розпізнають власні сильні й слабкі сторони;
- ✓ усвідомлюють, як соціальне оточення й внутрішні переконання впливають на поведінку;
- ✓ володіють базовими навичками емоційної саморегуляції;
- ✓ уміють застосовувати техніки майндфулнес для зниження тривожності;
- ✓ формують цілісний образ власних ресурсів (символ «Я, квітка, дерево»).

Необхідні матеріали. Презентація «Потенціал і перешкоди», уривок із фільму «Поводир» або ролик про майндфулнес, аркуші А4, маркери, картки для мозкового штурму, скорочений тест ПТЖС, картон/стікери для вправи «Характероутворюючі зв'язки».

Хід виконання.

1. **Міні-лекція (20 хв).** Тема: **«Потенціал і перешкоди: як приймати себе та світ?»**. Тренер починає із запитання: *«Що у вашому житті зараз є ресурсом, а що ви сприймаєте як бар'єр?»* Декілька відповідей учасників виносяться на дошку для подальшої роботи.

Психологічний контекст: у працях К. Роджерса та А. Маслоу наголошується на ролі позитивного самоусвідомлення та аутосимпатії у подоланні труднощів. В. Франкл підкреслював, що навіть у найжорсткіших умовах людина може знайти сенс і перетворити перешкоду на ресурс. Сучасні дослідження майндфулнес (Дж. Кабат-Зінн) показують, що здатність жити «тут і тепер» знижує рівень тривожності та підвищує психологічну стійкість.

Духовний аспект: у Біблії читаємо: «Досить для кожного дня свого клопоту» (Мт. 6:34) – нагадування жити теперішнім і знаходити підтримку у щоденних подіях.

Ключове повідомлення: кожна перешкода може стати ресурсом, якщо її усвідомити; життя у форматі «тут і тепер» відкриває доступ до внутрішнього потенціалу.

Орієнтовні питання подані у *Додатку Б*.

2. **Відеоматеріали (10 хв).** Перегляд уривку з фільму *«Поводир»* (2014), що відображає епізод мужності та духовної сили головного героя, який попри втрати й небезпеку зберігає гідність та готовність діяти «тут і

тепер». Альтернативно можна використати короткий ролик про майнд-фулнес-практики, у якому наголошується на важливості усвідомленого ставлення до теперішнього моменту як ресурсу для подолання труднощів.

Після перегляду тренер організовує дискусію, ставлячи орієнтовні питання для групового обговорення:

- Які внутрішні ресурси допомогли героєві у складній ситуації?
- Які зовнішні та внутрішні перешкоди довелося долати?
- У чому проявлялося його вміння жити «тут і тепер»?
- Чи можемо ми знайти аналогічні ситуації у власному житті, коли зосередженість на теперішньому моменті допомогла впоратися з труднощами?

- Як досвід героя може надихнути нас на прийняття власних бар'єрів як можливостей для зростання?

Важливо, щоб дискусія була не лише інтелектуальною, але й емоційною: ведучий пропонує учасникам коротко описати, які почуття викликав епізод і що з нього вони «беруть для себе».

(Орієнтовні запитання та методичні підказки для тренера подані у Додатку В.)

3. Тренінгові вправи (2 год).

- **«Мозковий штурм „Власні способи саморегуляції”»**. Учасники колективно створюють перелік технік емоційної саморегуляції. Тренер пропонує подумати про ситуації, коли емоції «беруть гору», та поставити запитання: «Що допомагає вам повернути контроль?». Всі варіанти (глибоке дихання, рахування до 10, переключення уваги, фізична активність, написання думок на папері, уявлення позитивного образу, розмова з близьким) фіксуються на фліпчарті. Кожен учасник обирає 1–2 методи, які він готовий спробувати у повсякденному житті, і пояснює свій вибір. Тренер підкреслює, що універсальних способів не існує: головне – мати «свою скриньку інструментів» для відновлення внутрішньої рівноваги.

- **«Тест ПТЖС + групове обговорення узагальнених результатів»**. Кожному учаснику пропонується заповнити скорочений варіант тесту посттравматичного життєвого зростання (10–12 тверджень, шкала від 1 до 5). Після індивідуального підрахунку результатів учасники не обговорюють бали напряду, а діляться узагальненими висновками: «Я зрозумів, що після складних подій став більше цінувати життя», «Я усвідомила, що стала сильнішою». У підгрупах вони виділяють 2–3 найбільш поширені позитивні зміни й презентують їх у загальному колі.

Тренер підсумовує: посттравматичне зростання – це не відсутність болю чи втрат, а відкриття нових сенсів, можливостей та внутрішніх ресурсів.

– **«Характероутворюючі зв'язки» (А. Кронік).** Тренер розповідає притчу про мотузку з вузликами, що символізують звички. Кожному учаснику дається відрізок мотузки, і пропонується зав'язати вузол, назвавши вголос одну з власних звичок, яка його обмежує (наприклад: «зволікання», «самокритика», «песимізм»). Потім учасники пробують розв'язати вузол, проговорюючи, яку нову стратегію можуть застосувати замість старої звички (наприклад: «замість прокрастинації – складання плану з маленькими кроками»). Групове обговорення завершується висновком: характер формується повторюваними діями, а змінюючи навіть маленькі звички, ми поступово змінюємо власне життя.

– **«Візуалізація „Я, квітка, дерево“».** Тренер пропонує учасникам зручно сісти, заплющити очі та зробити кілька глибоких вдихів. Далі звучить індукція: «Уявіть себе квіткою. Яка вона? Якого кольору? Де росте? Що їй потрібно, щоб розквітнути?» Після кількох хвилин проживання образу тренер переходить до другого етапу: «Тепер уявіть себе деревом. Які в нього коріння, стовбур, гілки, крона? Чи є плоди?» Після вправи учасники малюють свої образи і коротко діляться інтерпретаціями: квітка може символізувати вразливість і розвиток, дерево – силу, укорінення й перспективу. Тренер підкреслює: у кожній людині є поєднання ніжності та стійкості, потенціал до росту навіть у складних умовах.

4. Рефлексія (30 хв). Тренер розповідає притчу **«Характероутворюючі зв'язки»**, що ілюструє, як дрібні щоденні дії формують риси характеру. Кожен учасник отримує короткий бланк для вправи **«Моніторинг емоцій»**, де протягом 5 хвилин фіксує свій поточний емоційний стан (наприклад: рівень радості, тривоги, спокою, зосередженості за шкалою від 1 до 5).

Далі відбувається обговорення у малих групах:

- які «вузли» у власному житті потрібно поступово «розв'язувати»;
- які емоції найчастіше супроводжують учасників протягом дня;
- як можна перетворити певні емоції та звички на ресурси.

У завершальному колі кожен називає **одне слово-символ**, що відображає його теперішній стан. Тренер підсумовує: *«Усвідомлення емоцій та щоденних виборів – це ключ до розвитку потенціалу і подолання бар'єрів»*.

5. Домашнє завдання (до 1 год). Написати коротке есе **«Усе в житті не просто так»**, описавши ситуацію, яка спершу здавалася перешкодою, але згодом стала ресурсом для розвитку. Переглянути фільм **«Втеча з**

Шоушенка» і визначити, які стратегії подолання труднощів використовував герой. Або ж фільм «Мирний воїн» (2006) і визначити, які внутрішні перешкоди заважали головному героєві жити повноцінно? Які зовнішні перешкоди йому довелося подолати? Які внутрішні ресурси він відкрив у собі завдяки майндфулнес-практиці «тут і тепер»? Що з досвіду героя можна використати у власному житті для усвідомлення потенціалу та подолання бар'єрів? Виконувати щоденну **5-хвилинну майндфулнес-практику** (усвідомлене дихання чи спостереження за відчуттями) та занотовувати свої враження у щоденник.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Рекомендується адаптувати вправу «Дерево життя» у вигляді малюнку: діти та дорослі зображають корені (джерела підтримки), стовбур (власні здібності) й гілки (майбутні мрії). Для логопедів ефективним є використання коротких вправ на емоційне усвідомлення: «Назви свою емоцію одним словом».

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Доцільно застосовувати техніку «Стіна нерозуміння», коли учасники на аркушах пишуть власні бар'єри й поступово трансформують їх у ресурси. Методика сприяє розвитку навичок прийняття інших і формує практику співпраці у кризових умовах.

✓ **Для психологів та консультантів.** Ефективною є інтеграція когнітивно-поведінкових методів: аналіз переконань, які створюють перешкоди, та їхнє переформулювання у підтримувальні твердження. Рекомендується включити вправу «Характероутворюючі зв'язки» (А. Кронік) як інструмент осмислення впливу значущих осіб на становлення особистості.

✓ **Для студентів.** Корисною буде групова робота з планування кар'єри: учасники визначають короткострокові й довгострокові цілі, аналізують внутрішні та зовнішні ресурси. Виконання візуалізації «Я, квітка, дерево» допомагає сформувати цілісний образ власних ресурсів у студентському віці.

Орієнтовний час: 4–4,5 год (20 хв – міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 25 хв – вправа «Пари дуальностей», 25 хв – мозковий штурм «Власні способи саморегуляції», 20 хв – тест ПТЖС, 30 хв – вправа «Характероутворюючі зв'язки», 30 хв – візуалізація «Я, квітка, дерево», 30 хв – рефлексія з притчею й технікою «Моніторинг емоцій», 10 хв – пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).



Сесія 9.

Стратегії подолання кризи та розвиток життєвої стійкості

Мета. Сформувати в учасників навички подолання складних ситуацій; навчити застосовувати конструктивні копінг-стратегії; розвинути життєву стійкість через особистісний і груповий досвід.

Очікувані результати. Після сесії учасники:

- ✓ розуміють різні стратегії поведінки у кризових ситуаціях;
- ✓ володіють навичками релаксації та зниження напруги;
- ✓ уміють будувати карту власних ресурсів;
- ✓ навчаються бачити кризу як етап росту, а не лише як проблему.

Необхідні матеріали. Презентація «Копінг-стратегії», уривок із фільму «Hacksaw Ridge», картки «копінг-стратегії», аркуші А4, маркери, аудіозапис майндфулнес-медитації.

Хід виконання.

1. Міні-лекція (20 хв). Тема: «Криза як виклик і ресурс зростання». Тренер починає із запитання: *«Згадайте ситуацію, яку ви сприймали як кризу. Чи допомогла вона вам у чомусь вирости?»*

Психологічний контекст: сучасна стресологія (Г. Сельє) трактує кризу як стан напруги, який може завершитися дезадаптацією або розвитком. Психологія посттравматичного зростання (Р. Тедеші, Л. Калгун) описує, як людина, пройшовши кризу, формує нові цінності та сильніші ресурси. Копінг-стратегії (Лазарус і Фолькман) розділяються на проблемно-орієнтовані й емоційно-орієнтовані.

Духовний вимір: приклад біблійного Йова вчить, що навіть у випробуваннях можна знайти опору у вірі й відкрити нові горизонти стійкості.

Ключове повідомлення: криза – це не лише загроза, а й можливість для внутрішнього оновлення, зміцнення цінностей і розвитку життєвої стійкості.

Орієнтовні питання подані у Додатку Б.

2. Відеоматеріали (10 хв). Перегляд уривку з фільму «Hacksaw Ridge», де головний герой рятує людей без зброї, спираючись лише на

силу духу, віру та внутрішні ресурси. Альтернативно може бути використаний мотиваційний ролик про подолання кризових обставин.

Запитання для дискусії:

- У чому проявилася життєва стійкість героя?
- Які ресурси (внутрішні й зовнішні) допомогли йому подолати кризу?
- Чи можливо розглядати кризу не лише як загрозу, а як можливість для розвитку?
- Які аналогії можна провести з особистим чи професійним досвідом учасників?

(Орієнтовні питання – у Додатку В.)

3. Тренінгові вправи (2 год):

– **Обговорення в малих групах.** Учасники діляться власними кризовими ситуаціями (без надмірних деталей), визначаючи способи подолання. Робиться акцент на тому, що навіть у найважчих умовах можна знайти ресурс для росту.

– **Тілесна вправа «Напруження – розслаблення».** Циклічне стискання й розслаблення м'язів, що супроводжується глибоким видихом. Ведучий пояснює, як тілесні реакції допомагають знизити рівень стресу.

– **«Картування ресурсів».** Кожен створює власну карту: «люди, які мене підтримують», «місця сили», «набуті навички». Обговорення у парах допомагає усвідомити широту ресурсної бази.

– **Письмова вправа «Успіх або програш».** Учасники описують ситуації, де їхні дії були ефективними або, навпаки, не дали результату. Потім група аналізує, які стратегії були конструктивними.

4. Рефлексія (30 хв).

Зачитується притча «Чародій і горіхи», що ілюструє ідею: кожна перешкода може стати поштовхом для розвитку. Далі обговорення у форматі кола: «Що для мене особисто означає криза?». Завершує вправа «Одне слово»: учасники озвучують асоціацію з поняттям «стійкість».

5. Домашнє завдання (до 1 год)

- Виконувати щодня 10-хвилинну медитацію (майндфулнес або дихальні практики).
- Записати три найефективніші для себе копінг-стратегії.
- Продовжити «Щоденник стійкості»: щодня фіксувати один спосіб, який допоміг упоратися з труднощами.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Рекомендується практикувати вправи з тілесної саморегуляції («Напруження – розслаблення») та вчити дітей базових технік дихання для зниження тривожності. Логопеди

можуть застосовувати «Карту ресурсів» у простій формі: діти малюють людей і предмети, які їм допомагають у складних ситуаціях.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Доцільно організувати групове обговорення кризових ситуацій, що стосуються навчання чи соціальної взаємодії (конфлікт у класі, вимушене переселення). Використання вправи «Стіна нерозуміння» дозволяє працювати з негативними стереотипами й формувати атмосферу підтримки.

✓ **Для психологів та консультантів.** Ефективними є методи когнітивної реструктуризації: учасники аналізують ситуації «невдач» і трансформують їх у «точки зростання». Рекомендується застосовувати техніку «Щоденник стійкості», де фіксуються щоденні приклади подолання труднощів.

✓ **Для студентів.** Важливо акцентувати увагу на типових кризах студентського віку: іспити, пошук роботи, стосунки. Доцільно створювати «ресурсні карти», де відображаються конкретні стратегії подолання. У групах студенти діляться власними історіями та формують колективні висновки.

Орієнтовний час: 4–4,5 год (20 хв – міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 30 хв – групове обговорення кризових ситуацій, 20 хв – тілесна вправа «Напруження – розслаблення», 30 хв – вправа «Картування ресурсів», 30 хв – письмова вправа «Успіх або програш», 30 хв – рефлексія з притчею «Чародій і горіхи», 10 хв – підсумок і пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).



Сесія 10.

Активна життєва стратегія та усвідомлення себе частиною суспільства

Мета. Сесія спрямована на допомогу учасникам у поглибленому усвідомленні власних життєвих цілей, цінностей та смислів, а також на розвиток відчуття включеності у соціальне життя. Основний акцент робиться на формуванні активної життєвої позиції та розумінні особистої ролі у функціонуванні суспільства. Сесія має на меті актуалізувати індивідуальні ресурси для реалізації себе у соціальному просторі та інтегрувати особистісний розвиток з потребами громади.

Очікувані результати. Після заняття учасники:

- ✓ усвідомлюють власні цінності та їхній зв'язок із соціальними потребами;
- ✓ здатні сформулювати власні життєві цілі та інтегрувати їх у контекст спільного життя;
- ✓ розуміють роль особистої активності у формуванні соціальної відповідальності;
- ✓ набувають досвіду рефлексії над власною життєвою стратегією;
- ✓ розвивають навички планування особистих і групових проєктів.

Необхідні матеріали: уривок з фільму «Монгол» (сцена, що відображає мужність і силу вибору) або з фільму «Freedom Writers» (епізод про силу освіти і соціальної активності); аркуші А3; кольорові маркери; картки з інструкціями для групових вправ; притча «Дві краплини олії» (для обговорення сенсу служіння); аудіозапис спокійної інструментальної музики для майндфулнес-вправи.

Хід виконання

1. Міні-лекція (20 хв). Тема: «Від особистих цілей до суспільного блага: активна життєва стратегія». Тренер починає із питання: *«Чи співпадають ваші особисті цілі з тим, що потребує ваше оточення чи суспільство?»*

Психологічний контекст: у працях А. Адлера підкреслюється соціальний інтерес як основа психологічного здоров'я. Концепція цінностей (Ш. Шварц) показує, що активна життєва позиція пов'язана з балансом між особистими та суспільними цілями. Позитивна психологія (М. Селігман) доводить: почуття залученості до суспільних справ підвищує рівень щастя та знижує ризик вигорання.

Духовний аспект: «Ви – світло для світу» (Мт. 5:14). Участь у житті громади та відповідальність перед іншими є способом реалізації власної місії.

Ключове повідомлення: активна життєва стратегія полягає у поєднанні особистих цілей і суспільних потреб, що формує соціальну відповідальність і відчуття сенсу.

Орієнтовні питання подані у Додатку Б.

2. Відеоматеріали (10 хв). Перегляд уривку з фільму «Freedom Writers» (сцена, де учні усвідомлюють силу активної позиції) або «Монгол» (епізод, що демонструє силу вибору та його вплив на спільноту).

Запитання для дискусії:

- Які риси характеру проявляє герой?

- Як його рішення впливають на суспільство чи групу?
- Чи може приклад героя надихати нас у щоденних рішеннях?

(Додаток В.)

3. Тренінгові вправи (2 год).

– **Вправа «Залежність».** Учасники записують власні «залежності» (шкідливі звички, стереотипи, соціальні установки), які заважають реалізації активної стратегії. У малих групах обговорюють, як трансформувати їх у ресурс.

– **Вправа «Герой роману».** Кожен пише коротку історію про свій майбутній успіх. Важливо акцентувати на конкретних діях, а не лише на мріях. Потім розповіді обговорюються у групі, учасники отримують підтримку й конструктивний зворотний зв'язок.

– **Методика «Коло субособистостей» (В. Кузовкін).** Робота з різними «частинами Я» для усвідомлення внутрішніх суперечностей. Кожен визначає свої домінуючі субособистості (наприклад, «Учень», «Лідер», «Мрійник»), аналізує їхній вплив на життєву стратегію.

– **Арт-терапевтична вправа «Дерево успіху».** На аркуші зображається дерево, де корені символізують попередні досягнення, стовбур – теперішні ресурси, а гілки – майбутні цілі. Учасники презентують свої дерева, акцентуючи увагу на поєднанні особистих і суспільних цілей.

– Додатково проводиться **майндфулнес-вправа «Дихання тут і тепер»** (5 хвилин) для концентрації та зниження напруги.

4. Рефлексія (30 хв).

– **Груповий мозковий штурм: «Які риси потрібні, щоб стати успішним?».** Учасники формують перелік рис, які вони вважають визначальними для досягнення успіху у сучасному суспільстві.

– **Вправа «Кулька»:** під спокійну музику учасники уявляють кульку енергії, яка наповнює їх внутрішньою силою. Обговорюється, як цю силу можна використовувати у щоденному житті.

5. Домашнє завдання (до 1 год).

- Написати есе «Я не гвинтик, а співтворець».
- Переглянути повністю обраний фільм («Монгол» чи «Freedom Writers»), зробити записи про риси героїв, які допомагають їм досягати цілей.
- Визначити три конкретні дії, які учасник готовий здійснити найближчим часом для реалізації власної активної життєвої стратегії.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Рекомендується включати до занять елементи міні-проектів із дітьми: екологічні акції, благодійні

заходи, творчі конкурси. Це формує у дітей почуття відповідальності й навички співпраці.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Доцільно практикувати вправу «Дерево прийняття рішень» у роботі з підлітками та молоддю. Учасники планують спільну ініціативу, наприклад, культурний чи освітній захід, та аналізують очікувані результати.

✓ **Для психологів та консультантів.** Рекомендується застосовувати техніку «Коло субособистостей» (В. Кузовкін), яка допомагає учасникам усвідомити внутрішні суперечності. Символдрама «Круїз у майбутнє» може бути використана для формування бачення власної активної життєвої стратегії.

✓ **Для студентів.** Ефективним є створення волонтерських або соціальних проєктів. Завдання полягає у тому, щоб студенти розробили реальну ініціативу (екологічну, освітню, культурну) з чіткими строками та результатами. Це дозволяє практикувати активну соціальну позицію.

Орієнтовний час: 4–4,5 год (20 хв – міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 20 хв – вправа «Залежність», 30 хв – вправа «Герой роману», 30 хв – методика «Коло субособистостей», 30 хв – арт-терапевтична вправа «Дерево успіху», 5 хв – майндфулнес «Дихання тут і тепер», 30 хв – групова рефлексія «Які риси потрібні, щоб стати успішним?» і вправа «Кулька», 10 хв – пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).



Сесія 11.

Підвищення рівня особистісної інтернальності

Мета. Сесія спрямована на розвиток у учасників здатності усвідомлювати власну відповідальність за життєві рішення та наслідки власних дій. Завданням є формування уявлення про інтернальність як внутрішній локус контролю, оптимізація рефлексивних умінь, закріплення позитивної «Я-концепції» та розвиток навичок прийняття рішень у складних і повсякденних ситуаціях.

Очікувані результати. Після заняття учасники:

✓ розуміють поняття інтернальності та екстернальності, їх вплив на життєві стратегії;

- ✓ усвідомлюють, що є джерелом власних рішень та дій;
- ✓ уміють застосовувати техніки саморефлексії для аналізу власних установок;
- ✓ формують більш стійку позитивну «Я-концепцію»;
- ✓ набувають досвіду прийняття рішень і вчаться бачити відповідальність як ресурс розвитку.

Необхідні матеріали: уривок з фільму «Знайти Форестера» (сцени подолання невпевненості) або з «A Beautiful Mind» (епізоди внутрішньої боротьби та відповідальності); аркуші А4 та А3; маркери; картки із завданнями для групових дискусій; бланки тесту «Незакінчені речення»; притча «Хрестоносець» (для рефлексії); фліпчарт зі стікерами для колективної схеми «Формула відповідальності».

Хід виконання

1. Міні-лекція (20 хв). Тема: «Інтернальність як джерело зрілості та відповідальності». Тренер починає з питання: *«Чи вірите ви, що саме від вас залежить, як складеться ваше життя?»*

Психологічний контекст: концепція локусу контролю Дж. Роттера розрізняє інтернальність (внутрішній контроль) та екстернальність (зовнішній контроль). Люди з високою інтернальністю демонструють більшу відповідальність, стресостійкість та професійну успішність. Р. де Чармс у моделі «джерела і пішаки» показував: особистість стає зрілою, коли бачить себе автором дій, а не «жертвою обставин».

Духовний вимір: апостол Павло писав: «Усе можу в Тім, Хто мене підкріплює» (Фил. 4:13), наголошуючи на внутрішньому відчутті сили й відповідальності, що походить із віри.

Ключове повідомлення: інтернальність означає готовність брати на себе відповідальність за власні рішення, що є основою зрілої особистості та громадянської активності.

Орієнтовні питання подані у *Додатку Б*.

2. Відеоматеріали (10 хв). Перегляд уривку з фільму «Знайти Форестера» (герой долає невпевненість у власних силах) або «A Beautiful Mind» (усвідомлення особистої відповідальності попри психічні труднощі). Обговорення:

- Які внутрішні бар'єри долають герої?
 - Як проявляється їхня інтернальність?
 - Що допомагає їм брати відповідальність у складних обставинах?
- (Додаток В.).

3. Тренінгові вправи (2 год).

– **Вправа «Джерела та пішаки» (Р. де Чармс).** Учасники визначають зовнішні та внутрішні фактори, які впливають на їхні дії. Вони ділять аркуш на дві колонки: «Я – джерело» і «Я – пішак». Потім обговорюють, як перейти від позиції «пішака» до «гравця» власного життя.

– **Групова дискусія «Формула відповідальності».** На фліпчарті створюється схема: знання → емоції → дії → рефлексія. Група колективно визначає, які умови необхідні, щоб людина брала відповідальність за себе та свої рішення.

– **Вправа «Мій вибір».** Учасники складають карту важливих рішень у своєму житті (навчання, професійний вибір, стосунки) і аналізують, які мотиви та установки впливали на їхнє рішення. Після обговорення ведучий підкреслює роль усвідомленого вибору у формуванні дорослої життєвої позиції.

– **Тест «Незакінчені речення».** Приклади: «Я відповідаю за...», «Коли я приймаю рішення, то...», «Якби я вірив у власні сили більше, я б...». Результати обговорюються у парах без тиску, у форматі діалогу.

– **Арт-вправа «Дорога відповідальності».** Учасники малюють символічну дорогу: старт – теперішній момент; перешкоди – зовнішні та внутрішні чинники; фініш – образ бажаного майбутнього. Це дозволяє візуалізувати власну відповідальність у формуванні майбутнього.

4. Рефлексія (30 хв).

– Вправа «Моніторинг емоцій»: учасники протягом кількох хвилин відмічають свої емоційні стани, що виникли під час виконання вправ.

– Обговорення відмінностей між інтернальним і екстернальним стилем поведінки. Приклади із власного життя учасників.

– Вправа «Хрестоносець» (А. Гнезділов): уявна подорож, у якій учасник виступає у ролі «хрестоносця», що несе відповідальність за вибраний шлях. Це підкреслює важливість внутрішньої стійкості та зрілості.

5. Домашнє завдання (до 1 год).

– Написати есе «Моя сила у готовності відповідати».

– Переглянути повністю «Знайти Форестера» або «A Beautiful Mind».

– Протягом тижня відслідковувати щонайменше три ситуації, де учасник свідомо взяв або відмовився від відповідальності, та зробити короткі нотатки.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Доцільно розробити вправу «Ти можеш обирати» у форматі рольових ігор. Дорослі моделюють ситуації для дітей: наприклад, вибір між криком і проханням, між конфліктом і діалогом. Це допомагає формувати розуміння відповідальності за власні дії.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Рекомендується використовувати вправу «Джерела та пішаки» (Р. де Чармс), де учасники визначають, коли вони є «гравцями» (самі приймають рішення), а коли «пішаком» (піддаються зовнішнім обставинам). Така методика дозволяє працювати з підлітками над розвитком самостійності.

✓ **Для психологів та консультантів.** Ефективною є когнітивно-поведінкова техніка «Докази за і проти», яка допомагає учасникам змінити установку «нічого від мене не залежить». Також доцільно використовувати символдраму «Дорога відповідальності» для розвитку інтернальності.

✓ **Для студентів.** Пропонується виконати вправу «Дерево відповідальності», де студенти визначають сфери, у яких вони готові брати відповідальність (навчання, сім'я, громада). Така вправа сприяє усвідомленню дорослої ролі й допомагає інтегрувати інтернальність у професійну діяльність.

Орієнтовний час: 4–4,5 год (20 хв – міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 30 хв – вправа «Джерела та пішаки», 30 хв – групова дискусія «Формула відповідальності», 30 хв – вправа «Мій вибір», 20 хв – тест «Незакінчені речення», 30 хв – арт-вправа «Дорога відповідальності», 30 хв – рефлексія з технікою «Моніторинг емоцій» та уявною подорожжю «Хрестоносець», 10 хв – пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).

3.7. Модуль 4. Цінності та смисли⁴



Сесія 12.

Соціально активна позиція

Мета. Сесія має на меті сформувати усвідомлення соціальної активності як форми самореалізації, розвинути відповідальність за

⁴ *Примітка:* Всі допоміжні матеріали до сесій Модулю 1 знаходяться в Додатку Ж.

власне життєздійснення як особистий внесок у суспільство, навчити планувати колективні проєкти, а також розвивати лідерські та волонтерські якості.

Очікувані результати. Після заняття учасники:

- ✓ усвідомлюють значення громадянської відповідальності та соціальної активності;
- ✓ розуміють різні рівні соціальної участі (особистий, груповий, суспільний);
- ✓ набувають досвіду планування та реалізації міні-проєктів;
- ✓ розвивають командні та лідерські навички;
- ✓ відчують власний потенціал впливати на громаду та суспільство.

Необхідні матеріали: уривок з документального фільму «Добровольці Божої Чоти» (епізод про волонтерів у часи війни) або уривок з «Hidden Figures» (сцена командної співпраці); ватмани; аркуші А3; фліпчарт; маркери; картки із завданнями для групових проєктів; стікери різних кольорів; матеріали для командної гри «Політ на місяць» (список предметів, картон, мотузка).

Хід виконання

1. Міні-лекція (20 хв). Тема: «Соціальна відповідальність і громадянська активність у сучасному світі» Тренер відкриває лекцію запитанням: *«Який найменший крок ви зробили останнім часом, що мав значення не лише для вас, а й для інших?»*

Психологічний контекст: концепція соціального інтересу А. Адлера пояснює, що справжній розвиток особистості неможливий без включеності в суспільство. Дослідження Ш. Шварца про універсальні цінності підтверджують, що альтруїзм, допомога іншим та участь у спільних діях підвищують життєву задоволеність. Теорія соціального капіталу (Р. Патнем) доводить, що активність громадян зміцнює громади і формує довіру.

Духовний аспект: «Носіть тягарі один одного» (Гал. 6:2). Служіння ближньому є не лише моральним обов'язком, а й джерелом духовного зростання.

Ключове повідомлення: соціальна активність – це форма самореалізації та спосіб впливати на майбутнє громади й суспільства.

Орієнтовні питання подані у *Додатку Б*.

2. **Відеоматеріали (10 хв).** Перегляд уривку з документального фільму «Добровольці Божої Чоти», де показано приклади волонтерської діяльності та громадянської мужності, або сцени з «*Hidden Figures*», які ілюструють силу командної взаємодії.

Запитання для дискусії:

– Які якості допомогли героям об'єднати людей довкола спільної справи?

– Як особиста ініціатива може перетворюватися на суспільно значущу діяльність?

– Які перші кроки у соціальній активності можливі для кожного з нас у щоденному житті?

(Орієнтовні питання – Додаток В.)

3. Тренінгові вправи (2 год).

– **Вправа «Я – суспільство».** Кожен учасник на плакаті пише, як він може долучитися до різних сфер життя (освіта, культура, екологія, допомога іншим). Всі плакати об'єднуються у велику «Карту громадянської активності». Ведучий підкреслює значення навіть маленьких дій.

– **Вправа «Дерево прийняття рішень».** Групи отримують завдання розробити план конкретної громадської ініціативи (наприклад, благодійна акція, екологічний проєкт). На ватмані малюється «дерево»: корені – мотивація, стовбур – основні кроки, гілки – очікувані результати.

– **Вправа «Креативна реклама».** Учасники у групах створюють міні-кампанію: плакат або короткий сценарій соціального ролика про важливість активності. Презентація відбувається перед усією групою.

– **Командна гра «Політ на місяць».** Група отримує перелік предметів і має домовитися, які з них найважливіші для виживання під час уявної експедиції. Завдання вчить взаємодії, комунікації, умінню домовлятися й брати відповідальність за колективне рішення.

4. Рефлексія (30 хв).

– Обговорення досвіду: що нового учасники дізналися про себе під час вправ?

– Вправа «Головний редактор»: кожен пише коротке повідомлення (2–3 речення) про те, чому соціальна активність є необхідною для особистого і суспільного розвитку.

– Обмін думками у колі: «Який маленький крок я готовий зробити вже завтра?»

5. Домашнє завдання (до 1 год).

- Переглянути «Знедолені» (або інший фільм про громадянську участь) і відмітити, як герої змінюють суспільство.
- Придумати ідею власного соціального проєкту, описати його цілі, ресурси та очікувані результати.
- Виконати вправу «Джерела та пішаки»: записати ситуації, у яких учасник був «пішаком», та способи стати «гравцем».

Методичні рекомендації

✓ **Для вихователів та логопедів.** Доцільно організовувати з дітьми невеликі соціально спрямовані проєкти: екологічні ігри, благодійні ярмарки, колективні творчі конкурси. Такі завдання формують відчуття причетності й відповідальності за спільну справу. У логопедичній практиці можна додати елементи командних ігор на взаємодію, що допомагають дітям долати бар'єри у спілкуванні.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Рекомендується використовувати вправу «Дерево прийняття рішень» як метод проєктної роботи з учнями й підлітками: групи планують власну ініціативу (екологічну, культурну чи освітню), прописують мотивацію, кроки та очікувані результати. Це формує навички колективної взаємодії та соціальної відповідальності.

✓ **Для психологів та консультантів.** Доцільно застосовувати символічні вправи, які допомагають клієнтам усвідомлювати власний внесок у суспільство. Наприклад, техніка «Я – суспільство», коли учасник визначає свою роль у різних соціальних сферах (сім'я, громада, держава). У роботі з дорослими клієнтами можна пропонувати реальні волонтерські ініціативи як інструмент профілактики вигорання.

✓ **Для студентів.** Рекомендується розробляти й реалізовувати волонтерські проєкти (допомога ВПО, підтримка дитячих будинків, екологічні ініціативи). Важливо, щоб проєкт мав чіткі часові рамки та вимірювані результати. Це формує практичний досвід соціальної активності та лідерства.

Орієнтовний час: 4–4,5 год (20 хв – міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 30 хв – вправа «Я – суспільство», 30 хв – вправа «Дерево прийняття рішень», 30 хв – вправа «Креативна реклама», 30 хв – командна гра «Політ на місяць», 30 хв – рефлексія у форматі обговорення досвіду та вправи «Головний редактор», 10 хв – пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).



Сесія 13.

Постановка позитивних цілей і життєвих завдань

Мета. Формувати в учасників навички постановки й досягнення реалістичних і водночас мотивуючих цілей; мотивувати до активності та особистісного розвитку; розширювати ціннісні орієнтири й навчати інтегрувати їх у щоденну діяльність.

Очікувані результати. Після заняття учасники:

- ✓ усвідомлюють значення позитивних і реалістичних цілей для розвитку особистості;
- ✓ володіють техніками формулювання цілей (SMART, ПАНКС, трансформація проблем у завдання);
- ✓ розрізняють короткострокові, середньострокові й довгострокові завдання;
- ✓ вміють створювати ментальні карти цілей;
- ✓ мотивовані до дій і підвищують рівень самоорганізації.

Необхідні матеріали: уривок з фільму «Номер 44» (епізод морального вибору) або з «A Beautiful Mind» (приклади подолання перешкод); робочі аркуші зі схемами SMART; бланки «ПАНКС»; аркуші А3; маркери; стікери для мапи цілей; картки з прикладами життєвих проблем для трансформації у завдання; аркуші для арт-вправи «Літопис».

Хід виконання

1. Міні-лекція (20 хв). Тема: «Цілі та сенс: від прагнень до зобов'язань». Тренер починає з запитання: *«Чи був у вас досвід, коли правильно поставлена мета допомогла подолати труднощі?»*

Психологічний контекст: Е. Локк і Г. Латам у теорії постановки цілей довели, що чітко визначені, конкретні та реалістичні цілі значно підвищують продуктивність. Методика SMART робить цілі вимірюваними, досяжними і значущими. Позитивна психологія (М. Селігман) наголошує на важливості поєднання цілей із власними цінностями.

Духовний вимір: «Біжіть так, щоб здобути» (1 Кор. 9:24). Ціль стає сенсоутворюючою тоді, коли вона вписана в ширший моральний і духовний контекст.

Ключове повідомлення: цілі мотивують лише тоді, коли вони узгоджені з цінностями та внутрішнім сенсом; постановка цілей – це навичка, що формує зрілість і відповідальність.

Орієнтовні питання подані у *Додатку Б*.

2. Відеоматеріали (10 хв)

Перегляд уривку з фільму «*Номер 44*» (приклад морального вибору) або «*A Beautiful Mind*» (боротьба з внутрішніми та зовнішніми перешкодами).

Запитання для дискусії:

- Які цілі допомагали героям долати труднощі?
- Чи завжди великі цілі мають починатися з малих кроків?
- Які паралелі з власним життям учасники можуть провести?

(*Додаток В*.)

3. Тренінгові вправи (2 год).

– **Методика «ПАНКС».** Учасники працюють у групах над конкретною ситуацією (наприклад: брак часу для навчання, конфлікт на роботі, відсутність ресурсів). Вони визначають:

- 1) проблему;
- 2) причини;
- 3) можливі шляхи;
- 4) конкретні цілі;
- 5) перші кроки.

Презентація результатів у групі.

– **Вправа «Перетворюємо проблеми у цілі».** Кожен учасник записує одну особисту проблему, а потім формулює її як ціль у позитивному ключі. Напр., «Я завжди запізнююсь» → «Навчитися приходити вчасно на зустрічі».

– **Вправа «Життєві завдання».** Група визначає ключові сфери життя: кар'єра, сім'я, духовність, здоров'я, відпочинок. Учасники розподіляють свої ресурси (час, зусилля, підтримка) між цими сферами. Обговорення: де баланс, а де перевантаження?

– **Вправа «Ментальна карта цілей».** На аркуші А3 учасники створюють мапу своїх планів: у центрі – головна мета, від неї – гілки з підцілями, ресурсами, людьми, які можуть допомогти. Потім презентують у малих групах.

– **Міні-гра «Крок у майбутнє».** Учасники стають у коло. Кожен робить символічний крок уперед, озвучуючи перший конкретний крок до своєї мети. Це створює атмосферу зобов'язання перед собою й групою.

4. Рефлексія (30 хв).

– Вправа «Літопис»: кожен описує власну історію розвитку (короткий текст або кілька тез), акцентуючи на моментах, коли постановка цілей допомогла просунутися вперед.

– Вправа «Стріла» (образна візуалізація): учасники уявляють стрілу, яку натягують і відпускають у напрямку майбутнього. Ведучий коментує: чим більший зусилля натягу – тим далі політ. Це символізує готовність докладати зусиль для досягнення мети.

– Обговорення у колі: які почуття викликає уявлення власного майбутнього? Чи є воно мотивуючим?

5. Домашнє завдання (до 1 год).

– Написати твір-есе «Я знаю, як досягти своєї мети» з описом конкретного прикладу.

– Переглянути один із фільмів («Номер 44» або «A Beautiful Mind») повністю та виділити, як герої формулюють і досягають своїх цілей.

– Розпочати реалізацію першого кроку зі свого плану й зафіксувати результат у щоденнику.

Методичні рекомендації

✓ **Для вихователів та логопедів.** Рекомендується використовувати методику SMART для постановки простих і доступних цілей у роботі з дітьми (наприклад: «вивчити 5 нових слів за тиждень»). Такі завдання навчають планувати діяльність і підвищують мотивацію. У логопедичній практиці можна впровадити вправу «Перетворюємо проблеми у цілі» у вигляді гри: дитина замінює негативну установку на позитивну мету.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Доцільно практикувати колективне складання «ментальних карт цілей», де учасники позначають свої цінності, ресурси та кроки для їх досягнення. Це сприяє формуванню навичок колективного планування та взаємопідтримки.

✓ **Для психологів та консультантів.** Ефективною є техніка «ПАНКС» (Практичний аналіз необхідності конкретної ситуації), яка допомагає клієнту розкласти проблему на складові й сформулювати конкретні цілі. Додатково можна використовувати когнітивно-

поведінкову вправу «Жити з останнім рішенням», що мотивує на усвідомлений вибір.

✓ **Для студентів.** Рекомендується розробити карту навчальних і професійних цілей із застосуванням SMART та ПАНКС. Також доцільно виконати вправу «Крок у майбутнє», де кожен студент озвучує свій перший конкретний крок до мети. Це сприяє формуванню внутрішньої відповідальності й підвищує рівень самоорганізації.

Орієнтовний час: 4–4,5 год (20 хв – міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 40 хв – методика «ПАНКС» у групах, 30 хв – вправа «Перетворюємо проблеми у цілі», 30 хв – вправа «Життєві завдання» (розподіл ресурсів), 30 хв – вправа «Ментальна карта цілей», 20 хв – міні-гра «Крок у майбутнє», 30 хв – рефлексія (вправи «Літопис» та «Стріла»), 10 хв – пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).



Сесія 14.

Переживання життя як цілеспрямованого й насиченого смислом

Мета. Актуалізувати духовно-творчий і морально-ціннісний потенціал учасників; сформувати вміння знаходити смисл у повсякденних діях та складних ситуаціях; розвинути навички інтеграції власних життєвих цінностей у систему стосунків «Я – Ти – Ми»; підготувати учасників до самостійного пошуку джерел сенсу як ресурсу психологічної стійкості.

Очікувані результати. Після заняття учасники:

- ✓ розуміють базові концепції смислу життя у психології та філософії (логотерапія В. Франкла, ідеї духовної цілісності у християнській традиції);
- ✓ володіють техніками саморефлексії, які допомагають визначати власні джерела сенсу;
- ✓ усвідомлюють власні моральні принципи як основу життєвої стратегії;
- ✓ набувають досвіду арт-терапевтичних і символічних вправ, що сприяють усвідомленню смислу;

- ✓ вміють співвідносити індивідуальні цілі з колективними потребами та взаємодією у групі;
- ✓ формують інтегративне бачення життя як процесу, що має духовний, моральний і соціальний вимір.

Необхідні матеріали: уривок з фільму «Століття Якова» (сцена пошуку сенсу у старості) або виступ В. Brown «The Power of Vulnerability»; великі аркуші А3; кольорові маркери; стікери; робочі аркуші для вправ «Знаки пунктуації» та «Аксіоми»; матеріали для арт-вправи (олівці, фломастери, кольоровий папір); тексти притч «Дві краплини олії» та «Нобелівська премія»; аудіозапис спокійної музики для вправи «Синергічність».

Хід виконання

1. Міні-лекція (20 хв). Тема: «Смисл життя: між екзистенційною глибиною та щоденними діями». Тренер починає із запитання: *«Коли ви востаннє відчули, що ваше життя має сенс?»*

Психологічний контекст: В. Франкл у логотерапії наголошував, що пошук сенсу – головна потреба людини; сенс можна віднайти навіть у стражданні. А. Маслоу в моделі самоактуалізації описував, що найвищий рівень розвитку досягається тоді, коли людина інтегрує власні цінності й духовні прагнення. Сучасні когнітивно-поведінкові підходи додають: сенс формується через переосмислення щоденних практик.

Духовний аспект: «Бо де скарб ваш, там буде й серце ваше» (Мт. 6:21). Смисл невід’ємний від морального вибору і любові.

Ключове повідомлення: сенс життя – це динамічна категорія, що виникає у поєднанні індивідуальних прагнень, духовних основ та соціальної взаємодії.

Орієнтовні питання подані у *Додатку Б*.

2. Відеоматеріали (10 хв)

Перегляд обраного уривка: «Століття Якова»: сцена, де головний герой знаходить сенс життя у коханні й вірності, навіть попри трагедії або В. Brown «The Power of Vulnerability»: ідея про те, що вразливість – не слабкість, а шлях до автентичного смислу.

Після перегляду група відповідає на запитання:

- Які цінності підтримують героїв у складних умовах?
- Як смисл допомагає долати втрати та кризи?
- Чи пов’язаний сенс із вразливістю та щирістю? (*Додаток В*).

3. Тренінгові вправи (2 год):

– **«Знаки пунктуації» (30 хв).** Кожен отримує робочий аркуш з порожньою «лінією життя». Учасники відзначають важливі події й позначають їх символами:

- 1) кома – пауза, спокій;
- 2) крапка – завершення етапу;
- 3) знак оклику – кульмінація;
- 4) знак питання – сумніви, пошук.

У групі обговорюється: що стало сенсоутворюючим у цих подіях, як паузи чи кризи допомагали віднайти новий шлях.

– **«Типи самовдосконалення» (40 хв).** На основі методики Є. Головахи й Н. Паніної учасники аналізують власні зусилля у сферах: фізичний розвиток, інтелектуальний, духовний, соціальний. У парах обговорюють, яка сфера наразі потребує найбільшої уваги.

– **Арт-вправа «Дерево сенсу» (30 хв).** Учасники малюють дерево:

- корені – джерела смислу (сім'я, віра, хобі, культура);
- стовбур – теперішні ресурси;
- крона – цілі й прагнення;

– плоди – очікувані результати. Групове обговорення: що допомагає «плекати» дерево?

– **«Аксіоми мого життя» (20 хв).** Кожен формулює 3–5 власних життєвих принципів («Я завжди прагну чесності», «Я допомагаю іншим, коли можу»). Потім група обговорює, як ці правила сприяють щастю і гармонії.

4. Рефлексія (30 хв)

– Вправа «Синергічність»: у колі кожен ділиться ресурсом (ідеєю, порадою, словом підтримки), який міг би допомогти іншому. Це створює атмосферу взаємної довіри.

– Обговорення міфу про «Дві краплини олії»: чи можливо поєднати пошук сенсу з насолодою від життя?

– Притча «Нобелівська премія»: учасники розмірковують, що означає цінувати щоденні зусилля, а не лише великі досягнення.

5. Домашнє завдання (до 1 год)

– Створити **колаж сенсу**: з фотографій, предметів, цитат, що символізують найважливіші джерела смислу у житті.

– Переглянути повністю обраний відеоматеріал («Століття Якова» або виступ В. Brown).

– Написати коротке есе: «Моє життя має сенс, бо...».

Методичні рекомендації щодо адаптації

✓ **Для вихователів та логопедів.** Рекомендується застосовувати казкотерапію та притчі для дітей (наприклад, «Дві краплини олії»), щоб показати, що навіть у простих діях можна знайти сенс. У логопедичній практиці арт-вправа «Дерево сенсу» може бути адаптована у вигляді малюнку: корені – сім'я, гілки – мрії, плоди – досягнення.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Доцільно впроваджувати вправу «Знаки пунктуації», де учасники позначають у своїй «лінії життя» паузи, завершення чи кульмінації. Це допомагає підліткам усвідомити смисл у власному досвіді та зрозуміти, що навіть труднощі можуть бути ресурсними.

✓ **Для психологів та консультантів.** Ефективною є символдрама «Дорога сенсу», де учасники уявляють своє життя як подорож, у якій важливо знаходити підтримку та джерела натхнення. Також корисною є когнітивна техніка «Аксіоми мого життя», коли клієнти формулюють власні принципи й аналізують їхній вплив на поведінку.

✓ **Для студентів.** Рекомендується провести дискусію про цінності професійного становлення. Вправа «Глибинність переживань» допоможе студентам осмислити сильні емоції й зрозуміти їхній смисловий потенціал. Колаж «Моє життя має сенс» може стати інтегративним завданням.

Орієнтовний час: 4–4,5 год (20 хв – міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 30 хв – вправа «Знаки пунктуації», 40 хв – вправа «Типи самовдосконалення», 30 хв – арт-вправа «Дерево сенсу», 20 хв – вправа «Аксіоми мого життя», 30 хв – рефлексія (вправа «Синергічність» і обговорення притч), 10 хв – пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).



Сесія 15.

Становлення особистісної та соціальної відповідальності

Мета. Активізувати механізми особистісної та соціальної відповідальності; інтегрувати духовно-творчий і морально-творчий потенціал; сформувати навички самосвідомості, прийняття власного покликання та готовності до суспільної участі.

Очікувані результати. Після заняття учасники:

- ✓ розуміють поняття особистісної та соціальної відповідальності, їхні психологічні й етичні виміри;
- ✓ вміють визначати власні життєві завдання, які відповідають покликанню й суспільним очікуванням;
- ✓ усвідомлюють роль моральних і духовних цінностей у прийнятті рішень;
- ✓ оволодівають техніками колективної роботи, що передбачають розподіл ролей і відповідальності;
- ✓ здатні формулювати індивідуальні та групові кроки до реалізації соціально значущих ініціатив;
- ✓ мають практичний досвід майндфулнес-вправ і візуалізацій для посилення внутрішньої відповідальності.

Необхідні матеріали: уривок з фільму «Кароль. Людина, яка стала Папою Римським» (частина 2, епізод про усвідомлення покликання) або уривок з українського фільму «Жива» (тема жертвовності й мужності); аркуші А3; маркери; стікери; картки із запитаннями для групових дискусій; робочі листи «Діаграма відповідальності» та «Мое життєве завдання»; матеріали для командної вправи «Переправа» (аркуші, мотузка, картон); аудіозапис для символдрами «Мій шлях відповідальності».

Хід виконання

1. Міні-лекція (20 хв). Тема: «Від покликання до дії: як формується відповідальність».

Тренер ставить проблемне запитання: *«Чи можна бути вільним і водночас відповідальним?»*

Психологічний контекст: у працях В. Франкла відповідальність розглядається як зворотний бік свободи: людина завжди відповідає за вибір власної реакції. Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) підкреслює: зріла особистість діє згідно зі своїми цінностями та здатна брати відповідальність за наслідки. Сучасні когнітивно-поведінкові методи навчають бачити відповідальність як внутрішній ресурс, що стимулює розвиток.

Духовний вимір: у Євангелії читаємо: «Кожному дано по його спроможності» (Мт. 25:15) – відповідальність завжди співвідноситься з дарами і можливостями людини.

Ключове повідомлення: особистісна і соціальна відповідальність є взаємопов'язаними; приймаючи власне покликання, людина стає здатною впливати на суспільство.

Орієнтовні питання подані у *Додатку Б*.

2. Відеоматеріали (10 хв)

Перегляд і обговорення двох відеофрагментів (можна обрати один залежно від складу групи):

– «*Кароль. Людина, яка стала Папою Римським*»: сцена, де майбутній понтифік приймає життєве рішення, усвідомлюючи свою місію.

– «*Жива*»: епізод, що показує мужність і жертвність у боротьбі за свободу.

Запитання для дискусії після перегляду:

1. Які цінності визначають вибір героїв?

2. Чим відрізняється «покликання» від випадкової дії?

3. Як особистий вибір впливає на громаду чи суспільство?

(*Додаток В*).

3. Тренінгові вправи (2 год 10 хв)

– **Мозковий штурм «Моє життєве завдання» (25 хв).** Учасники індивідуально виписують три складові власного покликання:

– таланти та здібності;

– мрії та прагнення;

– сфери, де можна служити іншим. Далі в малих групах учасники діляться своїми ідеями та отримують підтримку від колег.

– **Вправа «Соціально цінні якості особистості» (25 хв).** Група створює список характеристик людини, що є відповідальною перед собою та суспільством (чесність, сміливість, співчуття, дисципліна). На фліпчарті складається «портрет відповідальної особистості».

– **Робочий лист «Діаграма відповідальності» (30 хв).** Кожен учасник малює коло сфер відповідальності (сім'я, робота, громада, нація, людство). У колі записує конкретні дії, які він/вона готовий(-а) виконувати. Потім обговорює у парі, що найбільше надихає, а що викликає труднощі.

– **Командна гра «Переправа» (40 хв).** Група отримує завдання «переправити» всіх учасників через уявну річку, використовуючи обмежені ресурси (наприклад, аркуші паперу чи мотузку). Мета – навчитися розподіляти ролі, брати відповідальність за спільний результат, розвивати командний дух.

– Символдрама «Мій шлях відповідальності» (20 хв). Ведучий проводить візуалізацію: учасники уявляють дорогу, якою вони йдуть. На ній трапляються перешкоди та союзники. Завдання – знайти внутрішні ресурси для руху далі. Після вправи обговорюються відчуття та образи.

4. Рефлексія (30 хв)

– Обговорення запитання: «Як моє покликання проявляється вже зараз?»

– Коло вражень: кожен ділиться одним висновком про власну відповідальність.

– Виконання короткої вправи «Моніторинг емоцій» для усвідомлення змін у настрої після заняття.

5. Домашнє завдання (до 1 год)

– Продовжити вправу «Переправа» у реальному житті, реалізувавши невеликий соціальний проєкт (наприклад, допомога сусіду, благодійна акція, участь у волонтерстві).

– Переглянути повністю фільм «Жива» чи «Кароль. Людина, яка стала Папою Римським».

– Записати три конкретні кроки до реалізації власного життєвого завдання у щоденнику розвитку.

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Доцільно залучати дітей у спільні міні-проєкти (екологічні акції, доброчинні ярмарки). Педагоги демонструють особистий приклад відповідальної поведінки, пояснюючи дітям принцип «ти можеш обирати».

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Рекомендується вправа «Діаграма відповідальності», де учасники визначають коло сфер (сім'я, робота, громада) і конкретні дії, які вони готові виконувати. Командна гра «Переправа» дозволяє формувати відповідальність за колективні рішення.

✓ **Для психологів та консультантів.** Доцільно застосовувати вправу «Мій шлях відповідальності» у форматі символдрами: учасник уявляє дорогу з перешкодами та союзниками. Ефективною є когнітивна техніка «Цінності-орієнтири», що допомагає інтегрувати внутрішні переконання у практичні дії.

✓ **Для студентів.** Рекомендується створювати короткі відеопроєкти «Моє покликання» (3–5 хв), де студенти представляють власні цінності та бачення соціальної активності. Також доцільно ініціювати студентські групові проєкти для розвитку відповідальності й командного духу.

Орієнтовний час: 4,5 год (20 хв – міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 25 хв – мозковий штурм «Моє життєве завдання», 25 хв – вправа «Соціально цінні якості особистості», 30 хв – робочий лист «Діаграма відповідальності», 40 хв – командна гра «Переправа», 20 хв – символдрама «Мій шлях відповідальності», 30 хв – рефлексія (коло вражень і обговорення «Як моє покликання проявляється вже зараз?»), 10 хв – пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).



Сесія 16.

Підсумки та інтеграція

Мета. Підвести підсумки навчально-тренінгової програми; закріпити знання, навички та вміння, здобуті під час попередніх сесій; інтегрувати досвід у цілісну систему; сформувати установку на подальший особистісний розвиток та соціальну активність; стимулювати відчуття завершеності й подяки.

Очікувані результати. Після заняття учасники:

- ✓ усвідомлюють зміни, які відбулися протягом програми;
- ✓ вміють інтегрувати нові знання та практики у власне життя;
- ✓ формують бачення подальшого розвитку (особистісного, професійного, соціального);
- ✓ мають підвищений рівень рефлексії та самоприйняття;
- ✓ здатні ділитися власними ресурсами та досвідом у групі;
- ✓ виходять із тренінгу з відчуттям завершеності та вдячності.

Необхідні матеріали: підсумкова презентація (ключові теми курсу: ідентичність, ресурси, конфлікти, цінності, відповідальність, сенс життя); мотиваційний ролик (наприклад, «The Last Lecture» Ренді Пауша або відео про вдячність); ватмани; маркери; стікери різних кольорів; аркуші А4; картки «Психологічні рецепти»; символічна «валіза» або коробка для вправи «Валіза знань»; анкета зворотного зв'язку; тексти для символдрами «Моє майбутнє дерево».

Хід виконання

1. Міні-лекція (20 хв). Тема: «Тренінг як шлях і новий початок».

Тренер починає з інтерактивного питання: «Що з цього курсу ви берете із собою як «головний ресурс»?»

Психологічний контекст: підсумкові заняття у тренінгових програмах спрямовані на інтеграцію знань і досвіду (Д. Колб, теорія експериментального навчання). Рефлексивні практики допомагають учасникам усвідомити, як нові навички переходять у повсякденне життя. Концепція посттравматичного зростання (Тедеші, Калгун) показує, що пережитий досвід може стати фундаментом для майбутнього розвитку.

Духовний аспект: «Подяку складайте за все» (1 Сол. 5:18). Завершення процесу з вдячністю є не лише етичним, а й психологічно цілющим.

Ключове повідомлення: головний результат програми – не лише знання, а й внутрішня готовність застосовувати їх у житті, інтегрувати особисті зміни з професійними й соціальними викликами.

Орієнтовні питання подані у *Додатку Б*.

2. Відеоматеріали (10 хв)

Перегляд короткого надихаючого ролика. Варіанти:

- відео учасників (якщо вони підготували власні проєкти чи короткі звіти);
- уривок із фільму «Втеча з Шоушенка» (сцена про надію та свободу духу);
- TEDtalk про силу вдячності чи внутрішню мотивацію.

Запитання для дискусії:

- Які емоції викликав перегляд?
 - Як це відео перегукується з моїм досвідом у програмі?
 - Які висновки можна винести для власного розвитку?
- (Додаток В.)

3. Тренінгові вправи (2 год):

– **Вправа «Формула любові та вдячності» (20 хв).** Кожен учасник пише на аркуші три компоненти власної формули:

- любов до себе;
- вдячність іншим;
- готовність віддавати й ділитися. Аркуші зачитуються в колі, створюється атмосфера довіри.

– **Вправа «Психологічні рецепти» (30 хв).** Група обмінюється практичними порадами («рецептами») добробуту, які вони засвоїли.

Кожен записує свій рецепт на картці (наприклад: «3 хвилини дихання щоранку», «говорити з собою «Я повідомленнями»», «записувати 3 вдячності щодня»). Картки прикріплюються на ватман «Книга рецептів тренінгу».

– **Вправа «Валіза знань і навичок» (30 хв).** Символічна вправа. Учасникам роздають картки, на яких вони записують найцінніше, що «беруть із собою»: ідеї, навички, відкриття. Картки складаються в «валізу». Ведучий зачитує вибірково деякі записи.

– **Вправа «Я вдячний...» (20 хв).** У колі кожен говорить кілька слів вдячності – групі, тренеру, собі. Це створює емоційний акорд завершення.

– **Вправа «Моя дорога вперед» (20 хв).** Кожен малює схематичну «дорогу» на аркуші: де він зараз, які кроки планує в майбутньому. За бажанням ділиться в малій групі.

– **Вправа (імагінація; символдрама) «Моє майбутнє дерево» (30 хв).** Коротка візуалізація: учасники уявляють дерево, що символізує їх життя після тренінгу. Потім зображають його на папері та презентують.

4. Рефлексія (30 хв)

– Вправа «Що я майже забув?» – обговорення, які моменти тренінгу були найяскравішими.

– Заповнення анкети оцінки програми (коротка форма: що найбільше сподобалось, які навички планують застосовувати, пропозиції).

– Загальна бесіда: як інтегрувати знання у професійне та особисте життя.

5. Домашнє завдання (до 1 год)

– Скласти «Список особистої звитяги та слави» – перерахувати всі досягнення й зміни, що сталися під час тренінгу.

– Написати короткий самозвіт «Мій шлях у програмі: від першої до останньої сесії».

– Підготувати зворотний зв'язок тренеру (письмово чи усно).

Методичні рекомендації:

✓ **Для вихователів та логопедів.** Рекомендується інтегрувати знання у повсякденну практику з дітьми: створювати міні-гуртки, проводити виховні години на теми відповідальності, доброти й взаємоповаги.

✓ **Для соціальних педагогів та інклюзивних педагогів.** Доцільно організовувати регулярні зустрічі з учнями або громадами у форматі «клубів

дії», де учасники реалізують невеликі соціальні ініціативи. Це сприяє перенесенню тренінгового досвіду у реальне життя.

✓ **Для психологів та консультантів.** Ефективно впроваджувати супервізійні групи або індивідуальне консультування для підтримки клієнтів у перенесенні навичок у щоденне життя. Також доцільно застосовувати методику «валізи знань і навичок» як метафору закріплення результатів.

✓ **Для студентів.** Рекомендується створювати «клуби подальшої дії» – регулярні зустрічі для волонтерської активності, взаємопідтримки та розвитку лідерських навичок. Підсумкове завдання може включати написання «Списку особистої звитяги», що підвищує самооцінку й формує почуття завершеності.

Орієнтовний час: 4–4,5 год (20 хв – підсумкова міні-лекція, 10 хв – відеофрагмент, 20 хв – вправа «Формула любові та вдячності», 30 хв – вправа «Психологічні рецепти», 30 хв – вправа «Валіза знань і навичок», 20 хв – вправа «Я вдячний...», 20 хв – вправа «Моя дорога вперед», 30 хв – символдрама «Моє майбутнє дерево», 30 хв – підсумкова рефлексія та анкетування, 10 хв – пояснення домашнього завдання; решта часу – перерви та технічні моменти).⁵

⁵ *Примітка:* для зручності тренерів, шаблони робочих аркушів (SMART-цілі, «Думка-Доказ-Дія», КІПТ-матриця, «Ціннісна матриця», план мікропроєкту) подані в окремому блоці «Додатки». Їх можна роздруковувати та адаптувати до потреб конкретних груп.



РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ АПРОБАЦІЇ АВТОРСЬКОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

4.1. Загальні положення апробації та організація дослідження

Процедура апробації та виявлення ефективності розробленої програми корекційно-розвивального впливу здійснювалася у кілька етапів і мала на меті підтвердити її практичну значущість для розвитку соціальної відповідальності особистості (СВО) у контексті сучасних викликів – воєнних загроз, суспільної нестабільності та потреби у згуртованості. Актуальність перевірки ефективності програми зумовлена не лише освітніми завданнями, а й необхідністю виховання соціальної солідарності, духовної стійкості та громадянської активності в умовах війни.

Апробація здійснювалася на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (факультет педагогіки, психології та соціальної роботи) серед студентів бакалаврського та магістерського рівнів. Загальна вибірка становила 60 осіб. Було сформовано експериментальну (30 осіб) та контрольну (30 осіб) групи. Експериментальна група добиралася на основі добровільної участі з подальшою блоковою рандомізацією; середній вік респондентів – 20,6 року.

Попереднє діагностичне опитування проводилося за методиками, використаними на констатувальному етапі (*Додаток 3.*). Для перевірки наявності відмінностей між експериментальною та контрольною групами було застосовано U-критерій Манна-Уїтні, валідний навіть на малих вибірках. Для аналізу динаміки результатів до і після формувального експерименту використовувався Т-критерій Вілкоксона.

Програма була реалізована у вигляді **16 тренінгових сесій**, що передбачали поєднання міні-лекцій, перегляду відеофрагментів, виконання тренінгових і арт-терапевтичних вправ, групових дискусій та рефлексивних завдань. Для забезпечення активності та гнучкості

навчального процесу експериментальну групу було поділено на три підгрупи по 10 осіб. Контрольна група проходила лише стандартне навчання відповідно до освітніх планів і не брала участі у програмі.

4.2. Результати апробації та їх аналіз

На першому етапі було зафіксовано відсутність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за всіма показниками СВО та соціальних настановлень. Після завершення програми спостерігаються значні зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною (табл. 4.1).

Таблиця 4.1.

**Відмінності між експериментальною
групою після участі в програмі та контрольною групою за
показниками СВО та вираженості соціальних настановлень
(за U-критерієм Манна-Уїтні)**

№	Досліджувані показники	Групи досліджуваних		Р
		ЕГ	КГ	
1.	Шкала 1. Рефлексія на морально-етичні ситуації.	3,42	1,96	<0,001
2.	Шкала 2. Інтуїція у морально-етичній сфері	4,04	3,15	0,011
3.	Шкала 3. Екзистенційна відповідальність.	2,38	2	0,121
4.	Шкала 4. Альтруїстичні емоції.	3,69	3,31	0,31
5.	Шкала 5. Морально-етичні цінності.	3,81	2,65	<0,001
6.	Шкала 6. Шкала неправди.	1,04	1,08	0,927
7.	Загальна шкала соціальної відповідальності	18,31	13,46	<0,001
8.	Християнські настановлення.	12,58	11	0,003
9.	Авторитарні настановлення.	-2,88	0,35	<0,001
10.	Споживацькі настановлення.	-4,88	-2,27	<0,001
11.	Правові настановлення.	-4,77	-3,69	0,009

Отримані дані свідчать, що після проходження програми учасники експериментальної групи демонстрували суттєво вищий рівень морально-етичної рефлексії, інтуїції, християнських і правових настановлень, а також

загальної соціальної відповідальності. Водночас авторитарні та споживацькі настановлення значно знизилися.

Для детальнішого аналізу було здійснено порівняння результатів до і після реалізації програми всередині експериментальної групи (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Відмінності за показниками СВО та вираженості соціальних настановлень в експериментальній групі до та після корекційно-розвивального впливу (за Т-критерієм Уїлкоксона)

№	Досліджувані показники	Експериментальна група		р
		До	Після	
1.	Шкала СВО 1. Рефлексія на морально-етичні ситуації.	1,81	3,42	<0,001
2.	Шкала СВО 2. Інтуїція у морально-етичній сфері	2,65	4,04	<0,001
3.	Шкала СВО 3. Екзистенційна відповідальність.	2,23	2,38	0,438
4.	Шкала СВО 4. Альтруїстичні емоції.	2,58	3,69	=0,004
5.	Шкала СВО 5. Морально-етичні цінності.	2,38	3,81	<0,001
6.	Шкала СВО 6. Шкала неправди.	1,27	1,04	0,288
7.	Загальна шкала соціальної відповідальності	12,92	18,31	<0,001
8.	Християнські настановлення	8,35	12,58	<0,001
9.	Авторитарні настановлення	0	-2,88	<0,001
10.	Споживацькі настановлення	-2,19	-4,88	<0,001
11.	Правові настановлення	-1,27	-4,77	<0,001

Результати підтверджують, що за більшістю показників (9 із 11) зафіксовано статистично значущі позитивні зміни. Зросли морально-етична рефлексія, інтуїція, альтруїстичні емоції, морально-етичні цінності, християнські настановлення. Загальна шкала СВО перемістилася до високого рівня. Водночас значно знизилися споживацькі та авторитарні установки. Незмінними залишилися лише показники екзистенційної відповідальності (яка потребує довшого часу для розвитку) та шкали неправди (що підтверджує достовірність відповідей).

У контрольній групі значущих змін не виявлено (табл. 4.3).

Таблиця 4.3.

**Відмінності за показниками СВО та вираженості соціальних
настановлень в контрольній групі
(за Т-критерієм Уїлкоксона)**

№	Досліджувані показники	Контрольна група		Р
		До	Після	
1	Шкала СВО 1. Рефлексія на морально-етичні ситуації.	2,5	1,96	0,197
2	Шкала 2. Інтуїція у морально-етичній сфері	2,38	3,15	0,025
3	Шкала 3. Екзистенційна відповідальність.	1,88	2	0,84
4	Шкала 4. Альтруїстичні емоції.	3,31	3,31	1
5	Шкала 5. Морально-етичні цінності.	2,81	2,65	0,481
6	Шкала 6. Шкала неправди.	1,27	1,08	0,315
7	Загальна шкала соціальної відповідальності	14,62	13,46	0,179
8	Християнські настановлення.	11	11	0,927
9	Авторитарні настановлення.	-0,62	0,35	0,269
10	Споживацькі настановлення.	-2,69	-2,27	0,481
11	Правові настановлення.	-3,96	-3,69	0,331

Лише показник «Інтуїція у морально-етичній сфері» дещо зріс, проте це має ситуативний характер. Таким чином, позитивна динаміка в експериментальній групі зумовлена саме дією програми.

Крім об'єктивних показників, ефективність програми підтверджено і **суб'єктивними критеріями**: позитивними відгуками учасників, їх високою оцінкою інформативності та практичної користі занять, можливості застосування навичок у реальному житті. Рефлексивні завдання («Щоденник на перехресті особистісного й суспільного вимірів», есе, колажі, барометр емоцій) сприяли усвідомленню особистісного зростання і зміцненню групової згуртованості.

4.3. Узагальнення результатів апробації програми та оцінка її ефективності

Результати проведеної апробації засвідчили високу ефективність програми як інструменту розвитку **соціальної відповідальності особистості**, що виявляється у зростанні здатності до морально-етичної рефлексії, утвердженні гуманістичних і християнських настановлень, підвищенні рівня альтруїстичних емоцій та усвідомленні значення моральних цінностей у щоденних вчинках. Учасники програми продемонстрували тенденцію до зменшення вираженості авторитарних та споживацьких настановлень, які у сучасних умовах війни та суспільної нестабільності виступають факторами соціальної дезінтеграції.

Аналіз динаміки показників довів, що програма не лише зміцнює індивідуальну психологічну стійкість, але й стимулює розвиток **соціальної солідарності та згуртованості** як важливих передумов виживання та відновлення суспільства у кризових обставинах. Укорінення християнських настановлень, орієнтація на любов, служіння і взаємопідтримку дозволяють учасникам поєднувати індивідуальну свободу з відповідальністю перед спільнотою.

Особливу роль у цьому процесі відіграє інтеграція когнітивних (знання, лекційний матеріал), емоційно-ціннісних (арт-терапія, символдрама, майндфулнес) та поведінкових (рольові ігри, групові завдання, проектні справи) компонентів, що забезпечує формування цілісної моделі відповідальної поведінки. Такий підхід дозволяє не лише впливати на окрему особистість, але й створювати умови для розвитку **громадянської активності, демократичних цінностей та культури взаємної підтримки**.

Отримані результати підтверджують, що апробована програма може бути використана як ефективний соціально-психологічний інструмент у системі освіти та виховання, а також у практиці психологічного консультування й соціальної роботи. У перспективі це сприятиме формуванню відповідального громадянина, здатного до критичного мислення, духовної стійкості та активної участі у спільному житті.

Таким чином, Розділ 4 підсумовує практичні результати апробації й підтверджує ефективність програми як цілісного інструменту розвитку соціальної відповідальності особистості, укоріненої у цінностях солідарності, духовної стійкості та громадянської активності. Водночас отримані результати актуалізують необхідність подальшого удосконалення та гнучкої адаптації програми до потреб різних цільових

груп – вихователів, логопедів, соціальних та інклюзивних педагогів, практичних психологів, консультантів і студентів. Саме ці аспекти становлять предмет наступного розділу, де буде розглянуто методичні рекомендації та адаптації корекційно-розвивальної тренінгової програми для різних професійних і освітніх контекстів.

4.4. Інтерпретація результатів апробації у контексті розвитку соціальної відповідальності та перспектив упровадження програми

Отримані в ході апробації результати авторської корекційно-розвивальної програми потребують розгляду не лише в площині емпіричної результативності, а й у ширшому теоретико-методологічному та соціокультурному контексті розвитку соціальної відповідальності особистості в умовах суспільних трансформацій. Зафіксовані зміни у когнітивній, емоційно-ціннісній і поведінковій сферах учасників дозволяють інтерпретувати програму як цілісну модель формування відповідальної позиції, що інтегрує внутрішню рефлексію з практиками соціальної взаємодії, морального вибору та професійної самоідентифікації. У такому підході відповідальність постає не як разовий результат педагогічного або психологічного впливу, а як процесуальна характеристика, що розгортається у часовій перспективі й потребує системної підтримки та осмислення.

Підвищення рівня морально-етичної рефлексії та інтуїтивного розпізнавання ціннісних ситуацій свідчить про поглиблення здатності учасників до усвідомлення не лише зовнішніх нормативних вимог, а й внутрішніх підстав власних рішень і вчинків. У цьому вимірі соціальна відповідальність постає як форма особистісної автономії, що ґрунтується на здатності критично оцінювати соціальні впливи, співвідносити індивідуальні мотиви з колективними цілями та прогнозувати соціальні, моральні й професійні наслідки власної поведінки. Така інтерпретація дозволяє розглядати відповідальність як ключовий компонент суб'єктності, що забезпечує перехід від пасивного прийняття соціальних ролей до активного їх конструювання у межах суспільного простору.

Зростання показників альтруїстичних емоцій та значущості гуманістичних і християнських настановлень може бути інтерпретоване як свідчення розвитку емоційної включеності у соціальні відносини та формування внутрішньої мотивації до про-соціальної поведінки. Цей результат підтверджує положення про те, що ефективне формування

соціальної відповідальності неможливе виключно на рівні когнітивного засвоєння норм або інструктивного навчання, а потребує цілеспрямованої роботи з ціннісно-смісловою сферою, у межах якої закладаються основи емпатії, співпереживання, готовності до служіння й солідарної дії. Саме на цьому рівні відбувається трансформація соціальних вимог у внутрішньо прийняті переконання, що визначають стійкість відповідальної поведінки поза межами тренінгового середовища.

Зафіксоване зниження рівня авторитарних і споживацьких диспозицій має особливу аналітичну значущість у контексті воєнних і кризових соціальних умов. Авторитарні настановлення, як правило, корелюють з орієнтацією на зовнішній контроль, ієрархічну підпорядкованість і зниження особистої ініціативи у прийнятті рішень, тоді як споживацькі установки зосереджують увагу на індивідуальній вигоді, короткострокових цілях і інструментальному ставленні до соціальних відносин. Їх редукція в межах програми може бути інтерпретована як свідчення зміщення регуляції поведінки з зовнішніх детермінант на внутрішні ціннісні й моральні орієнтири, що є необхідною передумовою формування автономної, відповідальної та громадянськи зрілої позиції особистості.

З позицій міждисциплінарного аналізу отримані результати дозволяють розглядати програму не лише як психологічний інструмент розвитку особистісної відповідальності, а як багатовимірну освітньо-соціальну модель, що опосередковано впливає на формування інституційної довіри, соціальної легітимності та готовності до громадянської, професійної й суспільної участі. У політико-психологічному вимірі це виявляється у зміцненні активної громадянської ідентичності та здатності до усвідомленої участі в демократичних процесах; у соціально-педагогічному – у формуванні відповідальної професійної позиції майбутніх і практикуючих фахівців освітньої, логопедичної, психологічної, інклюзивної та соціальної сфер; у правовому – у посиленні орієнтації на дотримання правових норм, процедурної справедливості та поваги до прав людини; у духовно-ціннісному – в інтеріоризації гуманістичних і християнських орієнтирів як основи моральної автономії, служіння й солідарної дії. Підвищення готовності брати на себе зобов'язання, поєднувати індивідуальну свободу з відповідальністю перед іншими та діяти відповідно до морально-правових і професійно-етичних стандартів корелює з розвитком соціального капіталу, підтримкою суспільної консолідації та зміцненням горизонтальних практик солідарності в освітньому середовищі, системі соціальної підтримки,

психологічної допомоги та громадянських ініціативах, що набуває особливої ваги в умовах воєнної та повоєнної трансформації суспільства.

Окремого аналітичного виміру набуває вплив програми на розвиток психологічної стійкості та резилієнтності учасників. Здатність протистояти стресовим впливам, зберігати активну життєву позицію та конструктивно долати кризові ситуації може бути розглянута як похідна від сформованої відповідальної позиції, що надає смислову рамку індивідуальним зусиллям і включає особистість у ширший контекст соціальної взаємодії, взаємопідтримки та спільної дії. У цьому вимірі соціальна відповідальність виконує не лише регулятивну, а й смислотворчу функцію, виступаючи внутрішнім ресурсом особистісної стабільності, професійної витривалості та моральної цілісності.

Інтегративний характер використаних у програмі методів – поєднання міні-лекцій, відео-лекторію, арт-терапевтичних і символ-драматичних технік, рольових ігор, групових дискусій і рефлексивних завдань – дозволяє інтерпретувати отримані результати як наслідок багаторівневого впливу на різні структурні компоненти психічної організації особистості. Така методична архітектура створює умови для переходу від раціонального усвідомлення соціально значущих цінностей до їх емоційного переживання та подальшої інтеріоризації у стійкі поведінкові стратегії, що забезпечує довготривалість змін і їх перенесення у професійний та життєвий простір учасників.

У прикладному й організаційно-методичному вимірі результати апробації відкривають широкі перспективи масштабування програми та її інтеграції у різні освітні, соціально-психологічні та міжсекторні середовища. Гнучкість модульної структури дозволяє адаптувати зміст, форми й темп реалізації до специфіки різних цільових груп – студентської молоді, педагогів, логопедів, соціальних та інклюзивних фахівців, практичних психологів і консультантів – з урахуванням їх професійних ролей, рівня підготовки, організаційних умов і соціокультурного контексту діяльності. У цьому аспекті програма постає як універсальна методична платформа, що зберігає концептуальне ядро, водночас допускаючи варіативність інструментальних рішень і форматів упровадження.

Перспективним напрямом подальшого розвитку авторської програми є поглиблення її діагностичного, моніторингового та аналітичного компонентів, що дозволить відстежувати динаміку змін у середньо- та довготривалій часовій перспективі, оцінювати стійкість сформованих настанов і поведінкових стратегій, а також виявляти чинники, що посилюють або обмежують ефективність програми в різних соціальних

середовищах. Це створює підґрунтя для проведення лонгitudних досліджень, міжгрупових і міжінституційних порівнянь та подальшої теоретичної конкретизації моделі соціальної відповідальності як психологічного, педагогічного й соціального феномену.

Отже, інтерпретація результатів апробації дозволяє розглядати корекційно-розвивальну програму не лише як ефективний інструмент психологічного впливу, а як концептуально вивірену, ціннісно зорієнтовану міждисциплінарну модель формування соціальної відповідальності особистості в умовах кризових і трансформаційних процесів. Її значущість полягає у здатності поєднувати індивідуальний розвиток із завданнями соціальної згуртованості, громадянської активності та духовно-ціннісного відновлення, що визначає її потенціал як складника сучасної освітньої, соціально-психологічної та професійно-етичної практики.



РОЗДІЛ 5

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ АВТОРСЬКОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

5.1. Загальні методичні засади та адаптаційний потенціал авторської програми

Реалізація освітньо-тренінгових програм, спрямованих на формування соціальної відповідальності особистості в умовах воєнних і повоєнних суспільних трансформацій, потребує не лише чітко вибудованої методичної структури, а й усвідомлення **ціннісної місії фахівця** як носія гуманістичних, правових і соціально-етичних орієнтирів. У цьому контексті представлений навчально-методичний посібник і **авторська корекційно-розвивальна програма** постають не лише як технологічний інструментарій, а як міждисциплінарна платформа, спрямована на зміцнення **соціального капіталу**, розвиток практик **солідарності** та формування відповідальної громадянської і професійної позиції в освітньому, соціально-психологічному та інклюзивному середовищі.

Цінність авторської програми полягає у її структурній цілісності, логічній послідовності етапів і багаторівневному впливі на когнітивну, емоційно-ціннісну та поведінкову сфери особистості. Вона поєднує психологічний, соціально-педагогічний, правовий і духовно-ціннісний виміри, що забезпечує її **міждисциплінарний характер** і дозволяє інтегрувати програму у різні професійні та інституційні контексти – систему вищої освіти, післядипломну підготовку фахівців, практику психологічної допомоги, соціальної роботи та інклюзивної підтримки.

Практична реалізація авторської програми засвідчила, що одна й та сама тренінгова структура може мати різну результативність залежно від цільової аудиторії, соціокультурного середовища та організаційних умов проведення. Це зумовлює необхідність розроблення гнучких методичних рекомендацій і адаптацій, які дозволяють налаштовувати програму відповідно до вікових, когнітивних і емоційних особливостей учасників, рівня їх психологічної зрілості, професійної ролі та специфіки діяльності. У такому підході соціальна відповідальність розглядається не

лише як індивідуальна характеристика, а як соціально зумовлений процес, що формується у взаємодії особистості з професійною спільнотою, суспільними інституціями та культурно-історичним контекстом, сприяючи відтворенню й накопиченню соціального капіталу на рівні локальних і ширших спільнот.

Комплексність авторської програми забезпечується поєднанням кількох взаємодоповнювальних форматів роботи, що реалізують принципи цілісності, суб'єктності та партнерської взаємодії:

- **індивідуального психологічного консультування**, яке створює простір для адресної підтримки, професійної рефлексії та опрацювання особистісних труднощів у контексті ціннісної відповідальності фахівця;

- **соціально-психологічного тренінгу з 16 сесій**, що активізує групову динаміку, формує навички солідарної взаємодії та сприяє розвитку практик соціальної участі;

- **курсу з 16 міні-лекцій**, який забезпечує науково-теоретичне підґрунтя, систематизацію знань і міждисциплінарне осмислення феномену соціальної відповідальності;

- **відео-лекторію** (31 фільм і відеофрагменти), що актуалізує ціннісні та смислові виміри програми через культурні, мистецькі й соціальні наративи, сприяючи емоційній залученості та рефлексії.

Кожна сесія авторської програми побудована за уніфікованою структурою: міні-лекція, перегляд і аналітичне обговорення відеоматеріалу, тренінгові вправи, рефлексивна взаємодія та постановка домашніх завдань. Така методична схема забезпечує стандартизацію освітнього процесу й водночас відкриває можливості для варіативних адаптацій, що відповідають особливостям конкретної групи та контексту реалізації. Саме поєднання логічної впорядкованості й гнучкості визначає універсальність програми та її потенціал масштабування в різних освітніх і соціальних середовищах.

Методичне забезпечення авторської програми ґрунтується на інтеграції класичних і сучасних наукових підходів у сфері групової динаміки, психотерапії, консультування та освітніх інновацій, що підкреслює її міждисциплінарну основу. Серед базових принципів організації роботи визначено: психологічну безпеку, тактовність і доброзичливість, партнерське (суб'єкт-суб'єктне) спілкування, активну участь, орієнтацію на принцип «тут і тепер», використання «Я-висловлювань», конфіденційність, професійну компетентність ведучого

та ціннісну відповідальність кожного учасника як співтворця освітнього і соціально-психологічного простору.

Таким чином, Розділ 5 презентує цілісну систему методичних рекомендацій, яка поєднує наукову вивіреність, структурованість і адаптаційний потенціал. Посібник постає не лише як інструмент упровадження авторської програми, а як орієнтир для її подальшої модернізації та розвитку у практиці психологічної, педагогічної, соціальної й інклюзивної роботи. Його концептуальна цілісність і міждисциплінарна спрямованість забезпечують формування соціальної відповідальності як фундаментальної риси особистості та професійної спільноти, здатної до солідарності, зміцнення соціального капіталу та конструктивної участі у відновленні й сталому розвитку сучасного суспільства.

5.2. Методичні аспекти проведення тренінгових сесій

Ефективність **авторської корекційно-розвивальної програми** у значній мірі визначається рівнем методичної вивіреності організації тренінгових сесій, які виступають не лише технологічною формою реалізації змісту, а й простором формування **ціннісної відповідальності фахівця та учасника** як активних суб'єктів освітньо-психологічної взаємодії. У цьому контексті тренінговий процес має поєднувати структурну чіткість із рефлексивною відкритістю, забезпечуючи баланс між стандартизованими методичними алгоритмами та гнучкістю реагування на групову динаміку, індивідуальні особливості учасників і специфіку соціокультурного середовища.

Сучасні умови воєнних і повоєнних трансформацій, криз інституційної довіри та підвищеної соціальної напруги актуалізують міждисциплінарний характер методичного забезпечення тренінгових сесій. Воно має інтегрувати психологічні, соціально-педагогічні, правові та духовно-ціннісні підходи, формуючи цілісний простір для розвитку практик **солідарності**, відновлення горизонтальних зв'язків і зміцнення **соціального капіталу** у навчальних, професійних і громадянських спільнотах. У такому підході тренінгова сесія розглядається не лише як одиниця навчального процесу, а як мікромодель соціальної взаємодії, у межах якої відтворюються механізми довіри, співучасті та відповідального вибору.

Методичне забезпечення має водночас гарантувати логічну послідовність і внутрішню узгодженість етапів роботи, прозорість цілей і критеріїв результативності, а також відкритість до адаптацій і творчих

модифікацій відповідно до професійного досвіду ведучого, рівня психологічної готовності групи та контексту реалізації програми. Така двовимірна організація – поєднання нормативної структури з варіативністю інструментальних рішень – забезпечує збереження концептуального ядра **авторської програми** та водночас створює умови для її смислового «оживлення» в кожній конкретній освітній і соціально-психологічній ситуації.

У ширшій перспективі методичні аспекти проведення тренінгових сесій набувають характеру професійної місії фахівця, який виступає не лише модератором навчального процесу, а носієм ціннісної позиції, здатним інтегрувати принципи гідності, відповідальності та солідарної взаємодії у практику психологічної, педагогічної та соціальної підтримки. Саме в такому розумінні тренінгова сесія стає інструментом не лише особистісного розвитку учасників, а й поступового відновлення й зміцнення соціальних зв'язків, що лежать в основі стійкого та консолідованого суспільства.

Інтерактивні методи: від діалогу до символізації

У центрі тренінгової роботи перебувають інтерактивні методи, які не лише передають знання, але й створюють простір для проживання досвіду, рефлексії та інтеграції нових моделей поведінки. Практика засвідчила, що найбільший ефект досягається у тих випадках, коли інтерактивні техніки дозволяють учасникам пройти шлях від когнітивного осмислення – через емоційне переживання – до практичного узагальнення і власних висновків.

✓ **Дискусії** застосовуються для опрацювання морально-етичних дилем, питань відповідальності, ситуацій вибору. Особливу цінність вони мають тоді, коли обговорення будується у форматі «Я-висловлювань», що сприяє відкритості та уникненню оцінювальних суджень. У такому режимі кожен учасник не лише висловлює свою позицію, але й вчиться чути іншу точку зору, що є важливою умовою формування солідарності.

✓ **Мозкові штурми** дають змогу зібрати максимально широкий спектр ідей – від найреалістичніших до найкреативніших. Наприклад, під час вправи «Власні способи саморегуляції» група формує колективний банк ресурсів, які допомагають у складних емоційних ситуаціях. Сам факт співтворчості сприяє згуртованості та формуванню відчуття колективної відповідальності.

✓ **Аналіз кейсів** (професійних, міжособистісних, життєвих) дозволяє учасникам моделювати власні поведінкові стратегії. Методика передбачає роботу в підгрупах, де учасники не лише пропонують

рішення, але й порівнюють їх із рішеннями інших груп, оцінюють сильні й слабкі сторони різних стратегій. Це формує критичне мислення та навички колективного вирішення проблем.

✓ **Рольові ігри та соціодрама** відкривають можливість проживати соціально значущі ситуації у безпечному форматі. Особливого значення вони набувають у процесі опрацювання конфліктів, теми свободи та відповідальності, оскільки дозволяють учасникам вийти за межі звичних ролей і спробувати нові способи реагування.

✓ **Арт-терапевтичні вправи** («Дерево життя», «Занедбаний сад», «Стіна нерозуміння») виконують функцію м'якої інтеграції емоційного досвіду. Вони допомагають перевести складні почуття в символічні образи та відкрити шлях до їх трансформації. Саме арт-терапія виявилася дієвою у тих випадках, коли молодь мала труднощі з вербалізацією власних переживань.

✓ **Психогімнастика і тілесні вправи** («Напруження – розслаблення», «Молекули емоцій») забезпечують фізіологічну розрядку та розвивають здатність до саморегуляції. В умовах підвищеного рівня стресу та тривоги (зумовлених як навчальними навантаженнями, так і воєнним контекстом) такі вправи набувають особливої цінності.

✓ **Комбінування зазначених методів** дозволяє створювати багатовимірний досвід: учасники не лише здобувають знання, а й отримують емоційне підкріплення та можливість перевірити власні поведінкові стратегії у безпечному середовищі.

Психотерапевтичні техніки у тренінговому форматі. Попри те, що програма має освітньо-тренінговий характер, вона інтегрує низку психотерапевтичних технік, адаптованих до групової динаміки. Це дозволяє підсилити ефективність занять, роблячи їх не лише навчальними, а й профілактично-терапевтичними.

✓ **Позитивна конотація** допомагає побачити у складних ситуаціях потенціал для зростання. Наприклад, конфлікт розглядається не як руйнівний фактор, а як ресурс для формування нових комунікативних стратегій.

✓ **Створення майбутніх образів** застосовується у символдрамі, візуалізації, аутогенних тренуваннях. Учасники уявляють себе у майбутньому, де їм вдалося реалізувати відповідальну життєву стратегію, що формує відчуття перспективи та підвищує внутрішню мотивацію.

✓ **Пошук ресурсів** передбачає індивідуальне та групове виявлення внутрішніх сил і зовнішніх джерел підтримки. Це можуть бути люди, події, власні якості, духовні орієнтири. У сучасному українському

контексті особливо важливим є звернення до ідеї солідарності як ресурсу, який допомагає долати індивідуальні кризи.

✓ **Робота з бар'єрами** дає змогу учасникам осмислити власні страхи, сумніви, відчуття провини. У груповій взаємодії бар'єри перестають бути ізольованим переживанням, а стають матеріалом для спільної роботи, що знижує їхню руйнівну силу.

Усе це сприяє розвитку психологічної стійкості, яка є невід'ємною частиною соціальної відповідальності. Адже відповідальна поведінка можлива лише тоді, коли особистість здатна витримувати напругу та робити вибір навіть у кризових умовах.

Мультимедійні засоби як ціннісний ресурс. Особливої ваги у програмі набуває використання мультимедійних матеріалів. Їх роль не зводиться до ілюстративної функції – вони є носіями культурних кодів, які допомагають учасникам осмислити феномен відповідальності у різних вимірах.

Фрагменти художніх і документальних фільмів виступають не лише емоційними тригерами, але й прикладами конкретних моделей поведінки. Після перегляду завжди відбувається обговорення за алгоритмом: ідентифікація проблеми – аналіз відповідального вибору героя – співвіднесення з власним життям.

Презентації з цитатами класиків психології, філософії, богослов'я (Е. Еріксон, В. Франкл, П. Флоренський) виконують функцію інтелектуальної стимуляції. Вони допомагають учасникам побачити власний досвід у ширшому науковому та культурному контексті.

Музичний супровід використовується для створення настрою, регуляції емоційного фону, налаштування на роботу. Це може бути як спокійна інструментальна музика для релаксації, так і символічні національні мотиви, що підсилюють відчуття причетності до спільної культури та історії.

Притчі й короткі наративи («Дві краплини олії», «Чисті й каламутні джерела» тощо) виконують роль духовно-моральних акцентів, що підкреслюють єдність психологічного та етичного виміру відповідальності.

Забезпечення групової динаміки. Успішність тренінгового процесу залежить від того, наскільки грамотно організована групова динаміка. Методичний акцент робиться на створенні середовища, де кожен учасник відчуває себе включеним, значущим і захищеним:

– **Емоційні кола** («Моніторинг емоцій») дозволяють відслідковувати зміни внутрішнього стану. Це не лише інструмент діагностики, а й спосіб навчання рефлексії.

– **Робота у мікрогрупах** створює атмосферу довіри та сприяє активізації тих учасників, які менш схильні висловлюватися у великому колі.

– **Чергування активних та рефлексивних вправ** допомагає підтримувати оптимальний рівень залучення та попереджує втому.

– **Символічні практики завершення сесій** (ритуали підбиття підсумків, вправи на тілесне розслаблення, спільні молитви чи побажання у групах з релігійно орієнтованими учасниками) забезпечують відчуття завершеності й гармонійності процесу.

Усе це створює передумови для того, щоб учасники відчували не лише індивідуальні зрушення, а й колективний ефект згуртованості та солідарності.

Методичні аспекти проведення тренінгових сесій не обмежуються уніфікованою структурою занять, яка забезпечує їхню впорядкованість. Справжня результативність досягається завдяки багаторівневому поєднанню інтерактивних методів, психотерапевтичних технік, мультимедійних засобів та грамотного управління груповими процесами. Це дозволяє створити умови, у яких соціальна відповідальність постає не як абстрактна категорія, а як прожитий досвід, як цінність, що інтегрується у життя кожного учасника.

Саме така організація сесій формує основу для переходу до наступних аспектів програми – індивідуального психологічного консультування та спеціальних адаптацій для різних груп учасників, які будуть висвітлені у наступних параграфах.

5.3. Індивідуальне психологічне консультування

Індивідуальне психологічне консультування у структурі **авторської корекційно-розвивальної програми** виступає не допоміжним, а рівноправним і концептуально значущим компонентом, що забезпечує комплексність, глибину та стійкість особистісних змін. Якщо групові заняття формують простір соціальної взаємодії, розвитку навичок комунікації та досвіду **солідарності** як колективної цінності, то індивідуальна робота створює умови для осмислення унікального життєвого досвіду кожного учасника, його внутрішніх конфліктів, ціннісних дилем і смислових орієнтирів. У такому поєднанні реалізується

принцип балансу між соціально зумовленими вимірами відповідальності та її особистісною, екзистенційною основою.

З методологічної точки зору індивідуальне консультування ґрунтується на міждисциплінарній інтеграції психологічних, соціально-педагогічних, правових і духовно-ціннісних підходів. Це дозволяє розглядати запити учасників не лише як прояви індивідуальних переживань або труднощів адаптації, а як відображення ширших соціальних процесів – криз довіри, порушення горизонтальних зв'язків, трансформації професійної і громадянської ідентичності. У цьому вимірі консультативний процес сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості та водночас зміцненню її здатності до відповідальної участі у професійній спільноті й суспільному житті, що безпосередньо пов'язано з формуванням **соціального капіталу** на мікро- і мезорівнях.

Ключовою умовою ефективності індивідуального консультування є **ціннісна відповідальність фахівця**, який виступає не лише як технічний виконавець психодіагностичних і терапевтичних процедур, а як носій етичної позиції, здатний забезпечити психологічну безпеку, конфіденційність, повагу до гідності клієнта та підтримку його автономії у процесі прийняття рішень. Така позиція формує довірливі відносини, що є передумовою глибокої рефлексії, переосмислення життєвих стратегій і внутрішньої інтеріоризації соціально значущих цінностей.

У структурному вимірі індивідуальне консультування передбачає поетапну організацію роботи: первинну діагностику особистісних і емоційних станів, уточнення запиту та цілей взаємодії, вибір адекватних методів психологічного впливу, супровід процесу змін і підсумкову рефлексію результатів. Така логіка дозволяє узгоджувати індивідуальну траєкторію розвитку учасника з загальною архітектонікою тренінгової програми, забезпечуючи внутрішню цілісність і методичну послідовність корекційно-розвивального впливу.

У ширшій перспективі індивідуальне психологічне консультування в межах авторської програми набуває характеру складника **професійної місії** фахівця у сфері освіти, психологічної допомоги та соціальної підтримки. Воно спрямоване не лише на подолання актуальних труднощів, а й на формування стійкої ціннісно-сислової позиції особистості, здатної до відповідального вибору, солідарної взаємодії та конструктивної участі у відновленні й розвитку суспільства в умовах воєнних і повоєнних трансформацій.

Роль і місце індивідуального консультування у програмі

Основне завдання індивідуальних консультацій полягає у створенні безпечного простору, де учасник може відверто обговорити власні труднощі, сумніви чи кризові ситуації, які не завжди доречно або можливо винести на групове обговорення. У цьому сенсі консультування виконує декілька важливих функцій:

- **психологічної підтримки**, що допомагає знизити рівень тривожності, відчуття самотності чи дезорієнтації;
- **корекційної**, оскільки під час консультацій працюють із конкретними бар'єрами чи деструктивними установками, які заважають розвитку відповідальної поведінки;
- **рефлексивної**, що дає змогу учаснику глибше осмислити власні мотиви, цінності, ставлення до себе та інших;
- **мотиваційної**, оскільки індивідуальна увага консультанта стимулює віру у власні сили та готовність брати відповідальність за свої рішення.

Таким чином, консультування не є ізольованим елементом, а інтегрується у загальну логіку програми, забезпечуючи її особистісний вимір.

Тематика індивідуальних консультацій

Досвід апробації програми показав, що теми, які обговорювалися в індивідуальному форматі, часто мали високу екзистенційну значущість для учасників. Найчастіше це були:

- **ситуації вибору** (наприклад, пов'язані з навчанням, професійним самовизначенням, стосунками);
- **міжособистісні конфлікти**, зокрема у родині, з друзями, партнерами;
- **труднощі у побудові відповідальних стосунків**, особливо у сфері довіри й вірності;
- **переживання кризи ідентичності** або сумніви щодо власної здатності впливати на події;
- **емоційні травми**, зумовлені досвідом війни, втратами, соціальною нестабільністю;
- **пошук смислу і духовних орієнтирів**, що особливо актуалізується в умовах воєнних і кризових обставин.
- Таким чином, індивідуальне консультування стає важливим полем для глибинної роботи, яка підсилює ефективність групового процесу.

–

Методичні принципи консультування

Методичне забезпечення індивідуального консультування ґрунтується на поєднанні класичних підходів психологічного консультування та адаптацій до конкретного соціокультурного контексту. Серед базових принципів:

1. **Принцип конфіденційності** – гарантує, що інформація, якою ділиться учасник, не буде розголошена, що створює атмосферу довіри.

2. **Принцип прийняття та безумовної поваги** – орієнтує консультанта на безоціночне ставлення, що допомагає учаснику вільно виражати свої думки й почуття.

3. **Принцип рефлексивного слухання** – консультант виступає не лише як порадник, але й як дзеркало, допомагаючи людині побачити власні думки у новій перспективі.

4. **Принцип орієнтації на відповідальність** – у кожній консультації підкреслюється, що відповідальність за вибір і рішення належить самому учаснику, а завдання консультанта – допомогти побачити можливості й ресурси.

5. **Принцип індивідуалізації** – підхід, методи та темп роботи добираються з урахуванням унікальних особливостей кожного клієнта.

Ці принципи узгоджуються з ціннісною рамкою всієї програми, де соціальна відповідальність розглядається як єдність особистісного вибору й соціальної взаємодії.

Використані техніки та методи

У ході індивідуальних консультацій застосовувалися різні методи, адаптовані до віку та рівня психологічної зрілості студентів:

- **техніки когнітивно-поведінкової терапії** (виявлення і трансформація деструктивних думок, робота з установками «я не можу», «у мене не вийде»);

- **екзистенційні бесіди**, спрямовані на усвідомлення смислу життя, свободи та відповідальності (на основі підходів В. Франкла, Р. Мея);

- **методи короткофокусної терапії**, зокрема техніка «малих кроків», яка допомагає людині розбивати складні завдання на доступні етапи;

- **символдрама та візуалізація** (наприклад, «Мое майбутнє дерево», «Життєвий шлях»), що дозволяють учаснику уявно проектувати майбутнє і працювати з образами внутрішніх ресурсів;

- **техніки релаксації та майндфулнес**, які допомагають знижувати рівень тривожності, підвищувати концентрацію та психологічну стійкість.

Усі ці методи використовувалися з акцентом на формуванні відповідальної позиції – вміння брати на себе зобов'язання і бачити наслідки своїх рішень.

Доповнення групової роботи

Важливо підкреслити, що індивідуальне консультування не є відокремленим від групової динаміки. Навпаки, воно виконує роль «паралельного каналу» впливу:

- 1) допомагає учаснику опрацювати ті моменти, які залишилися невисловленими у групі;
- 2) дозволяє перевести груповий досвід у площину особистісних висновків;
- 3) зміцнює внутрішню мотивацію до участі в тренінгу;
- 4) забезпечує підтримку тим, хто відчуває емоційні перевантаження або потребує додаткової допомоги.

Такий формат дозволяє зробити програму більш інклюзивною, оскільки враховуються не лише колективні, але й індивідуальні траєкторії розвитку.

Особливості роботи в умовах війни та кризи

В українському суспільстві, що переживає війну, індивідуальне консультування набуває особливої ваги. Молоді люди часто стикаються з травматичними досвідами – втратами, вимушеним переселенням, роз'єднаністю родин. Такі теми потребують максимальної делікатності й професійності, оскільки мають значний вплив на формування соціальної відповідальності. Консультації у цьому випадку спрямовані на:

- стабілізацію емоційного стану;
- відновлення почуття контролю та особистісної автономії;
- пошук сенсу у випробуваннях і кризах;
- формування стратегії психологічного самозбереження.

Отже, індивідуальне психологічне консультування сприяє не лише розвитку особистісних ресурсів, а й їх осмисленій інтеграції у простір колективної солідарності та професійної взаємодії, що набуває особливої значущості в умовах воєнних і повоєнних суспільних трансформацій. У такому вимірі консультативний процес поєднує індивідуальний розвиток із формуванням здатності до співучасті, взаємопідтримки та відповідального включення у життя спільноти, тим самим сприяючи відтворенню і зміцненню соціального капіталу на рівні освітніх і професійних середовищ.

Індивідуальне психологічне консультування у структурі авторської програми постає як незамінний інструмент, що забезпечує її методичну

гнучкість, смислову глибину та довготривалу ефективність. Воно дозволяє цілеспрямовано працювати з особистісними труднощами, актуалізувати внутрішню мотивацію, розкривати індивідуальні та професійні ресурси й формувати зрілу, ціннісно відповідальну позицію учасників як суб'єктів освітньої, соціальної та громадянської діяльності. Поєднання групових і індивідуальних форматів створює цілісну міждисциплінарну систему підтримки, здатну відповідати як на універсальні запити молоді та фахівців, так і на унікальні життєві й професійні траєкторії розвитку.

У цьому сенсі індивідуальне консультування виступає ключовим доповненням до групового тренінгу, забезпечуючи не лише психологічну підтримку, а й розвиток здатності до глибокої рефлексії, автономного прийняття рішень і конструктивної поведінки у складних соціальних та професійних обставинах. Саме така інтеграція індивідуального й колективного вимірів дозволяє розглядати авторську корекційно-розвивальну програму як комплексну ціннісно орієнтовану модель, у межах якої освітня й психологічна підтримка набувають характеру професійної місії фахівця, спрямованої на зміцнення солідарності, відповідальності та стійкості сучасного суспільства.

5.4. Адаптації програми для різних категорій учасників

Розроблена корекційно-розвивальна програма має універсальний характер, Розроблена **авторська корекційно-розвивальна програма** має універсальний концептуальний характер, однак її практична результативність безпосередньо залежить від чутливості до особливостей конкретних цільових груп і соціокультурних контекстів реалізації. Учасники різного віку, професійної підготовки та життєвого досвіду демонструють відмінні рівні психологічної зрілості, соціальних компетентностей і ціннісної інтеріоризації, що зумовлює необхідність методичних адаптацій. Такі адаптації спрямовані не на зміну змістової основи програми, а на **налаштування її інструментальних і процесуальних компонентів** із збереженням концептуального ядра – формування соціальної відповідальності як інтегральної риси зрілої особистості, здатної до солідарної взаємодії, громадянської участі та професійно-етичної дії.

У міждисциплінарному вимірі адаптаційний потенціал програми виявляється у здатності поєднувати психологічні, соціально-педагогічні, правові та духовно-ціннісні підходи, що дозволяє розглядати її як

методичну платформу формування соціального капіталу на рівні освітніх, професійних і громадянських спільнот. Саме така інтеграція забезпечує відповідність програми її ширшій **ціннісній місії** – сприяти відновленню довіри, згуртованості та солідарності в умовах воєнних і повоєнних суспільних трансформацій.

Адаптація авторської програми для студентської молоді

Студентська молодь є пріоритетною цільовою групою програми, оскільки цей віковий етап є сензитивним для становлення ідентичності, світоглядних орієнтацій і прийняття відповідальності за власну життєву та професійну траєкторію. Адаптація для студентів спрямована на:

- **розвиток рефлексивної самосвідомості**, що дозволяє усвідомлювати власні ресурси, обмеження та наслідки особистісного і соціального вибору;
- **подолання криз ідентичності**, пов'язаних із професійним самовизначенням, пошуком життєвих смислів і ролі у спільноті;
- **актуалізацію громадянської активності** та залучення до волонтерських, солідарних і проєктних практик;
- **підвищення психологічної стійкості в умовах війни**, соціальної нестабільності та інформаційних впливів;
- **інтеграцію духовно-моральних і правових орієнтирів** як протидії індивідуалістичним і споживацьким тенденціям.

Методично це реалізується через акцент на вправи з рефлексії (щоденники, есе, символдрама), активне обговорення життєвих ситуацій, роботу з ціннісними дилемами, залучення до групових проєктів.

Адаптація програми для вихователів та логопедів

Для педагогів дошкільної та спеціальної освіти програма має додаткове значення, оскільки соціальна відповідальність інтегрується у їхній професійний інструментарій. Вихователі й логопеди є тими фахівцями, які безпосередньо формують у дітей базові уявлення про мораль, солідарність і взаємоповагу. Адаптація програми для цієї групи включає:

- **інтеграцію завдань із формування соціальної відповідальності у педагогічний процес**, зокрема через дидактичні ігри, моделювання ситуацій морального вибору, арт-терапевтичні вправи;
- **роботу з дітьми в умовах війни та кризи**, що вимагає особливої уваги до психологічної безпеки, розвитку емоційної грамотності та формування почуття підтримки;
- **навчання педагогів саморегуляції**, щоб вони могли виступати стабілізуючим фактором у взаємодії з дітьми;

– **посилення професійної рефлексії**, зокрема вміння аналізувати власний стиль взаємодії, помічати можливі ризики формування у дітей споживацьких чи авторитарних настанов.

Методично це реалізується через посилений акцент на рефлексивні практики (щоденники усвідомлення, аналітичні есе, символдраматичні техніки), групове обговорення життєвих і професійних дилем, роботу з кейсами громадянської відповідальності та участь у мікропроектах соціальної дії.

Адаптація авторської програми для вихователів і логопедів

Для фахівців дошкільної та спеціальної освіти соціальна відповідальність набуває статусу професійно-етичного принципу, що безпосередньо впливає на формування ціннісних орієнтирів у дітей. Вихователі та логопеди виступають агентами первинної соціалізації, які моделюють зразки взаємоповаги, підтримки та солідарної поведінки.

Адаптація для цієї групи передбачає:

- інтеграцію елементів формування соціальної відповідальності у педагогічний процес через дидактичні ігри, моделювання ситуацій морального вибору, арт-терапевтичні та наративні вправи;
- роботу з дітьми в умовах воєнної травматизації та соціальної нестабільності з акцентом на психологічну безпеку та розвиток емоційної грамотності;
- розвиток навичок професійної саморегуляції педагогів як стабілізуючого чинника освітнього середовища;
- посилення рефлексії щодо власного стилю взаємодії з дітьми та запобігання формуванню авторитарних або споживацьких установок.

Методичний інструментарій включає рольові ігри, колективне проектування виховних ситуацій, арт-терапевтичні техніки («Дерево життя», «Коло підтримки»), практики майндфулнес і супервізійні обговорення професійних кейсів.

Адаптація авторської програми для соціальних та інклюзивних педагогів

Соціальні й інклюзивні педагоги функціонують у середовищі перетину освітніх, соціальних і психологічних завдань, що зумовлює особливу увагу до розвитку солідарності, емпатії та медіації між різними учасниками освітнього процесу.

Адаптація програми для цієї групи зосереджується на:

- підтримці колективної згуртованості у взаємодії з дітьми, батьками та професійними командами;

- профілактиці професійного вигорання в умовах інтенсивної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП);
- розвитку навичок фасилітації, кризового реагування та відновлення горизонтальних зв'язків у разі соціальної дезадаптації або травматичного досвіду;
- формуванні інклюзивної культури як складника соціального капіталу спільноти.

Методично використовуються техніки групового планування («спільний вчинок»), аналіз інклюзивних кейсів, символдраматичні вправи («Занедбаний сад», «Життєвий шлях»), психогімнастика та колективні рефлексивні сесії.

Адаптація авторської програми для практичних психологів і консультантів

Для практичних психологів і консультантів авторська програма слугує не лише навчальним середовищем, а й методичною базою професійної діяльності. Її адаптація спрямована на:

- поглиблення навичок індивідуальної та групової роботи з клієнтами у контексті формування соціальної відповідальності та громадянської ідентичності;
- інтеграцію духовно-психологічних і правових орієнтирів у консультування як основи ціннісної відповідальності фахівця;
- роботу з травматичним досвідом, пов'язаним із війною, втратами та кризами, із використанням символдрами, тілесно-орієнтованих і стабілізаційних технік;
- розвиток культури супервізії, професійної рефлексії та етичного аналізу практики.

Методичний арсенал включає глибинні рефлексивні вправи, аналіз клініко-практичних кейсів, рольові моделі взаємодії «клієнт-консультант», опрацювання етичних дилем і використання метафоричних асоціативних інструментів.

Отже, адаптація авторської програми до різних цільових груп не зводиться до формального спрощення чи ускладнення матеріалу, а передбачає якісне налаштування змісту, методів і ціннісних акцентів із урахуванням соціального статусу, професійних ролей, вікових і психологічних особливостей учасників. Саме така стратегія забезпечує поєднання універсальності та індивідуалізації, що визначає її ефективність у різних освітніх, соціальних і кризових контекстах.

Адаптаційний потенціал підтверджує масштабованість і міждисциплінарну спрямованість авторської програми: вона може бути

інтегрована у підготовку студентської молоді, практику педагогів і логопедів, діяльність соціальних та інклюзивних фахівців, а також у професійне консультування психологів. Збереження при цьому єдиного концептуального ядра – формування соціальної відповідальності як фундаментальної риси зрілої особистості та професійної спільноти, здатної до солідарності, відтворення соціального капіталу і конструктивної участі у відновленні та сталому розвитку суспільства – дозволяє розглядати програму як сучасний, комплексний і ціннісно зорієнтований інструмент освітньої та соціально-психологічної практики.

5.5. Методичне забезпечення та організаційні умови

Успішна реалізація **авторської корекційно-розвивальної програми** безпосередньо залежить від цілісності її методичного забезпечення та якості організаційних умов проведення. Комплексний характер програми передбачає поєднання групових, індивідуальних і інтерактивних форматів роботи, що потребує відповідного матеріально-технічного, дидактичного й організаційного супроводу. Забезпечення цих умов виступає не лише процедурною передумовою досягнення освітніх результатів, а й складником її ширшої **ціннісної місії** – формування соціальної відповідальності як інтегральної риси зрілої особистості та розвитку здатності до солідарної взаємодії, згуртованості й психологічної стійкості в умовах воєнних і повоєнних суспільних трансформацій.

Роздаткові матеріали

Одним із ключових елементів методичного забезпечення є система роздаткових матеріалів, що виконує функцію **медіатора між теоретичним знанням і практичним досвідом** учасників. Вони активізують пізнавальну діяльність, сприяють глибинній рефлексії та підтримують процес інтеріоризації соціально значущих цінностей у поведінкові стратегії. До основного комплексу належать:

- **картки для інтерактивних вправ** (з ключовими словами, ціннісними дилемами, завершеними й незавершеними реченнями, афоризмами та цитатами класиків психології й духовної літератури);
- **робочі листки** (для вправ з рефлексії, самооцінки, ведення «щоденника емоцій», фіксації життєвих завдань та індивідуальних планів);
- **опитувальники та тести** (методики самооцінки, діагностики соціальної відповідальності, аналізу стратегій поведінки у конфлікті, шкали саморегуляції, скорочений тест ПТЖС тощо);

– **інтерактивні таблиці та візуальні матриці** («Пари дуальностей», «Діаграма відповідальності», «Карта соціальних ролей»), що структурують індивідуальні та групові результати;

– **анкети оцінки ефективності програми** як інструмент зворотного зв'язку та елемент моніторингу динаміки змін.

Обладнання та технічні засоби

Матеріально-технічне забезпечення створює **психологічно й організаційно безпечний простір** для розгортання групової динаміки та інтерактивної взаємодії. До базового комплекту належать:

– **фліпчарт або маркерна дошка**, що використовується для візуалізації ідей, схем та результатів групових вправ;

– **проектор і ноутбук** – для демонстрації відеофрагментів, презентацій, слайдів із цитатами та візуальними матеріалами;

– **набір канцелярських та художніх матеріалів** (маркери, стікери, папір форматів А4–А2, фарби, пензлі, клей, ножиці) для арт-терапевтичних і символічних вправ («Дерево життя», «Занедбаний сад», «Літопис» тощо);

– **килимки, м'які подушки та пледи** для психогімнастичних і релаксаційних практик;

– **музичний супровід** – добірка інструментальних композицій для вправ із майндфулнес, релаксації та аутогенного тренування;

– **відеоматеріали** – художні й документальні фільми, уривки виступів (TED-talks, публічні лекції), що становлять основу відео-лекторію.

Додаткові ресурси

Для посилення духовно-ціннісного та світоглядного виміру програми доцільним є використання додаткових матеріалів, що сприяють формуванню ціннісної відповідальності фахівця та збагаченню соціального досвіду учасників:

– **притчі та наративи** (зокрема «Дві краплини олії», «Чисті й каламутні джерела», «Хрестоносець», «Нобелівська премія»), які сприяють глибинному осмисленню відповідальності й сенсу життя;

– **цитати класиків психології та філософії** (Е. Еріксон, В. Франкл, К. Роджерс, П. Флоренський), що використовуються у вигляді інтерактивних слайдів;

– **колажі та візуальні матеріали** (зображення людей, природи, символічних об'єктів), які застосовуються для вправ із проєктивного малювання;

- **символічні об'єкти** (валіза для вправи «Валіза знань», картонні фрагменти для арт-терапевтичної вправи «Стіна нерозуміння»);
- **метафоричні карти та сюжетні завдання**, які стимулюють дискусії та допомагають працювати з несвідомими установками.

Організаційні умови проведення

Ефективність програми визначається не лише змістовним наповненням, але й організаційними умовами, що забезпечують психологічну безпеку та комфорт учасників. Основними вимогами є:

- **просторові умови** – приміщення має бути достатньо просторим для роботи у колі, можливості утворювати підгрупи, проводити рухливі та арт-терапевтичні вправи;
- **атмосфера довіри та прийняття** – забезпечується через спільне прийняття правил групи (конфіденційність, «Я-висловлювання», принцип «тут і тепер»);
- **регулярність і стабільність зустрічей** – оптимальний графік передбачає одне заняття на тиждень тривалістю 4–4,5 години, що дозволяє зберігати ритм і водночас забезпечувати міжсесійний простір для виконання домашніх завдань;
- **гнучкість у часі та форматі** – у випадку кризових ситуацій можливе поділення заняття на два блоки по 2 години, застосування дистанційних або змішаних форматів (з використанням онлайн-платформ).

Методичні акценти

Організація методичного забезпечення програми ґрунтується на таких принципах:

1. **Комплексність** – поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових методів, що забезпечує багатовимірний вплив.
2. **Системність** – взаємопов'язаність усіх елементів програми: міні-лекцій, відео-лекторію, вправ, рефлексії та домашніх завдань.
3. **Практична спрямованість** – усі матеріали орієнтовані на можливість їх подальшого застосування в особистому та професійному житті учасників.
4. **Адаптивність** – можливість змінювати інтенсивність і складність вправ залежно від підготовленості та потреб групи.
5. **Міждисциплінарність** – інтеграція психологічних, педагогічних, соціальних та духовно-ціннісних аспектів.

Методичне забезпечення та організаційні умови реалізації **авторської програми** утворюють цілісну, ціннісно зорієнтовану систему, що дозволяє впроваджувати її у різних освітніх, соціальних і професійних

контекстах. Завдяки продуманому комплексу дидактичних матеріалів, інтерактивних і мультимедійних ресурсів та створенню психологічно безпечного простору програма сприяє формуванню у учасників **соціальної відповідальності, солідарності, здатності до відтворення соціального капіталу, психологічної стійкості та конструктивної громадянської участі**, що визначає її значущість як складника сучасної міждисциплінарної освітньо-психологічної практики.

5.6. Інтеграція програми в освітній та соціально-психологічний простір

Організація освітньо-тренінгових програм, спрямованих на формування соціальної відповідальності особистості, вимагає не лише розробки внутрішньої структури занять та методичного інструментарію, а й інтеграції їх у ширший освітній та соціально-психологічний простір. У сучасних умовах війни, системних суспільних трансформацій і підвищеного запиту на згуртованість, солідарність і духовно-моральну орієнтацію особливо важливо, щоб подібні ініціативи не залишалися локальними практиками окремих груп, а набували статусу сталих, інституційно підтриманих рішень. У цьому сенсі авторська корекційно-розвивальна програма розглядається як інструмент не лише індивідуальних змін, а й ширшої ціннісної місії освіти та психологічної підтримки – зміцнення соціального капіталу, відновлення довіри та розвитку солідарних форм співдії у воєнному й повоєнному суспільстві.

Запропонований у посібнику курс пройшов апробацію у студентському середовищі й підтвердив свою результативність як механізм підвищення соціальної відповідальності, розвитку саморефлексії, саморегуляції та консолідованої взаємодії. Логічним наступним кроком є інтеграція програми в освітню та соціально-психологічну інфраструктуру таким чином, щоб вона стала стійким компонентом професійної підготовки, психологічного супроводу та громадянського розвитку, зберігаючи міждисциплінарний характер і можливість адаптації під різні інституційні контексти.

Інтеграція у вищу освіту

Університетський простір є природним середовищем для впровадження програм формування соціальної відповідальності, оскільки він поєднує наукове знання, професійну підготовку та соціалізацію молоді. У структурі підготовки фахівців соціально-гуманітарного профілю (зокрема «Дошкільна освіта», «Спеціальна освіта

(Логопедія)», «Психологія», «Практична психологія», «Педагогіка та соціальна робота», а також споріднених освітніх програм) **авторська програма** може реалізовуватися у кількох форматах:

1. **Спеціальний курс** (2–3 кредити ECTS, один семестр), що включає 16 тренінгових сесій, курс міні-лекцій та відео-лекторій. Такий курс може бути інтегрований у навчальні плани як вибіркова дисципліна з практичною спрямованістю.

2. **Модуль у межах обов'язкових дисциплін** – наприклад, у курсах «Психологія особистості», «Соціальна педагогіка», «Психологічне консультування», «Інклюзивна освіта» можна виділяти кілька занять із програми як інтегрований тренінговий блок. Це дозволяє уникати перевантаження навчальних планів і водночас забезпечити студентів практичним досвідом роботи над формуванням соціальної відповідальності.

3. **Факультативи, тренінгові студії, гурткова або проєктна робота**, де програма стає ресурсом для поглибленого особистісного розвитку, формування професійних компетентностей і навичок соціальної участі.

Використання програми у вищій школі має низку стратегічних переваг, що відповідають її місії:

– **освітній ефект:** систематизація знань про соціальну відповідальність, її чинники, механізми та ціннісні підвалини (зокрема правові й духовно-моральні);

– **практичний ефект:** формування навичок комунікації, емоційної саморегуляції, вирішення конфліктів, організації спільної діяльності;

– **соціалізаційний ефект:** розвиток готовності брати відповідальність не лише за індивідуальні рішення, а й за участь у колективних і громадянських практиках, що безпосередньо пов'язано з відтворенням соціального капіталу в університетських спільнотах;

– **виховний ефект:** формування гуманістичної, ціннісно зорієнтованої позиції, що підсилює **ціннісну відповідальність майбутнього фахівця**.

На бакалаврському рівні доцільно робити акцент на базових уміннях самопізнання, рефлексії та конструктивної взаємодії. На магістерському рівні програма може виконувати функцію професійної підготовки майбутніх педагогів, психологів і соціальних працівників, поєднуючи розвиток особистісної відповідальності з оволодінням тренінговими й консультувальними інструментами для подальшої практики.

Інтеграція у центри психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу

Поза межами формальної освіти програма має суттєвий потенціал для впровадження у діяльності центрів психологічної допомоги, кризових служб, молодіжних просторів, громадських ініціатив та проєктів психосоціальної підтримки. У воєнний і повоєнний період, коли суспільство переживає колективну травму, особливої уваги потребують групи, які перебувають у ситуації високої вразливості (внутрішньо переміщені особи, сім'ї загиблих, молодь у кризових обставинах, ветерани та їхні родини). У таких середовищах **міждисциплінарність авторської програми** дозволяє поєднувати психологічну стабілізацію з розвитком відповідальних стратегій поведінки та солідарної взаємодії.

У практиці центрів програма може застосовуватися у форматах:

- **повного курсу (16 сесій)** як довготривалої програми розвитку відповідальності, солідарності та життєстійкості;
- **короткострокових інтенсивів (4–5 сесій)** із фокусом на саморегуляцію, подолання кризових станів, групову згуртованість;
- **комбінованого формату** (групові сесії + індивідуальні консультації), що є ефективним при травматичному досвіді або труднощах публічного проговорювання переживань.

Така інтеграція дозволяє працювати не лише з наслідками кризових подій, а й із довготривалими умовами відновлення – формувати соціальні навички, підтримувати відповідальну громадянську позицію та зміцнювати соціальний капітал через відновлення довіри і горизонтальних зв'язків.

Використання у духовно-психологічних порадах, університетських і громадських хабах

Особливе значення має впровадження програми у просторах, де поєднуються психологічна та духовно-ціннісна підтримка: духовно-психологічних порадах, університетських центрах взаємодопомоги, громадських хабах при освітніх, релігійних або неурядових організаціях. У таких середовищах програма може виконувати подвійну функцію: з одного боку – сприяти особистісному зростанню та формуванню соціальної відповідальності, з іншого – підтримувати процеси **консолідації спільноти**, розвивати практики солідарності й довіри як основу соціального капіталу.

У цих просторах особливо виразно розкривається духовно-моральний потенціал програми, де відповідальність осмислюється не лише як нормативний обов'язок, а як форма служіння, співучасті й

підтримки – смислова рамка, що відповідає християнській традиції любові, взаємодопомоги та жертовності і водночас узгоджується з сучасними підходами до психологічної резилієнтності.

Значення інтеграції та перспективи поширення

Інтеграція авторської програми в освітній та соціально-психологічний простір забезпечує її багаторівневий ефект:

- **освітній:** розширення знань про соціальну відповідальність, її психологічні механізми та соціальні умови;
- **розвивальний:** формування навичок саморефлексії, комунікації, саморегуляції, вирішення конфліктів;
- **корекційний:** подолання внутрішніх бар'єрів і робота з кризовими та травматичними переживаннями;
- **соціально-консолідаційний:** зміцнення солідарності, довіри, згуртованості та соціального капіталу в студентських колективах і громадах.

Отже, **авторська програма** постає не лише як навчально-методичний ресурс для викладання окремих дисциплін чи організації тренінгів, а як практичний інструмент суспільної реконсолідації, здатний формувати в молоді та дорослих стратегії поведінки, зорієнтовані на взаємопідтримку, відповідальне лідерство й творення спільного блага. У перспективі вона може бути поширена у системі післядипломної педагогічної освіти, у підготовці фахівців кризового консультування, у діяльності освітніх і соціальних інституцій, що працюють із наслідками війни. Її потенціал полягає у здатності відновлювати не лише індивідуальні життєві траєкторії, а й **цілісну тканину суспільної згуртованості**, яка є критично необхідною для України на сучасному етапі.

5.7. Модифікації програми відповідно до контексту

Універсальність **авторської корекційно-розвивальної програми** зумовлюється її здатністю до системної модифікації в різних соціальних, освітніх і культурних умовах. Програма може ефективно впроваджуватися у студентському середовищі, у професійній діяльності педагогів, психологів, соціальних працівників, інклюзивних фахівців, а також у просторах психосоціальної та духовно-психологічної підтримки. Водночас виклики сучасності – війна, кризи довіри, фрагментація соціальних зв'язків, зростання соціальної напруги – потребують методично вивірених змін не лише змісту, а й темпу, інтенсивності та організаційного формату роботи.

У цьому контексті модифікації програми розглядаються як реалізація її **ціннісної місії**: підтримати становлення соціально відповідальної

особистості та професійної спільноти, здатної до солідарної взаємодії, відтворення **соціального капіталу** та конструктивної участі у відновленні суспільства. Модифікаційний підхід також відображає **міждисциплінарність** програми, яка інтегрує психологічні, педагогічні, соціальні, правові та духовно-ціннісні компоненти в єдину методичну архітектуру.

Адаптація до умов війни та кризових ситуацій

В умовах воєнно-політичної агресії та колективної травматизації особливої актуальності набуває спрямування програми на психологічну стійкість, солідарність і взаємопідтримку як основу збереження людського потенціалу та соціальної тканини спільнот. Основні модифікації в цьому контексті включають:

- **посилення блоку стабілізації та саморегуляції:** регулярне включення майндфулнес-практик, дихальних технік, тілесно-орієнтованих вправ і коротких релаксаційних інтервенцій для зниження тривоги та відновлення відчуття контролю;
- **розширення безпечних рефлексивних форматів:** збільшення часу для групових обговорень, наративних вправ і символдрами, що дозволяють екологічно опрацьовувати переживання, пов'язані з травматичними подіями, втратами та невизначеністю;
- **підсилення ціннісного й громадянського виміру:** добір мультимедійних матеріалів, що акцентують національну єдність, гідність, взаємодопомогу, духовно-патріотичну солідарність, роль волонтерства і відповідального лідерства;
- **переорієнтацію домашніх завдань** на практики “малих кроків” (щоденник стійкості, фіксація актів взаємопідтримки, прикладів мужності, турботи, солідарних дій), що зміцнюють суб'єктність і знижують ризик набутої безпорадності.

У воєнному контексті ключовою стає **ціннісна відповідальність фахівця:** ведучий програми має підтримувати межі психологічної безпеки, дозувати інтенсивність емоційного матеріалу, уважно відстежувати тригери групи та, за потреби, переводити частину роботи в індивідуальний формат, забезпечуючи етичність і стійкість процесу.

Адаптація до освітнього середовища

У закладах освіти програма може інтегруватися у зміст професійної підготовки майбутніх педагогів, психологів, соціальних працівників як практико-орієнтований модуль формування соціальної відповідальності та професійної витривалості. Основні акценти освітньої модифікації:

- **модульне вбудовування у навчальні дисципліни** (педагогіка, психологія, соціальна педагогіка, інклюзія, консультування) з чітким

узгодженням результатів навчання та компетентнісних показників;

- **розвиток культури відповідальної взаємодії** як професійного стандарту: комунікація, емоційна грамотність, конфліктологічні навички, здатність працювати в команді та підтримувати соціальну згуртованість групи;

- **адаптація вправ для роботи з дітьми й підлітками**: спрощення інструкцій, ігровізація завдань, підсилення арт-терапевтичних елементів, збереження ключових смислів (гідність, підтримка, співдія, відповідальність);

- **використання вправ “Пари дуальностей”, “Дерево життя”** у версіях, пристосованих до освітнього середовища, для формування у здобувачів освіти цінностей солідарності, довіри, взаємоповаги та підтвердження власної суб’єктності.

Університетський контекст також дозволяє розгортати програму як ресурс відтворення **соціального капіталу** освітньої спільноти: підсилювати горизонтальні зв’язки, партнерство, взаємодопомогу та академічну доброчесність як прояви соціальної відповідальності.

Адаптація до духовно-ціннісного контексту

Соціальна відповідальність значною мірою визначається ціннісними орієнтирами особистості та її смисловими підвалинами. В умовах духовно-моральних пошуків, втрати смислів і криз довіри особливого значення набуває включення у програму християнських і загальнолюдських орієнтирів як ресурсу стійкості, служіння та солідарної співприсутності.

Модифікації у цьому контексті передбачають:

- використання притч, біблійних наративів і духовних текстів як смислотворчого підкріплення тематичних міні-лекцій;

- акцент на розвитку здатності до **служіння, жертовності, милосердя, альтруїзму** як практичних проявів зрілої соціальної відповідальності;

- домашні завдання у форматі духовно-моральних рефлексій (есе, короткі роздуми, “ціннісний аудит” власних рішень у складних обставинах);

- за потреби – інтеграцію тихих практик (медитація, молитва як приватна практика, внутрішня тиша), але виключно на добровільній основі та з дотриманням принципу світоглядної поваги й психологічної безпеки.

У цьому вимірі особливо важливою є позиція ведучого як носія **ціннісної відповідальності фахівця**: підтримувати відкритість, уникати нав’язування, забезпечувати повагу до різних світоглядних позицій, одночасно зберігаючи духовно-моральний вектор програми як джерело смислів і стійкості.

Варіативність формату та інтенсивності

Залежно від організаційних умов та цілей впровадження програма може реалізовуватися в різних форматах, що дозволяє зберігати концептуальне ядро при зміні темпу й глибини опрацювання:

- **інтенсивний курс** (8 сесій по 2,5–3 години) – для умов обмеженого часу, з концентрацією на ключових модулях (самопізнання, емоційна регуляція, комунікація, цінності);

- **повний курс** (16 сесій по 4–4,5 години) – для системного охоплення когнітивного, емоційно-ціннісного, соціально-поведінкового та духовного вимірів;

- **модульний формат** – для інтеграції окремих частин у навчальні дисципліни або тренінги для конкретних груп (педагогів, логопедів, психологів, соціальних та інклюзивних фахівців);

- **змішаний/дистанційний формат** – як відповідь на виклики безпекової ситуації, із збереженням базових принципів групової роботи (правила, структура, рефлексія, домашні завдання, супровід).

Важливо, щоб будь-який формат зберігав структуру “міні-лекція → інтерактив/вправи → рефлексія → домашнє завдання”, оскільки саме вона підтримує системність змін і дозволяє переносити досвід у повсякденну та професійну практику.

Узагальнення модифікацій: збереження ядра та посилення місії програми

Модифікації авторської програми підтверджують її гнучкість і життєздатність у різних соціальних контекстах. Вони дозволяють адаптувати базовий зміст до умов війни та криз, до потреб освітнього середовища чи професійної підготовки, а також до духовно-ціннісних запитів спільнот. При цьому принципово важливим є збереження **концептуального ядра** програми – формування соціальної відповідальності як інтегральної якості особистості та професійної спільноти, здатної до **солідарності**, відтворення **соціального капіталу**, конструктивної взаємодії та участі у спільному блазі.

Отже, програма виступає інструментом не лише індивідуального розвитку, а й формування спільнот взаємопідтримки – тих соціальних “осередків довіри”, через які у воєнному й повоєнному суспільстві реалізується її **місія**: поєднати психологічну підтримку, освіту і ціннісне виховання в єдину міждисциплінарну практику відповідального відновлення.

ПІСЛЯМОВА

Шановний читачу!

Завершуючи ознайомлення з навчально-методичним посібником *«Формування соціальної відповідальності особистості в умовах суспільних трансформацій»*, Ви пройшли шлях від теоретичного осмислення феномену відповідальності до практичних інструментів її формування у груповій та індивідуальній роботі. Цей шлях відображає не лише логіку наукового аналізу, а й динаміку особистісного становлення, у межах якої відповідальність, солідарність і згуртованість постають як взаємопов'язані складники зрілої громадянської та професійної позиції, здатної до відтворення соціального капіталу спільнот.

У сучасних умовах війни та повоєнного відновлення соціальна відповідальність набуває значення стратегічного ресурсу суспільної стійкості. Вона виходить за межі індивідуальної чесноти й постає як форма спільнотної дії, що поєднує морально-етичні настановлення, правову свідомість, духовно-ціннісні орієнтири та практики взаємопідтримки. Саме в цій площині **авторська програма «Бути собою»** може розглядатися не лише як корекційно-розвивальний інструмент, а як міждисциплінарна платформа для формування культури відповідального громадянства, професійної етики та соціальної участі.

Перспективи впровадження програми пов'язані з її інтеграцією в різні рівні освітнього та соціально-психологічного простору. У закладах вищої освіти вона може стати складником підготовки фахівців соціономічних професій – педагогів, психологів, логопедів, соціальних та інклюзивних педагогів – сприяючи формуванню в них не лише професійних компетентностей, а й **ціннісної відповідальності фахівця**, готовності працювати в умовах криз, травматичного досвіду та соціальної вразливості різних груп населення. У системі післядипломної освіти та професійного розвитку програма здатна виконувати функцію ресурсного середовища для профілактики професійного вигорання, підтримки етичної чутливості та зміцнення командної солідарності.

Водночас потенціал програми виходить за межі формальної освіти. Її модулі та методичні матеріали можуть бути адаптовані для діяльності центрів психологічної допомоги, молодіжних і громадських просторів, духовно-психологічних порадень, волонтерських і реабілітаційних ініціатив. У цих контекстах соціальна відповідальність набуває конкретного практичного виміру – як готовність до служіння, підтримки постраждалих, участі у відновленні громад і зміцненні горизонтальних зв'язків між

людьми, що безпосередньо сприяє відновленню та нарощуванню соціального капіталу.

Особливе місце у реалізації програми належить професійній відповідальності фахівця. Психолог, педагог, соціальний працівник чи тренер виступає не лише носієм методик, а й ціннісним орієнтиром для учасників освітнього та терапевтичного процесу. Його позиція, стиль взаємодії, етична чутливість і здатність до рефлексії формують простір довіри, у якому можливе справжнє особистісне зростання. У цьому сенсі професійна відповідальність означає готовність поєднувати наукову обґрунтованість із людяністю, методичну точність – із емпатією, а формальні стандарти – з глибоким розумінням унікальності кожної людини та повагою до її життєвого контексту.

Ціннісна місія освіти й психологічної підтримки в умовах воєнного та повоєнного суспільства полягає не лише у відновленні знань чи навичок, а у відновленні довіри – до себе, до інших і до спільного майбутнього. Освітній і терапевтичний простір стає місцем, де травматичний досвід може бути осмислений, а почуття безсилля трансформоване у здатність до дії, співпереживання та солідарної співучасті. Саме тут соціальна відповідальність постає як міст між особистісною зрілістю та суспільною стійкістю.

Християнські та універсальні гуманістичні цінності, на які спирається програма, розкривають духовний вимір відповідальності як служіння ближньому та громаді. Вони допомагають побачити в іншому не лише учасника освітнього чи терапевтичного процесу, а носія гідності, досвіду й надії. У цьому контексті відповідальність набуває екзистенційного сенсу – як усвідомлений вибір на користь життя, взаємопідтримки та спільної праці заради відновлення і розвитку суспільства.

Отже, представлений посібник може слугувати основою для формування професійних і міждисциплінарних спільнот, об'єднаних спільною ціннісною рамкою, мовою відповідальності та практиками солідарності. Його матеріали відкриті до подальшого осмислення, адаптації й розвитку відповідно до змінних соціальних умов, потреб різних цільових груп і нових викликів часу.

Сподіваємося, що здобуті знання, методичні інструменти та ціннісні орієнтири стануть для Вас не лише професійним ресурсом, а й особистісною опорою. Нехай вони сприятимуть утвердженню культури відповідальності, довіри та взаємопідтримки у Вашій практиці, спільноті та суспільстві загалом – як внесок у відновлення, згуртованість і гідне майбутнє України.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Андрущенко В. П., Андрущенко Т. В., Савельєв В. Л. Конституціоналізація освітнього простору Європи: аксіологічний вимір. Київ, «МП Леся», 2017. 464 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://shron1.chtyvo.org.ua/Andruschenko_Viktor/Konstytutsializatsii_a_osvitnoho_prostoru_Yevropy_aksiolohichniy_vymir.pdf?PHPSESSID=oqg4bogh351edcr2sqki63bkn3
2. Безрукова О. Дискурс відповідальності у творчості Еріха Фромма // *Соціальна психологія*. 2010. № 3 (41). С. 101–111.
3. Бех, І. Д. *Духовно-ціннісне виховання особистості: вибрані праці (2015–2020)*. Київ : Педагогічна думка, 2020. 416 с.
4. Борець Ю. В., Шлімакова І. І. Психологічні принципи смислу життя та провідних мотивів життєдіяльності (буттявання) у повсякденні // *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. VII. Вип. 45. С. 9–18. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713134/3/Aktual_probl_psychol_Vol_7_Issue_45.pdf
5. Боришевський М. Й. *Дорога до себе. Від основ суб'єктивності до вершин духовності* : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с. ISBN 978-617-572-001-1.
6. Васильченко А. А. Діалогічна інтерпретація внутрішнього досвіду в «Джерелах себе» Чарльза Тейлора // *Актуальні проблеми психології. Т. 2 : Психологічна герменевтика* / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Міленіум, 2005. Вип. 3. С. 21–30. URL: <https://www.ukma.edu.ua/index.php/science/tsentri-ta-laboratoriji/tsentr-ievropeiskykh-humanitarnykh-doslidzhen/publikatsii> (дата звернення: 24.10.2025).
7. Вища освіта України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: виклики і відповіді [Електронний ресурс] : наук.-аналіт. доп. / В. Г. Кремень, В. І. Луговий, П. Ю. Саух, І. І. Драч, О. М. Слюсаренко, Ю. А. Скиба, О. В. Жабенко, С. А. Калашнікова, Ж. В. Таланова, О. М. Петроє, О. Ю. Оржель, І. Ю. Регейло, М. В. Набок ; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : Педагогічна думка, 2023. 172 с. ISBN 978-966-644-752-7. URL: https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/VO-Ukr-v-umovah-voyen-stanu-ta-pisl-vidnovl-NAPN_2023-172p.pdf (дата звернення: 24.10.2025).

8. Гудінг Д., Леннокс Дж. *Людина та її світогляд: для чого ми живемо, і яке наше місце у світі*. Т. 2 / пер. з рос. зі звіркою з англ. оригіналом ; за заг. ред. М. А. Жукалюка. Львів, 2008. 376 с.
9. Гудінг Д., Леннокс Дж. *Людина та її світогляд: для чого ми живемо, і яке наше місце у світі*. Львів, 2008. 480 с. URL: https://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/gudingt1.pdf (дата звернення: 24.10.2025).
10. Гуляс І. А. Патопсихологічні ризики особистісного перфекціонізму // *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2006. Вип. IX. С. 176–183.
11. Євченко І. М., Маслюк А. М. Вплив християнських цінностей на особистісний розвиток підлітків // *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2017. Т. VI. Вип. 13. С. 48–56. URL: <https://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/7.pdf> (дата звернення: 24.10.2025).
12. Єсип М. Образ Бога в уяві людини: психологічні аспекти // *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*. 2009. Вип. 12. С. 217–224. URL: <https://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/filos/article/viewFile/981/1007> (дата звернення: 24.10.2025).
13. Жадан І. В. Базові смисли ціннісної складової політичної картини світу студентства // *Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ, 2014. Вип. 34 (37). С. 197–207.
14. Жадан, І. В. *Громадянська компетентність: соціальні очікування і реалії* : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. ISBN 978-966-189-666-5. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/ZhadanMono2022.pdf>
15. Жовтянська В. В. *Психологія репрезентацій реальності*. Київ: Талком, 2020. 288 с.
16. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. *Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід*. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721627/1/%D0%97%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2020%D0%BE%D0%BA.pdf>
17. Злобіна О. Г. Проблеми безпеки суспільства в особистісному вимірі // *Криза в Україні: зони ураження. Погляд соціологів* [Електронний ресурс]. Київ : ТОВ «Друкарня “Бізнесполіграф”», 2010. С. 44–63. URL:

- <https://isnasu.org.ua/assets/files/books/soc-ps/zagroza.pdf> (дата звернення: 24.10.2025).
18. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Електронна бібліотека: "Збірники" [Електронний ресурс]. URL: <https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/tekstovi-materiali/naukova-produkciya/zbirniki/>
 19. Кияшко Л. О., Бородчак М. В. Вплив взаємодії в команді на набуття молодого людиною соціальної зрілості // *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави* : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ : Міленіум, 2010. Вип. 10. С. 150–161.
 20. Климишин О. І. Антропологічна криза як фактор активізації наукових досліджень духовності особистості // *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2008. Т. Х. Ч. 4. С. 240–248.
 21. Кузікова, С. Б., Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., Щербак, Т. І., Котух, О. *Психологічний супровід особистості в умовах війни*. Київ–Ніжин : Видавець Лисенко М. М., 2024. 260 с.
 22. Міністерство освіти і науки України. *Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція)* [Електронний ресурс]. Київ, 2021. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti>
 23. Міністерство освіти і науки України. *Концепція «Нова українська школа»* [Електронний ресурс]. Київ, 2016. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
 24. Міністерство освіти і науки України. *Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти»* : наказ МОН України від 24.12.2020 № 2736 [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-profesijnogo-standartu-praktichnij-psihiolog-zakladu-osviti>
 25. Міністерство освіти і науки України. Стандарти вищої освіти: галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія» (бакалавр, магістр) [Електронний ресурс]. Київ, 2019–2020. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/naukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini/galuzevi-ekspertni-radi>
 26. Нова українська школа як складова інтеграції України в європейський освітній простір (індикатори успіху): [електронний

- ресурс] за ред. Г. М. Терещенко; ДНУ «Інститут освітньої аналітики». Київ, 2023. 128 с. Режим доступу: https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2024/05/monograph_20232_fin.pdf
27. Палагнюк О. В. Соціальна солідарність в контексті пошуку шляхів досягнення і збереження цілісності суспільства: міждисциплінарний аналіз. *Проблеми політичної психології*. 2021. 24 (1), 83-03. URL: <https://www.politpsy.org/index.php/popp/article/view/66>
28. Палагнюк О. В. Теоретичне конструювання соціальної солідарності / О. В. Палагнюк // *Наукові перспективи: журнал*. №11 (53). 2024. С. 1493-1520. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1493-1519](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1493-1519) URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/17193/17265>
29. Палагнюк О. В. Ідентичність як сутнісне ядро соціальної солідарності. *Наукові перспективи: журнал*. 2022. № 2(20). С. 463-483. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/1259>
30. Палагнюк О. В. Соціально-психологічні аспекти соціальної солідарності в умовах суспільних трансформацій: спроба концептуалізації. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*, 2022. № 1. С.67-76. URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1260/1216>
31. Палагнюк, О. В. *Християнські настановлення як чинник формування соціальної відповідальності особистості* : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2019. 20 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/10/aref_Palagnyk_%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82.pdf
32. Панок В. Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. Т. 2. № 1. С. 1-16. DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-9-1>.
33. Панок, В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>
34. Панок, В. Г., Чапак, Я. В., Андреева, Я. Ф. *Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації* : навч. посіб. Чернівці, 2019. ISBN 978-966-423-474-7. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6413>
35. Семиліт, М. Етнопсихологічні особливості проектування життєвого шляху особистості. *Проблеми політичної психології*. 2020. 23(1),

- С. 255-268. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-58>
URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/58>
36. Слюсаревський М. М. та ін. *Життєвий світ і психологічна безпека особистості в умовах соціальних змін*. Київ: Талком, 2020. 368 с.
37. Суший О. В. Соціальна психологія націєтворення: концептуальні засади та принципи методології дослідження // *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41(44). С. 3–19. DOI: <https://doi.org/10.33120/ssjpp.v41i44.2018>
38. Татенко В. О. *Соціальна психологія націєтворення: суб'єктно-вчинковий підхід*. 2-ге вид., переробл. і доп. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 432 с.
39. Титаренко, Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. 11(25), 7-23. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol25-Year2022-92> URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/92>
40. Український католицький університет. Програми духовно-психологічного супроводу [Електронний ресурс]. 2015–2025. URL: <https://ucu.edu.ua>
41. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 320 с.
42. Широбоков, Ю. М. Психологічні аспекти соціальної відповідальності військовополонених. *Psychological Journal*. 2019. Т. 5, № 12. С. 249–259. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.12.17> URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/785>
43. Яремчук Н., Пінчук Н., Калагурка Х., Турко Б. Становлення професійної ідентичності майбутніх педагогів в умовах цифрового освітнього середовища. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 229-249. DOI <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-8>.
44. Abbott, O. The self as the locus of morality: A comparison between Charles Taylor and George Herbert Mead's theories of the moral constitution of the self. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 2020. 50(4), 516-533. DOI: <https://doi.org/10.1111/jtsb.12258>
45. Bahrke, U., Nohr, K. *Katathym Imaginative Psychotherapy – From First Contact to Initial Imagination*. In: *Katathym Imaginative Psychotherapy*. Springer, Berlin, Heidelberg. 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-662-67805-3_3 URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-67805-3_3#citeas

46. Bahrke, U., Nohr, K. (Eds.). *Katathym Imaginative Psychotherapy: Textbook of Working with Imaginations in Psychodynamic Psychotherapies*. Cham : Springer, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-662-67805-3>.
47. Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>
48. Bessel van der Kolk, editor. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. 2015. Penguin Books. 464 p. ISBN: 978-0143127741. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8418154/>
49. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
50. Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979. 349 p. URL: <https://www.hup.harvard.edu/books/9780674224575>
51. Cloitre, M., Courtois, C. A., Charuvastra, A., et al. Treatment of complex PTSD: Results of the ISTSS expert clinician survey on best practices. *Journal of Traumatic Stress*. 2011. Vol. 24, No. 6. P. 615–627. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.20697>
52. Collins, G. R. *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. 3rd ed. Nashville : Thomas Nelson, 2007. 736 p. URL: [https://www.dirzon.com/Doc/Details/telegram:Christian Counseling A Comprehensive Guide 3rd Edition Gary R Collins%20\(2\).pdf](https://www.dirzon.com/Doc/Details/telegram:Christian Counseling A Comprehensive Guide 3rd Edition Gary R Collins%20(2).pdf)
53. Connor, K. M., Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
54. Council of Europe. *Reference Framework of Competences for Democratic Culture*. Vols. 1–3. Strasbourg : Council of Europe Publishing, 2018. ISBN 978-92-871-8498-0. URL: <https://www.coe.int/en/web/reference-framework-of-competences-for-democratic-culture>
55. Deci, E. L., Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
56. Durkheim, É. *The Division of Labor in Society* / trans. by G. Simpson. New York : Free Press, 2017. 463 p. URL: <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.126617/mode/1up>

57. Fonseca X., Lukosch S., Brazier F. Social cohesion revisited: A new definition and how to characterize it // *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2018. Vol. 32, No. 2. P. 231–253. DOI: <https://doi.org/10.1080/13511610.2018.1497480>
58. Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy (4th ed.)* (I. Lasch, Trans.). Beacon Press. URL: <https://archive.org/details/viktor-emil-frankl-mans-search-for-meaning/mode/1up>
59. Goroshko O., Poliakova T. Education 2.0: Psycholinguistic analysis // *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 26, No. 2. P. 27–45. DOI: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-26-2-27-45>
60. Gualda E. Altruism, solidarity and responsibility from a committed sociology: Contributions to society // *The American Sociologist*. 2022. Vol. 53, No. 1. P. 29–43. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12108-021-09504-1>
61. Hayes, S.C., Levin, M.E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J.L., Pistorello, J. *Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy*. Behav Ther. 2013 Jun;44(2):180-98. DOI: 10.1016/j.beth.2009.08.002 URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3635495/>
62. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70, No. 4. P. 283–315. DOI: <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
63. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10, No. 2. P. 144–156. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
64. Kaplan D. Absent brother: Military friendship and commemoration // *The nation and the promise of friendship*. Cham: Palgrave Macmillan, 2018. P. 189–206. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-78402-1_9
65. Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., Adini, B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. Art. 1053940. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>
66. Kolers A. *A moral theory of solidarity*. Oxford: Oxford University Press, 2016. 304 p.
67. Lahusen C. Civic solidarity in transnational spaces // *Transnational solidarity: Concept, challenges and opportunities* / ed. by H. Krunke et al.

- Cambridge: Cambridge University Press, 2020. P. 301–324. DOI: <https://doi.org/10.1017/9781108766593.015>
68. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., et al. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, No. 8. P. 695–706. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
 69. Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543–562. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
 70. Maslow, A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50, No. 4. P. 370–396. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0054346>
 71. Masten, A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85, No. 1. P. 6–20. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
 72. Neff, K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, No. 2. P. 85–101. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
 73. Norcross, J. C., Lambert, M. J. Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy*. 2019. Vol. 56, No. 4. P. 423–426. DOI: <https://doi.org/10.1037/pst0000239>
 74. Northouse, P. G. *Leadership: Theory and Practice*. 9th ed. Los Angeles : SAGE, 2021. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=V6AwEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT16&dq=Northouse,+P.+G.+Leadership:+Theory+and+Practice.+9th+ed.+Los+Angeles+:+SAGE,+2021.&ots=qN_KBpaLrH&sig=KZ5Ddt02UTtJ5IUC6i-GRVj_H4&redir_esc=y#v=onepage&q=Northouse%2C%20P.%20G.%20Leadership%3A%20Theory%20and%20Practice.%209th%20ed.%20Los%20Angeles%20%3A%20SAGE%2C%202021.&f=false
 75. Palahnyuk O. Conceptualization of christian religious attitudes in socio-psychological and world-view contexts. *Trends And Prospects Of The Education System And Educators' Professional Training Development*. Mariia Oliinyk, Otilia Clipa, Malgorzata Stawiak-Ososinska, editors Copyright. LUMEN Media Publishing. London. UK 2020. P. 187-204. DOI: <https://doi.org/10.18662/978-1-910129-28-9.ch012> URL: <https://lumenpublishing.com/lumen-open-books/index.php/lumen/catalog/view/3/1/37-1>
 76. Pargament, K. I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York : Guilford Press, 2011. 384 p. DOI:

<https://doi.org/10.1558/imre.v14i4.503>

URL:

<https://journal.equinoxpub.com/IR/article/view/3491>

77. Polusny, M. A., Erbes, C. R., Thuras, P., et al. Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans: A randomized clinical trial. *JAMA*. 2015. Vol. 314, No. 5. P. 456–465. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2015.8361>
78. Putnam, R. D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York : Simon & Schuster, 2000. 544 p. URL: <https://www.simonandschuster.com/books/Bowling-Alone-Revised-and-Updated/Robert-D-Putnam/9780743219037>
79. Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., McBride, S. Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*. 2011. Vol. 66, No. 1. P. 25–34. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0021897>
80. Schmitt E. M., Rademacher C. What role for solidarity? // *European Politics and Society*. 2023. Vol. 25, No. 2. P. 350–374. DOI: <https://doi.org/10.1080/23745118.2023.2244380>
81. Schwartz, S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
82. Seidel, L., Cawley, E. I., Blanchard, C. Insights of infantry soldiers: A qualitative exploration of psychological resilience and stress. *Military Behavioral Health*. 2024. Vol. 12, No. 1. P. 53–66. DOI: <https://doi.org/10.1080/21635781.2023.2290483>
83. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62, No. 3. P. 373–386. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
84. Shevtsova, O., Madestam, J., Ivarsson Westerberg, A. Leadership during the war: Perceptions of ideal leadership among public leaders in Ukraine. *International Journal of Public Leadership*. 2025. Vol. 21, No. 2. P. 109–122. DOI: <https://doi.org/10.1108/IJPL-11-2024-0136>
85. Sotnyk, I., Kubatko, O., Chortok, Y., Kostenko, A., Kuppenko, O., Karintseva, O., Tarasenko, S. Social solidarity economy during the war: The sources of individual and community resilience. *Problems and Perspectives in Management*. 2024. Vol. 22, No. 3. P. 542–555. DOI: [http://dx.doi.org/10.21511/ppm.22\(3\).2024.41](http://dx.doi.org/10.21511/ppm.22(3).2024.41)
86. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., Yehuda, R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary

- perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5, No. 1. Art. 25338. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
87. Straehle C. Associative solidarity, relational goods, and autonomy for refugees // *Journal of Social Philosophy*. 2020. Vol. 51, No. 4. P. 526–542. DOI: <https://doi.org/10.1111/josp.12339>
88. Tamayo Gomez C. Social solidarity as a dimension of transitional justice // *The International Journal of Human Rights*. 2021. Vol. 26, No. 1. P. 50–73. DOI: <https://doi.org/10.1080/13642987.2021.1895763>
89. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, No. 3. P. 455–471. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
90. Ungar, M. What Is Resilience Across Cultures and Contexts? Advances to the Theory of Positive Development Among Individuals and Families Under Stress. *Journal of Family Psychotherapy*. 2010. 21(1), 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1080/08975351003618494>
91. Werner, E. E. Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24, No. 2. P. 553–558. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579412000156>
92. Yakovleva, O. V. Зв'язок християнських цінностей із психологічною стійкістю студентів в умовах війни. *Universum (Psychology and Psychiatry)*. 2025. № 18. С. 143–148. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1696>
- Baer, R. A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10, No. 2. P. 125–143. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
93. Карпенко Є. *Основи психотренінгу: навч. посібник*. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.
94. *Тренінг самопізнання: методичний посібник* /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. Київ : Альфа Реклама, 2015. 82 с.
95. Федорчук В. М. *Тренінг особистісного зростання*. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 250 с.

Додаткова

96. Адамська З. М. Соціально-психологічний тренінг як фасилітативне середовище для розвитку фасилітативних здібностей майбутнього психолога. *Філософсько-психологічні аспекти лідерства в бізнесі*,

- освіті та державі : збірник тез IV Міжнародної науковопрактичної конференції, 15 березня 2019 р. Львів : СПОЛОМ, 2019. С. 17–21.
97. Берн А. Як бути стійким. Харків : Ранок, 2020. 160 с.
98. Бондарєва Л.І. Методичні аспекти розробки та проведення навчального тренінгу студентів у вищій професійній школі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №6. С.48-58.
99. Вдович С. М. Тренінг сенситивності як засіб розвитку прогностичних здібностей майбутніх психологів. Вісник Науковометодичного центру навчальних закладів сфери цивільного захисту. № 28. Х.: НУЦЗУ, 2018. С. 21-26.
100. Гельсінська декларація. Всесвітня медична асоціація, 1975. URL: <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>
101. Дрига, А., Черіба, Н. Психологічна стійкість людей під час війни : аналітичний звіт SCORE. Київ, 2022. 64 с. URL: <https://api.scoreforpeace.org/storage/pdfs/PUB Psychological Resilience amidst War Ukr FIN.pdf>
102. Духлій П.М., Трофімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. 2024. Габітус, (68), 141-151. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/26.pdf>
103. Духневич В. М. Принципи забезпечення та організації діалогічної взаємодії // *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Т. 7, Вип. 34. С. 74–83.
104. Міністерство освіти і науки України. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді [Електронний ресурс]. Київ, 2015. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/natsionalno-patriotichne-vikhovannya>
105. Міністерство освіти і науки України. Наказ № 527 від 06.06.2022 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України» [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/nakaz-mon-vid-06062022-527>
106. Національний інститут стратегічних досліджень. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни. Київ, 2025. URL: <https://www.niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh>

107. Овчаров О. Механізми інтеграції–диференціації як соціально-психологічні чинники еволюції ідеологій // *Збірник наукових праць*. 2011. Вип. 11. С. 149–153.
108. Перепелюк Т. Д. *Організація і методика соціальнопсихологічних тренінгів* : навчальний підручник. Умань : видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.
109. Подкоритова Л.О. *Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога* : тренінги та арт-терапевтичні методики. Хмельницький : Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2018. 120 с.
110. *Психічне здоров'я особистості*: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрєва, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. ISBN 978-617-7974-37-5 URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733985/1/2_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%9A%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%B0%D1%80%20%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B6.pdf.
111. *Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості* : монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
112. Синявський В. В., Сергієнкова О. П. *Психологічний словник*. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
113. Сіверс З., Духневич В., Осадко О. *Прикладні аспекти формування політико-правової свідомості молоді*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017. 256 с.
114. *Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція* : навч.- метод. посіб. Вижниця : Видавництво «Черемош», 2017. 432 с.
115. *Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу [Текст]* : навч. посіб. / Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А.; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2017. 315 с.
116. Шикирава Н. М. Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість практичного психолога. *Соціально-психологічні проблеми суспільства*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 16-17 квітня 2021 р.). Київ, Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021. С. 119-123.
117. Шинкарук В. І. (ред.) *Філософський енциклопедичний словник*. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

118. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. №6. С. 22-37.
119. Юрченко, В. М. Християнська психологія в контексті християнства, психологічної науки і практики. *Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]*. Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 290-297. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_23_35
120. Allport, G. W. The individual and his religion: A psychological interpretation. *Journal of Bible and Religion*. 1950. Vol. 18, No. 1. P. 10–16. URL: <https://www.jstor.org/stable/1456264>
121. American Psychological Association. *Clinical Practice Guideline for the Treatment of PTSD*. Washington, DC : APA, 2017. URL: <https://www.apa.org/ptsd-guideline>
122. Batel S., Castro P. Reopening the dialogue between the theory of social representations and discursive psychology for examining the construction and transformation of meaning in discourse and communication // *British Journal of Social Psychology*. 2018. Vol. 57, No. 4. P. 732–753. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjso.12259>
123. Belejkaníčová M. Solidarity of the shaken: From the experience (Erlebnis) to history // *Studies in East European Thought*. 2021. Vol. 73, No. 3. P. 287–307. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11212-021-09421-6>
124. Betancourt T. S., Meyers-Ohki S. E., Charrow A., Hansen N. Mental health and resilience in children affected by armed conflict // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. Vol. 54, No. 4. P. 395–416. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12053>
125. Blatterer H. Friendship and solidarity // *European Journal of Social Theory*. 2022. Vol. 25, No. 2. P. 217–234. DOI: <https://doi.org/10.1177/1368431020982499>
126. Bowlby, J. *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. New York : Basic Books, 1969. 428 p. URL: <https://www.basicbooks.com/titles/john-bowlby/attachment-and-loss-volume-i/9780465005437/>
127. Buhagiar L. J., Sammut G. "Social re-presentation for...": An action-oriented formula for intergroup relations research // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 352. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00352>
128. Callero P. L. Self, identity, and politics in the study of altruism, morality, and social solidarity: The promise of deliberative democracy // *The*

- Palgrave handbook of altruism, morality, and social solidarity* / ed. by V. Jeffries. New York: Palgrave Macmillan, 2014. P. 367–387. DOI: https://doi.org/10.1057/9781137391865_17
129. Capraro V. The dual-process approach to human sociality: Meta-analytic evidence for a theory of internalized heuristics for self-preservation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2024. Vol. 126, No. 5. P. 719–757. DOI: <https://doi.org/10.1037/pspa0000375>
130. Carrie H. Kennedy, Eric A. Zillmer, Eric Zillmer. *Military Psychology: Clinical and Operational Applications*. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2022. 460 p. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=3LtzEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=uk#v=onepage&q&f=false>
131. Clay-Robison S. Solidarity without borders: Friendship, the arts, and social movements // *Peace Review*. 2022. Vol. 34, No. 3. P. 362–369. DOI: <https://doi.org/10.1080/10402659.2022.2092399>
132. Dekel, R., Hobfoll, S. E. The impact of resource loss on Holocaust survivors facing war and terrorism in Israel. *Aging & Mental Health*. 2007. Vol. 11, No. 2. P. 159–167. <https://doi.org/10.1080/13607860601086364>
133. Effron D. A., Knowles E. D. Entitativity and intergroup bias: How belonging to a cohesive group allows people to express their prejudices // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. Vol. 108, No. 2. P. 234–253. DOI: <https://doi.org/10.1037/pspa0000020>
134. European Commission. *Council Recommendation of 22 May 2018 on Key Competences for Lifelong Learning (2018/C 189/01)*. Brussels : Official Journal of the European Union, 2018. URL: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32018H0604(01))
135. Flick U., Foster J., Caillaud S. Researching social representations // *The Cambridge handbook of social representations* / ed. by G. Sammut et al. Cambridge: Cambridge University Press, 2015. P. 64–80. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9781107323650.007>
136. Freud, A. *The Ego and the Mechanisms of Defense*. London : Hogarth Press, 1936. 326 p. URL: <https://archive.org/details/egomechanismsofd00freu>
137. Goroshko O., Poliakova T. Education 2.0: Psycholinguistic analysis // *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 26, No. 2. P. 27–45. DOI: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-26-2-27-45>
138. Healy M. The other side of belonging // *Studies in Philosophy and Education*. 2020. Vol. 39, No. 2. P. 119–133. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11217-020-09701-4>

139. Herman, J. L. *Trauma and Recovery*. New York : Basic Books, 1997. 276 p. URL: <https://www.basicbooks.com/titles/judith-lewis-herman/trauma-and-recovery/9780465087303/>
140. Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., Westman, M. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. 5:103-128. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
141. International Alert (2020), Peace education in formal schools: Why is it important and how can it be done?, URL: <https://www.international-alert.org/publications/peace-education-formal-schools-why-is-it-important-and-how-can-it-be-done/>
142. Jaspal R., Nerlich B. Social representations, identity threat, and coping amid COVID-19 // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. Vol. 12, Suppl. 1. P. S249–S251. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0000773>
143. Kapsali M. Towards transversal housing solidarities across space, time and subjects // *Housing, Theory and Society*. 2024. Vol. 41, No. 5. P. 678–695. DOI: <https://doi.org/10.1080/14036096.2024.2324834>
144. Katju V. Friendship as social justice activism: Critical solidarities in a global perspective // *Social Movement Studies*. 2020. Vol. 20, No. 4. P. 506–507. DOI: <https://doi.org/10.1080/14742837.2020.1770074>
145. Kohlberg, L. The cognitive-developmental approach to moral education. *The Phi Delta Kappan*. 1975. Vol. 56, No. 10. P. 670–677. URL: <https://www.jstor.org/stable/2029722>
146. Lähdesmäki T., Čeginskas V. L. A. Conceptualisation of heritage diplomacy in scholarship // *International Journal of Heritage Studies*. 2022. Vol. 28, No. 5. P. 635–650. DOI: <https://doi.org/10.1080/13527258.2022.2054846>
147. Leoussi A. S. Belonging: Solidarity and division in modern societies // *Ethnic and Racial Studies*. 2014. Vol. 38, No. 3. P. 507–510. DOI: <https://doi.org/10.1080/01419870.2014.928345>
148. Lindenberg S. et al. Solidarity and prosocial behavior: A framing approach // *Solidarity and prosocial behavior*. New York: Springer, 2006. P. 3–19. DOI: https://doi.org/10.1007/0-387-28032-4_1
149. Loobuyck P. Creating mutual identification and solidarity in highly diversified societies // *South African Journal of Philosophy*. 2012. Vol. 31, No. 3. P. 560–575. DOI: <https://doi.org/10.1080/02580136.2012.10751793>

150. Maguen, S., Litz, B. Moral injury in veterans of war. *PTSD Research Quarterly*. 2012. Vol. 23, No. 1. P. 1–6. URL: https://www.ptsd.va.gov/publications/rq_docs/V23N1.pdf
151. McLeod, J. *An Introduction to Counselling*. 5th ed. Maidenhead : Open University Press, 2013. 448 p. URL: <https://www.mheducation.co.uk/an-introduction-to-counselling-9780335247223-emea>
152. Mensink S. Prefiguration, strategic interaction and political belonging in undocumented migrant and solidarity movements // *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2019. Vol. 46, No. 7. P. 1223–1239. DOI: <https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1561251>
153. National Institute of Mental Health. *Coping With Traumatic Events*. Bethesda, MD : NIMH, 2022. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>
154. OECD. *Education for 21st Century: The OECD Learning Compass 2030*. Paris : OECD Publishing, 2018. URL: <https://www.oecd.org/education/2030-project/>
155. OECD. *Strengthening the Civic and Social Engagement of Youth*. Paris : OECD Publishing, 2020. URL: <https://www.oecd.org/education/strengthening-civic-and-social-engagement-of-youth.htm>
156. Pepple D. G. Linking ethnic identification to organisational solidarity // *Public Organization Review*. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 113–128. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11115-018-00431-3>
157. Peterson, C., Seligman, M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York : Oxford University Press, 2004. 800 p. URL: [http://www.ledysinger.com/@books1/Peterson Character Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf](http://www.ledysinger.com/@books1/Peterson%20Character%20Strengths%20and%20Virtues.pdf)
158. Rogers, C. R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston : Houghton Mifflin, 1951. 560 p. URL: https://archive.org/details/clientcenteredth0000roge_a7x6
159. Romaioli D., Contarello A. Social constructionism and social representation theory // *Embracing change: Knowledge, continuity, and social representations*. New York: Oxford University Press, 2022. P. 181–201. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197617366.003.0009>
160. Romero-Iribas A., Oelsner A. Social justice, social friendship, and the role of trust as an other-oriented emotion // *Peace Review*. 2022. Vol. 34, No. 3. P. 352–361. DOI: <https://doi.org/10.1080/10402659.2022.2079946>

161. Rozanov, V. *et al.* (2019). Mental Health Consequences of War Conflicts. In: Javed, A., Fountoulakis, K. (eds) *Advances in Psychiatry*. Springer, Cham. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-70554-5_17
162. Ryabchenko N., Katermina V., Malysheva O. Political content management // *Church, Communication and Culture*. 2019. Vol. 4, No. 3. P. 305–322. DOI: <https://doi.org/10.1080/23753234.2019.1664916>
163. Saracino D. The European Union's response to the refugee movements from Ukraine // *Central and Eastern European Migration Review*. 2024. Vol. 13, No. 1. P. 1–22. DOI: <https://doi.org/10.54667/ceemr.2024.06>
164. Seligman, M. E. P. Building resilience. *Harvard Business Review*. 2011. Vol. 89, No. 4. P. 100–106. URL: <https://hbr.org/2011/04/building-resilience>
165. Taylor, S. E. *Social Support: A Review*. New York : Oxford University Press, 2011. 240 p. URL: <https://global.oup.com/academic/product/social-support-9780195391596>
166. UNESCO. *Global Citizenship Education: Topics and Learning Objectives*. Paris : UNESCO, 2015. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232993>
167. World Health Organization. *Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva : WHO, 2013. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-03.01>
168. Yuval-Davis N. Belonging and the politics of belonging // *Patterns of Prejudice*. 2006. Vol. 40, No. 3. P. 197–214. DOI: <https://doi.org/10.1080/00313220600769331>

ГЛОСАРІЙ ПОНЯТЬ ТА МЕТОДИК

Умовні скорочення

СВО – соціальна відповідальність особистості
ПТЗ – посттравматичне зростання
ПАНКС – психодіагностична методика оцінки соціальної відповідальності та світоглядних настанов
ЗВО – заклад вищої освіти
ПАНКС – психодіагностична методика оцінки соціальної відповідальності та світоглядних настанов
ХН – християнські настановлення.
ПН – правові настановлення.
АН – авторитарні настановлення.
СН – споживацькі настановлення.
СПТ – соціально-психологічний тренінг.
ЗДО – заклад дошкільної освіти.
ООП – особливі освітні потреби.
ЕГ – експериментальна група.
КГ – контрольна група.

А

Адаптаційний потенціал програми – здатність корекційно-розвивальної програми змінювати форму, темп і методичне наповнення відповідно до вікових, професійних, освітніх і психологічних особливостей учасників та умов її реалізації.

Див.: Розд. 5; Модулі 1–4.

Адаптація програми – цілеспрямована модифікація структури, змісту й методичних засобів тренінгових занять з урахуванням соціального, освітнього, кризового або духовно-психологічного контексту.

Див.: Розд. 5.4–5.7.

Альтруїстичні емоції – емпатійно забарвлені переживання (співчуття, турбота, милосердя), що мотивують допомогу іншим і підтримують солідарну поведінку.

Див.: Розд. 1.6; Модуль 3.

Арт-терапія – психокорекційний підхід, що використовує образотворчу, музичну або драматичну діяльність для розвитку самоприйняття, ідентичності та емоційної регуляції.

Див.: Розд. 3.4–3.7; Модуль 2.

Арт-вправи («Дерево життя», «Занедбаний сад», «Стіна нерозуміння») – символічні техніки для виявлення внутрішніх станів і трансформації ціннісних позицій.

Див.: Розд. 3; Модулі 2, 4.

Аутогенне тренування («Ліс», «Синергічність») – релаксаційна техніка розвитку внутрішньої рівноваги, резилієнтності та психологічної стабільності.

Див.: Розд. 3.5; Модуль 2.

В

Відео-лекторій – структурований добір документальних, художніх і навчальних відеоматеріалів, що ілюструють теми соціальної відповідальності, ідентичності та морального вибору.

Див.: Розд. 2; Модулі 3, 4.

Вправа «Пари дуальностей» – техніка усвідомлення сильних і вразливих сторін особистості в ситуаціях морального вибору та соціальної взаємодії.

Див.: Розд. 3.6; Модуль 3.

Г

Громадянська ідентичність – усвідомлення належності до політичної нації та держави, прийняття прав і обов'язків громадянина, готовність до соціальної участі.

Див.: Розд. 1.3, 1.8; Модуль 4.

Групова динаміка – система процесів взаємодії в групі (довіра, лідерство, підтримка, конфліктність), що визначає ефективність тренінгової роботи.

Див.: Розд. 3.2; Модуль 3.

Групова фасилітація – професійний супровід групового процесу, спрямований на підтримку безпечної атмосфери та рефлексивного діалогу.

Див.: Розд. 3.1–3.3.

Д

Домашнє завдання – форма міжсесійної самостійної роботи (есе, щоденник емоцій, аналіз фільмів або життєвих ситуацій), що інтегрує тренінговий досвід у повсякденне життя.

Див.: Розд. 3; Модулі 1–4.

Духовно-ціннісний ресурс – сукупність моральних і світоглядних орієнтирів, які виконують функцію внутрішньої психологічної опори в умовах криз і соціальних трансформацій.

Див.: Розд. 1.5; Модуль 4.

Е

Екзистенційна відповідальність – усвідомлена готовність брати на себе відповідальність за життєві вибори, сенси та наслідки власних дій.

Див.: Розд. 1.4; Модуль 4.

Емоційна регуляція – здатність усвідомлювати, приймати та конструктивно керувати власними емоційними станами.

Див.: Розд. 1.7; Модуль 2.

І

Ідентичність особистості – інтегративний конструкт, що поєднує особистісний, соціальний, громадянський і духовний рівні самовизначення.

Див.: Розд. 1.3; Модулі 1, 4.

Індивідуальне психологічне консультування – форма професійної допомоги для підтримки особистісного розвитку та подолання емоційних і ціннісних труднощів.

Див.: Розд. 5.3.

Інтернальність (внутрішній локус контролю) – схильність пояснювати події власними діями, а не зовнішніми обставинами.

Див.: Розд. 1.4; Модуль 1.

К

Корекційно-розвивальна програма – системно організований комплекс психологічних, педагогічних і тренінгових впливів, спрямованих на розвиток СВО, ідентичності та резилієнтності.

Див.: Розд. 2–5.

М

Методика «ПАНКС» – психодіагностичний інструмент оцінки рівня соціальної відповідальності, моральних і світоглядних настанов.

Див.: Розд. 4.

Методика дослідження правової самосвідомості Г. Абраменкової – інструмент оцінки ставлення до прав людини, законності та громадянських обов'язків.

Див.: Розд. 4.

Методика визначення авторитарних настанов Т. Адорно – діагностика схильності до жорсткої ієрархії та нетерпимості до інакшості.

Див.: Розд. 4.

Міні-лекція – короткий структурований теоретичний виклад (10–20 хв.), що формує когнітивну основу для практичної роботи.

Див.: Розд. 2; Модулі 1–4.

Модуль програми – логічно завершений тематичний блок («Самопізнання», «Емоції та тілесність», «Взаємодія», «Цінності та смисли»).

Див.: Розд. 2, 3.

Морально-етичні цінності – внутрішні принципи (гідність, чесність, справедливість, милосердя), що регулюють соціальну поведінку.

Див.: Розд. 1.4, 1.5; Модуль 4.

О

Опитувальник «Незакінчені речення» – проєктивна методика виявлення внутрішніх конфліктів і ціннісних орієнтацій.

Див.: Розд. 4.

Опитувальник Томаса-Кілмана – метод визначення стилів поведінки в конфліктах.

Див.: Розд. 4; Модуль 3.

П

Позитивна «Я-концепція» – система уявлень про власну цінність, ресурси та можливості розвитку.

Див.: Розд. 1.3; Модуль 1.

Правова самосвідомість – рівень усвідомлення прав, обов’язків і норм, що регулюють поведінку особистості.

Див.: Розд. 1.4; Модуль 4.

Правові настановлення – орієнтація на дотримання законодавства та принципів справедливості.

Див.: Розд. 1.4; Модуль 4.

Процедурна справедливість – сприйняття чесності та легітимності соціальних і організаційних процедур.

Див.: Розд. 1.8; Розд. 4.

Професійна відповідальність фахівця – етична готовність психолога або педагога діяти компетентно, гуманістично та рефлексивно.

Див.: Розд. 5.

Притчі – наративні засоби морально-ціннісної рефлексії та формування смислів.

Див.: Розд. 3.7; Модуль 4.

Р

Резилієнтність (психологічна стійкість) – здатність зберігати внутрішню рівновагу та здатність до розвитку в умовах стресу і травм.

Див.: Розд. 1.7; Модуль 2.

Рефлексія – усвідомлене осмислення власних дій і переживань для особистісного розвитку.

Див.: Розд. 3; Модулі 1, 4.

Руханки та психогімнастика – невербальні вправи для зняття напруги та розвитку групової згуртованості.

Див.: Розд. 3.5; Модуль 2.

С

Символдрама – метод уявної візуалізації для дослідження внутрішніх конфліктів, ресурсів і життєвих смислів.

Див.: Розд. 3.4; Модулі 1, 4.

Скорочений тест посттравматичного зростання (ПТЗ) – інструмент оцінки позитивних змін після кризових подій.

Див.: Розд. 4.

Соціальна відповідальність особистості (СВО) – інтегральна характеристика, що поєднує моральні, правові та духовні орієнтири поведінки.

Див.: Розд. 1.4; Модулі 1–4.

Соціальна згуртованість – рівень інтеграції членів спільноти навколо спільних цінностей і цілей.

Див.: Розд. 1.6; Модуль 3.

Соціальна солідарність – готовність до взаємної підтримки та спільних дій заради суспільного блага.

Див.: Розд. 1.6; Модулі 3, 4.

Споживацькі настановлення – орієнтація на індивідуальну вигоду, що знижує рівень соціальної відповідальності.

Див.: Розд. 4.

Х

Християнські настановлення – духовно-моральні орієнтири (любов, милосердя, справедливість, служіння), що формують основу відповідальної поведінки.

Див.: Розд. 1.5; Модуль 4.

Я

Я-висловлювання – комунікативна техніка вираження власних почуттів без звинувачення співрозмовника.

Див.: Розд. 3.6; Модуль 3.

Алфавітний покажчик
(для навігації та гіперпосилань)

Адаптація програми – А
Адаптаційний потенціал – А
Альтруїстичні емоції – А
Арт-терапія – А
Аутогенне тренування – А
Відео-лекторій – В
Вправа «Пари дуальностей» – В
Громадянська ідентичність – Г
Групова динаміка – Г
Групова фасилітація – Г
Домашнє завдання – Д
Духовно-ціннісний ресурс – Д
Екзистенційна відповідальність – Е
Емоційна регуляція – Е
Ідентичність – І
Індивідуальне консультування – І
Інтернальність – І
Корекційно-розвивальна програма – К
Методика «ПАНКС» – М
Міні-лекція – М
Модуль програми – М
Морально-етичні цінності – М
Опитувальник Томаса-Кілмана – О
Позитивна Я-концепція – П
Процедурна справедливість – П
Професійна відповідальність – П
Притчі – П
Резилієнтність – Р
Рефлексія – Р
Символдрама – С
Соціальна відповідальність (СВО) – С
Соціальна солідарність – С
Соціальна згуртованість – С
Християнські настановлення – Х
Я-висловлювання – Я

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1.

Християнські настановлення та відповідні їм ціннісні позиції

Твердження (ціннісна позиція), що відповідає настановленню	Християнське релігійне настановлення
1	2
Я люблю, поважаю і шаную своїх батьків та відповідальний перед ними й за них.	Існує порядок любові: після Бога є шана щодо батьків, всіх тих, хто наділений владою для добра людини, яка виражається у «позитивній формі» обов'язків, які слід виконати найперше у соціальній сфері; становить одну з засад суспільної науки Церкви, виразно стосується родинних зв'язків, виражає потребу і готовність шанувати, любити дідів і предків, бути їм вдячними.
До тих всіх, хто має владу, спрямовану мені й суспільству на добро я почуваю повагу і пошану.	Поширюється на внутрішньо прийнятий обов'язок учнів щодо вчителя, працівників щодо працедавців, підлеглих щодо керівників, громадян щодо своєї Батьківщини і щодо тих, хто нею керує й управляє; передбачає й обов'язки батьків, опікунів, учителів, керівників, урядових осіб, державної влади та всіх тих, хто має владу над іншою людиною або над спільнотою осіб.
Життя в родині є вихованням до життя в суспільстві, а тому повинно бути середовищем солідарності і відповідальності.	Прийняття подружжя і родини як таких, що спрямовані для добра подружньої пари і народження та виховування дітей, які базуються на стосунках особистого характеру, взаємовідповідальних та заснованих на природному праві людини (між чоловіком і жінкою). Для загального добра своїх членів і суспільства загалом сім'я передбачає різну відповідальність, різні права та обов'язки; родина становить спільноту віри, надії і любові; родина є основною клітиною суспільного життя. Авторитет, стійкість і життєве спілкування в родині – підґрунтя свободи, безпеки, братерства в суспільстві, зразок соціального служіння.
Як громадянин держави я маю право і обов'язок співпрацювати із владою для добра суспільства в дусі правди, справедливості й свободи та любити свою батьківщину.	Потреба і готовність бути активним громадянином, співпрацювати з іншими та із владою для добра суспільства, як і навпаки, очікування: якщо родина не може виконувати своїх функцій, інші суспільні групи зобов'язані їй допомогти й підтримати родинну інституцію, не привласнюючи прав родини або втручатись у її життя. Цивільна влада повинна вважати

	своїм вагомим обов'язком «визнати й захистити правдиву природу подружжя і родини, захищати публічну мораль і сприяти добробутові родинного вогнища». Обов'язком громадян є співпрацювати разом із цивільною владою для добра суспільства в дусі правди, справедливості, солідарності і свободи. Любов до батьківщини, служіння їй впливають з обов'язку вдячності та з порядку любові. Покірність законній владі і служіння загальному добру вимагають від громадян сповнення їхньої ролі в житті політичної спільноти.
Якщо державна влада перевищує свої вповноваження, пригноблює громадян, то вони, в тому числі і я, маю захищати свої права і права співгромадян в межах, встановлених законом.	Потреба і готовність добиватись справедливості, прагнення правди, мужність і відвага у захисті законних прав своїх і співгромадян. Підставою особливо виступає порушення закону зі сторони влади щодо людини, родини, інституції, спільноти тощо. Переконались, що політична спільнота має своїм обов'язком шанувати родину, допомагати їй і передовсім забезпечувати свободу, справедливі стосунки між працедавцями і працівниками, владою і громадянами передбачають природну доброзичливість, яка відповідає гідності людської особи, яка дбає про справедливість і братерство.
Усяке людське життя, від часу його зачаття аж до смерті, святе: ніхто, за жодних обставин не може собі привласнювати право на нього (ні зашкодити, ні вбивати).	Пошана до життя та здоров'я – недопустимість завдання будь-якої шкоди, вбивства, самогубства; обов'язок законного захисту і самозахисту; недопустимість дій чи бездіяльності, що призводять до смерті – «ні» аборту, евтаназії, вживанню наркотиків; збереження і продовження життя; пошана до цілісності людської особи; розумно допустимі дії задля уникнення війни.
Крадіжкою є навмисне затримання позиченого, знайденого, обманювання в торгівлі, невідповідно низька зарплатня, спекуляція, корупція, марнотратство.	Прагнення бути чесним, справедливим, милосердним, безкорисливим; заборона несправедливо брати чи затримувати добро іншої людини і чинити шкоду її власності; навмисно затримувати позичені або загублені предмети й обманювати у торгівлі; сплачувати невідповідне низьку заробітну; підвищувати ціни. Морально не дозволеними є також: спекуляція, корупція, дискримінація, присвоювання і використання з приватною метою власності підприємства, погано виконані роботи, податкове шахрайство, підроблювання чеків і рахунків, надмірні витрати, марнотратство. Добровільна шкода приватній і громадській власності суперечить моральному закону і вимагає відшкодування.
Торгівля та поневолення людей є порушенням	Повага до людини та її гідності і свободи, протиставлення насильству; заборона дії або справи, які

гідності людини і суперечать моралі.	призводять до поневолення людини, до невизнання її особистої гідності, до її купівлі, продажу й обміну як товару. Гріхом супроти гідності та основних прав людини є зведення її через насильство до ужиткової вартості і джерела користі.
Найбільш правдиве свідчення – це свідчення прикладом власного життя.	Правдиве свідчення словом, вчинком, життям – правдивість; особистий приклад життя. Заборона перекручування правди у стосунках з іншими. Це впливає з покликання «стати свідком Бога, Який є Правдою і бажає Правди».
Інформація, передана масовими засобами повинна бути на службі правди і добра, а влада повинна захищати і підтримувати правдиву й слушну свободу інформації.	Довіра владі і засобам масової інформації, які служать добру та правді. Інформація, передана масовими засобами, є на службі загального добра. Суспільство має право на інформацію, якщо вона спирається на правду, свободу, справедливість і солідарність. Збереження професійних таємниць. Християнська чистота вимагає очищення соціального клімату. Вона вимагає від засобів соціальної комунікації такої інформації, яка сповнена пошани до гідності людини.
Помилкова концепція людської свободи породжує вседозволеність звичаїв, справжня базується на моральному вихованні.	Істинна людська свобода, концепція моральності людської свободи є протилежною до того, що називається моральною вседозволеністю звичаїв, впливає з помилкової концепції людської свободи. Зростання справжньої свободи вимагає попереднє виховання на основі моральних законів. Слід вимагати від відповідальних за виховання, щоб навчання молоді охоплювало пошану до правди, до якостей серця і до моральної та духовної гідності людини.
Від заздрості народжується ненависть, обмова, наклеп, радість з приводу нещастя ближнього і невдоволення з його щастя.	Прагнення бути доброзичливим, чистим серцем. Заздрість є певною формою смутку і, отже, відкиненням любові. Із заздрістю треба боротися доброзичливістю. Заздрість часто походить від гордості; людина повинна намагатися жити в покорі. Слід уникати непоміркованої захланності, яка зароджується від непоміркованої жадібності багатств та могутності, яку вони дають.
Справжнє щастя – це свобода від багатства і пожадливості до нього. Доброзичливість та істинна покірність – це шлях до щастя.	Почуття міри, настановлення щедрості, розсудливості. Свобода від багатства – основа досконалої любові і щастя людини. Вона поважає Інших і їхні права. Вона вимагає бути справедливим і єдина робить нас здатними до справедливості. Щоб розвиватися відповідно до своєї природи, людська особа потребує суспільного життя. Деякі спільноти, такі, як родина і держава, найбільше відповідають природі людини. Людська особа є і повинна бути засадою, суб'єктом і метою усіх суспільних інституцій. Треба заохочувати людей до широкої участі в товариствах і до вільного вибору інституцій. Згідно із

	засадою допомогості ні держава, ні жодна інша вища структура не повинні заступати ініціативи та відповідальності людей та інших посередницьких інституцій. Суспільство повинно сприяти практикуванню чеснот, а не створювати йому перешкоди. Це повинно спонукуватися правильною ієрархією цінностей. Любов спонукає до справедливих реформ. Вона надихає на самопожертву.
Пошана до національних традицій та ідеалів зміцнює людину, дає їй упевненість у правильності її життєвого шляху.	Пошана до національних традицій та ідеалів є одна з умов правильності життєвого шляху. Через суспільство кожна людина стає «спадкоємцем» і отримує «таланти», які збагачують її особистість, і плоди, які вона повинна розвивати. Справді, кожен повинен бути відданим спільнотам, до яких він належить, і поважати владу, яка дбає про загальне добро. Кожна спільнота визначається своєю метою і послідовно підкоряється особливим правилам, однак людська особа є і повинна бути засадою, суб'єктом і метою всіх суспільних інституцій.

Додаток Б

Добірка орієнтовних коротких запитань для роздумів і рефлексій до кожної міні-лекції (сесії) програми

Запитання спрямовані на те, щоб учасники глибше осмислили тему, пов'язували її з власним життям і знаходили особистий сенс у відповідальності та солідарності.

1. Соціальна відповідальність: від особистісного до громадянського рівня.

- Що для вас означає «бути відповідальним» у щоденному житті?
- Які приклади відповідальної поведінки ви спостерігали у своєму оточенні?
- Як змінюється ваш погляд на відповідальність, коли мова йде про громаду чи країну?

2. Ідентичність і самоприйняття: шлях до відповідальності.

- Які риси або цінності є центральними для вашої ідентичності?
- Коли ви відчуваєте гордість за те, ким є? А що ще потребує прийняття?
- Як ваше самоприйняття впливає на готовність діяти відповідально?

3. Особистість – автор власного життя: автентичність і свобода.

- Чи відчуваєте ви себе автором свого життя? Які рішення це підтверджують?
- Як свобода вибору пов'язана з відповідальністю за наслідки?
- У яких ситуаціях ви найбільш автентичні?

4. Самоакцептація та емоційна грамотність: шлях до цілісності.

- Які емоції вам складно приймати? Чому?
- Як ви реагуєте на власні слабкі сторони?
- Що допомагає вам залишатися стійким у емоційно напружених ситуаціях?

5. Внутрішня свобода та соціальна відповідальність: християнські цінності.

- Що для вас означає внутрішня свобода?
- Як поєднати свободу з любов'ю та милосердям до інших?

– У яких ситуаціях ви відчуваєте, що ваша віра або цінності сприяють відповідальній поведінці?

6. Міжособистісні відносини: толерантність, співпраця, конфлікт.

– Як ви ставитесь до людей з інакшими поглядами?
– Чи вмієте бачити у конфлікті потенціал для розвитку?
– Які якості допомагають вам співпрацювати й зберігати гідність іншого?

7. Потенціал і перешкоди: внутрішні/зовнішні, тимчасові/ постійні.

– Які особисті ресурси допомагають вам долати труднощі?
– Як ви визначаєте, що є перешкодою, а що – можливістю для зростання?
– Які підтримувальні мережі (люди чи спільноти) допомагають вам рухатися вперед?

8. Стратегії подолання складних ситуацій: копінг і ресурс.

– Які стратегії ви застосовуєте у кризах? Чи завжди вони конструктивні?
– Чому важливо мати декілька способів реагування на складні обставини?
– Як звернення до духовних чи культурних коренів допомагає пережити кризу?

9. Активна життєва стратегія та ідентифікація в соціумі.

– Які цінності визначають вашу активну позицію?
– Яку роль у суспільстві ви хотіли б для себе? Що для цього потрібно?
– Як ваша професія чи навчання може стати полем для виявлення відповідальності?

10. Підвищення особистісної інтернальності (внутрішній локус контролю).

– Наскільки ви відчуваєте, що контролюєте власне життя?
– У яких випадках ви схильні звинувачувати зовнішні обставини?
– Як зміна ставлення «зовнішній» → «внутрішній» допомагає приймати відповідальні рішення?

11. Соціальна активність: від особистої ініціативи до спільних проєктів.

– Чи маєте ви досвід волонтерства? Що він вам дав?

– Як можна реалізувати свою відповідальність у професійній або навчальній сфері?

– Які соціальні ініціативи вам найбільше імпонують і чому?

12. Постановка цілей і життєвих завдань.

– Які життєві цілі ви зараз вважаєте найважливішими?

– Чи маєте ви чіткий план їх досягнення? Що заважає?

– Як досвід попередніх сесій може допомогти у формуванні конкретних кроків?

13. Переживання життя як цілеспрямованого і смислового.

– Що надає вашому життю сенсу? Які джерела натхнення для вас?

– Які життєві уроки ви вважаєте найціннішими?

– Як відчуття смислу впливає на готовність служити іншим?

14. Становлення особистісної та соціальної відповідальності: покликання й служіння.

– Як ви уявляєте своє покликання? Які його елементи (професія, віра, таланти)?

– Чи відчуваєте ви, що служіння іншим є частиною вашого життя?

– Які кроки ви можете зробити, щоб поєднати духовні та соціальні аспекти служіння?

15. Підведення підсумків: інтеграція досвіду та самовідзначення.

– Які зміни відбулися з вами протягом програми? Що стало новим відкриттям?

– Які навички чи знання ви вдосконалили?

– Чим ви пишаєтесь найбільше? Як це вплине на ваш подальший шлях?

16. Погляд у майбутнє: збереження позитивних змін.

– Як плануєте застосовувати отримані знання й досвід у повсякденному житті?

– Які особисті й соціальні ініціативи хочете реалізувати?

– Що допоможе вам залишатися відповідальним та солідарним, коли програма завершиться?

Ці запитання можна включати до змісту кожної сесії як завдання для особистої або групової рефлексії: вони допоможуть учасникам осмислити міні-лекцію та побачити власну роль у формуванні соціальної відповідальності.

Додаток В

Таблиця 2.

Відео-лекторій

№	Назва (рік / країна)	Психологічний зміст	Теми / цінності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
1	Втеча з Шоушенка / The Shawshank Redemption (1994, США)	Життєва криза, позитивні та негативні герої, показова релігійність, приклад соціального служіння й «спільного вчинку», сила волі, готовність до дії, активна життєва стратегія, суб'єктність, переоцінка цінностей і позитивне оновлення.	Відповідальність, суб'єктність, солідарність, стійкість	8–9 (подолання складних ситуацій), 15 (особистісна та соціальна відповідальність), 16 (підсумки)	Розглядається в дорослих аудиторіях; підкреслює надію та важливість моральних виборів.
2	Молодець Уїлл Хантінг / Good Will Hunting (1997, США)	Пошук власного призначення, прийняття відповідальності за життя, дружба між героєм і наставником (психолог, професор), що символізують поєднання	Самоприйняття, призначення, наставництво, відповідальність	2 (усвідомлення цінності життя), 4 (самоакцептація), 6 (інтерперсональні стосунки), 11 (підвищення інтернальності)	Використовують для обговорення підтримки, роботи з талановитою молоддю й пошуку свого шляху.

№	Назва (рік / країна)	Психологіч- ний зміст	Теми / цін- ності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
		різних підходів.			
3	Знайти Форестера / Finding Forrester (2000, США)	Зіставлення відповідаль- них вчинків сьогодні із майбутнім; зміна цінностей та особистісне зростання завдяки підтримці наставника.	ідентичність, наставниц- тво, особистісний розвиток, відповідаль- ність	3 («Автор власного життя»), - 13 (постановка цілей)	Підходить для молоді; підкреслює значення підтримки та розвитку потенціалу.
4	Поспішай кохати / A Walk to Remember (2002, США)	Конструктив на соціальна та громадян- ська відпо- відальність героїні; цінність духовно- моральних принципів сучасної молодої людини.	любов, духовність, самопо- жертва, трансформа- ція, соціальна відповідаль- ність	5 («Я-концепція – концепція свободи»), 10 (активна життєва стратегія), 13 (цілеспрямо- ваність)	Використову- ють для аналізу християнсь- ких цінностей, проявів милосердя й силових трансфор- мацій.
5	Той, що йде у снігах / The Snow Walker (2003, Канада)	«Життєва пустеля», пізнання себе, відвага бути собою, усвідомле- ння сенсу життя, цінність сім'ї, уміння розуміти інших, побудова конструк- тивних	виживання, емпатія, моральність, віра, самопоже- ртва	7 (осмислення можливостей і перешкод), 8 (подолання криз), 14 (пере- живання життя як насиченого сенсом)	Добре підходить для аналізу ресурсів у кризі та ролі підтримки оточення.

№	Назва (рік / країна)	Психологічний зміст	Теми / цінності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
		взаємин, наявність релігійної віри, самопожертва, розвиток наративної компетентності.			
6	Кароль. Людина, яка стала Папою Римським / Karol, un uomo diventato Papa (2005, Польща)	Життєвий шлях від щасливого дитинства та сирітства до зрілості: криза ідентичності, соціальна активність, пошук покликання, боротьба за суб'єктність на основі християнських чеснот; приклад зрілості до рівня святого.	покликання, духовні цінності, самопожертва, лідерство	5 («Я-концепція – концепція свободи»), 10 (активна стратегія), 14 (насичений смислами шлях), 15 (особистісна та соціальна відповідальність)	Застосовують в духовно-психологічних центрах; вимагає глибокого обговорення.
7	Мирний воїн / Peaceful Warrior (2006, Німеччина/США)	Цінність самопізнання, виборів та відповідальних вчинків відповідно до власних принципів; боротьба із внутрішніми бар'єрами.	самоусвідомлення, відповідальність, дисципліна, стійкість	7 (можливості й перешкоди), 11 (підвищення інтернальності), 14 (смысловиті орієнтації)	Добре для роботи з індивідуальною мотивацією та внутрішньою силою.

№	Назва (рік / країна)	Психологічний зміст	Теми / цінності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
8	Монгол / Mongol (2007, Росія/ Німеччина/ Монголія/ Казахстан)	Становлення конструктивної громадянської відповідальності героя, віра у власне призначення; вплив відповідальних рішень на взаємини й управління суспільством	лідерство, відповідальність, призначення чесність	10 (активна стратегія), 11 (підвищення інтернальності), 12 (соціальна активність)	Підходить для обговорення історичного лідерства, пошуку шляху та самоздійснення.
9	12 (2007, Росія)	Прагнення до об'єктивності і в ухваленні рішень, усвідомлення наслідків, вплив особистої позиції однієї людини на інших.	Справедливість, відповідальність, колективне рішення, об'єктивність	6 (формування позитивних відносин), 9 (ідентифікація у соціумі), 11 (підвищення інтернальності)	Підходить для аналізу групової моральної відповідальності, судового процесу.
10	Мільйонер із нетрів / Slumdog Millionaire (2008, США)	Розуміння цінності людського життя, загальнолюдських моральних цінностей, готовність діяти активно; постановка позитивних цілей,	ресурсність, надія, цілеспрямованість, гідність	8 (подолання криз), 10 (активна стратегія), 13 (цілеспрямованість)	Надихає на розвиток потенціалу, незважаючи на бідність і невдачі.

№	Назва (рік / країна)	Психологічний зміст	Теми / цінності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
		подолання труднощів.			
11	В гонитві за щастям / The Pursuit of Happiness (2006, США)	Активна життєва позиція, готовність до вчинку, соціальна відповідальність, особиста суб'єктність; випробування батьківства.	переборення труднощів, батьківська любов, мотивація, відповідальність	7 (можливості й перешкоди), 10 (активна стратегія), 11 (підвищення інтернальності)	Показує, як наполегливість і любов допомагають долати кризи.
12	1 + 1 / Недоторканні / The Intouchables (2011, Франція)	Розуміння цінності життя, прийняття різності, безумовна дружба, трансформація героя з безвідповідального на відповідального.	емпатія, дружба, гідність, трансформація	2 (усвідомлення цінності життя), 6 (інтерперсональні відносини), 11 (підвищення інтернальності)	Добре для навчання інклюзивності та чуйності; використовують у роботі з педагогами та вихователями.
13	Знедолені / Les Misérables (2012, США/ВБ)	Конструктивна громадянська відповідальність героя, її вплив на життя інших, теми покаяння, милосердя, справедливості.	прощення, справедливість, жертвовність, трансформація	10 (активна стратегія), 12 (соціально активна позиція), 15 (особистісна та соціальна відповідальність)	Класичний сюжет для обговорення моральних виборів, підтримки слабших.

№	Назва (рік / країна)	Психологічний зміст	Теми / цінності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
14	Поводир / The Guide (2013, Україна)	Прагнення до життя, усвідомлення та переоцінка вчинків; відповідальність за наслідки дій; історична пам'ять та національна ідентичність.	національна пам'ять, відповідальність, сміливість, історія	8 (подолання криз), 9 (ідентифікація у соціумі), 10 (активна стратегія), 11 (підвищення інтернальності)	Особливо актуально для українських студентів; розкриває тему національної відповідальності.
15	Століття Якова / Century of Yakov (2015, Україна)	Приклад особистісного становлення під час суспільних криз та війни; вміння будувати конструктивні взаємини, бути автором свого життя, відповідальним перед совістю; збереження інтегративності, виконання життєвого завдання, переоцінка пріоритетів.	стойкість, особистісне зростання, національна ідентичність, відповідальність	8 (подолання криз), 9 (ідентифікація), 14 (насичене смислом життя), 15 (особистісна та соціальна відповідальність)	Підходить для сесій про національну свідомість, для обговорення зрілості й життєвого шляху.
16	Жива / Alive (2016, Україна)	Конструктивна соціальна та громадянська	Самопожертва, патріотизм, дух віри,	10 (активна стратегія), 12 (соціально активна	Сильний приклад для духовно-психологіч-

№	Назва (рік / країна)	Психологічний зміст	Теми / цінності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
		відповідальність героїні; цінність духовно-моральних принципів в умовах війни; самопожертва, віра в призначення, вплив відповідальних рішень на життя інших.	солідарність	позиція), 14 (осмислення життя), 15 (відповідальність)	них центрів; висвітлює моральні дилеми на війні.
17	Номер 44 / Child 44 (2014, США/ВБ/Чехія/Румунія)	Активний прояв громадянської відповідальності героя; пошук істини та справедливості; спроби змінити однієї боку систему спільними зусиллями.	пошук правди, громадянська сміливість, справедливість	9 (ідентифікація у соціумі), 10 (активна стратегія), 12 (соціальна активність)	Показує, як сильні лідери протидіють системі; добре для професійного обговорення етичних дилем.
18	Зірки винні / The Fault in Our Stars (2014, США)	Висока цінність життя, вміння жити «тут і тепер»; тяжка хвороба, жертвність, міжособистісні стосунки, роль родини, автономність та відповідальність.	прийняття, любов, сміливість, відповідальність	2 (усвідомлення цінності життя), 6 (формування інтерперсональних відносин), 7 (можливості й перешкоди), 14 (насичене смислом життя)	Підходить для обговорення теми смертності та життєвих пріоритетів.

№	Назва (рік / країна)	Психологічний зміст	Теми / цінності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
19	Станція призначення – життя / Station Destination – Life (2008, Україна)	Роль правової освіти, усвідомлене ставлення до соціальних реалій; запобігання торгівлі людьми як захист гідності та цінності життя.	цінність життя, правова обізнаність, соціальна освіта	1 (формування групи і ознайомлення з соціальною відповідальністю), 11 (підвищення інтернальності), 12 (соціальна активність)	Може використовуватися у курсах громадянської освіти й правового виховання.
20	Руйнування / Demolition (2015, США)	Приклад внутрішньої боротьби, реконструкції «Я» після глибокої особистісної кризи, самоідентифікація «заново», формування зрілості.	криза, відновлення, самоприйняття, зрілість	7 (можливості й перешкоди), 8 (подолання криз), 14 (насичене смислом життя), 16 (підсумки)	Підходить для роботи з переживанням втрати, віднайденням нової ідентичності.
21	Добровольці Божої Чоти / Volunteers of the Divine Legion (2016, Україна)	Активний прояв особистісної, соціальної та громадянської відповідальності у війні; наявність життєвої місії, зрілість особистості.	патриотизм, служіння, відповідальність, жертва	10 (активна стратегія), 12 (соціальна активність), 15 (особистісна та соціальна відповідальність)	Допомагає обговорити моральні й духовні аспекти війни, роль мотивації.
22	Аватар: Шлях	Єдність із природою, співпережив	екологічна відповідальність,	6 (формування взаємин),	Підходить для обговорення

№	Назва (рік / країна)	Психологічний зміст	Теми / цінності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
	Води / Avatar: The Way of Water (2022, США)	ання, захист середовища й спільноти; пошук спільного блага.	солідарність, емпатія	12 (соціальна активність), 15 (відповідальність)	тем екологічної етики та міжвидової солідарності.
23	Диво / Wonder (2017, США)	Прийняття інакшості, соціальна підтримка, роль родини й друзів у подоланні булінгу; формування самоповаги.	Толерантність, самоприйняття, родинні цінності, підтримка	2 (усвідомлення цінності життя), 4 (самоакцептація), 6 (формування інтерперсональних відносин)	Добре підходить для роботи з дітьми й підлітками, у класах інклюзивної освіти.
24	Лев / Lion (2016, Австралія/Індія)	Пошук власної ідентичності та коріння, сила сімейної любові й почуття приналежності, відвага не здаватись.	ідентичність, любов, смисл, приналежність	2 (усвідомлення цінності життя), 3 («Автор власного життя»), 13 (цілеспрямованість), 14 (насичене смислом життя)	Підходить для дискусій про прийомну сім'ю, пошук себе та виконання призначення.
25	Hidden Figures (2016, США)	Подолання дискримінації, професійна відповідальність, громадянська сміливість, досягнення при упередженнях.	рівність, сміливість, справедливість, відповідальність	10 (активна стратегія), 11 (підвищення інтернальності), 12 (соціальна активність)	Корисно для обговорення соціальної справедливості, ролі освіти й лідерства жінок у STEM.
26	Hacksaw Ridge (2016, США)	Ненасильницький вибір, милосердя, мужність і	милосердя, мужність, віра, пацифізм	8 (подолання криз), 14 (насичене смислом життя), 15 (особ	Підходить для обговорення моральних

№	Назва (рік / країна)	Психологічний зміст	Теми / цінності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
		віра у власні цінності; герой відмовляється носити зброю, але рятує життя.		истісна та соціальна відповідальність)	конфліктів, самопожертв и та служіння.
27	Король говорить! / The King's Speech (2010, ВБ)	Подолання страхів і власних обмежень, робота над собою за підтримки наставника, формування лідерських якостей.	Самоприйняття, наставництво, мужність, лідерство	4 (самоакцептація), 5 («Я-концепція – концепція свободи»), 9 (ідентифікація у соціумі), 10 (активна стратегія)	Важливий для обговорення подолання комплексів, підтримки та розвитку лідерських навичок.
28	Дедпул / Deadpool (2016, США)	У комедійно-іронічній формі торкається тем виживання, самоприйняття та резиліентності; герой проходить через фізичні та психологічні випробування, використовуючи гумор.	Самоприйняття, гумор, резиліентність	4 (самоакцептація), 7 (можливості й перешкоди), 8 (подолання криз)	Використовувати обережно (18+); може стати матеріалом для аналізу механізмів самозахисту та іронії.
29	Freedom Writers (2007, США)	Освіта як інструмент подолання соціальної несправедливості; вчителька	соціальна справедливість, освіта, співпраця, емпатія	11 (підвищення інтернальності), 12 (соціальна активність), 10 (активна стратегія)	Підходить для педагогів та соціальних працівників; добре ілюструє

№	Назва (рік / країна)	Психологіч- ний зміст	Теми / цін- ності	Рекомендовані модулі / сесії	Примітки
		надихає учнів, демонстру- ючи надію, толерант- ність і значення власного голосу.			роботу групових проектів.
30	A Beautiful Mind / Ігри розуму (2001, США)	Психічне здоров'я, подолання внутрішніх бар'єрів, підтримка родини; геніальний математик вчиться співіснувати із своєю хворобою.	ментальне здоров'я, підтримка, самопізна- ння, любов	4 (самоакцепта- ція), 7 (можли- вості й пере- шкоди), 8 (подо- лання криз), 11 (підвищення і нтернальності)	Дає можливість обговорити стереотипи про психічні хвороби та значення підтримки близьких.
31	Pay It Forward / Заплати іншому (2000, США)	Ідея «ланцюга добра»: учень запускає систему взаємодопом оги, де кожна людина допомагає трьом іншим; підкреслю- ється альтруїзм і громадянсь- ка відпові- дальність.	альтруїзм, доброта, громадянсь- ка відпо- відальність, надія	11 (підвищення і нтернальності), 12 (соціальна активність), 16 (підсумки)	Мотивує створювати проекти взаємодопом оги в групі та заохочує до ініціатив- ності.

Додатки до Модуля 1

Додаток Г 1



Сесія 1.
Цілі тренінгу та формування групи

Картки «Моє очікування»

- ✓ Напиши на картці 1–2 очікування від тренінгу.
- ✓ Напиши 1 побоювання або питання.
- ✓ Обери символ (сонце, дерево, вода, міст), що відповідає твоєму настрою.

Плакат «Угода про співпрацю»

Розділи:

- Правила безпеки (не перебивати, поважати іншого).
- Конфіденційність.
- Добровільність участі.
- Активність і відповідальність.

Відео-лекторій: уривок із фільму «1+1 / Недоторканні» (*The Intouchables, 2011*) (сцена дружби попри соціальні відмінності).

Короткий опис фільму. Французька художня стрічка, заснована на реальних подіях, розповідає про взаємини між Філіппом – заможним аристократом, який після нещасного випадку став тетраплегіком, і Дріссом – молодим чоловіком із соціально маргіналізованого середовища, найнятим доглядальником без спеціальної підготовки. Попри різке соціальне, культурне та життєве розмежування, між героями поступово формується взаємна довіра, емоційна близькість і справжня дружба, що трансформує їхні уявлення про себе, інших і межі власних можливостей.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах корекційно-розвивальної програми «Бути собою» фільм ілюструє феномен

соціальної солідарності та відповідальності у міжособистісній взаємодії, незалежно від соціального статусу, фізичних обмежень чи культурних відмінностей. Сцена дружби слугує підґрунтям для осмислення емпатії, прийняття і гідності як базових цінностей соціальної відповідальності, а також для рефлексії над подоланням стереотипів, формуванням інтернальності та активної громадянської позиції. Учасники програми залучаються до аналізу того, як неформальна підтримка, щирість і готовність до взаємної участі здатні змінювати життєві траєкторії особистості та зміцнювати згуртованість у соціальних спільнотах.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):**
The Intouchables – Official Trailer (HD).
Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=dGJfkFlQQI4>
2. **Офіційний трейлер (альтернативна версія, YouTube):**
The Intouchables – Official Trailer.
Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=q43vIEOt68>
3. **Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):**
The Intouchables (2011) – Streaming & Rental Availability.
Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/the-intouchables>

Примітка для читача

Для дотримання авторського права та академічної доброчесності рекомендовано використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду повної версії фільму.

Цитати для презентації:

- ✓ «Людина стає особистістю, коли бере відповідальність за власне життя» (Е. Еріксон).
- ✓ «Сенс відповідальності і є сенсом людського буття» (В. Франкл).

Домашнє завдання (робочий лист): «Три прояви моєї відповідальності»

1. Пригадай три ситуації за останній тиждень, де ти виявив відповідальність.
2. Запиши, що допомогло її проявити.
3. Зазнач, що можна покращити.



Сесія 2.

Усвідомлення цінності життя та потреби самопізнання

Картки із незавершеними реченнями:

- Моє життя має сенс, бо...
- Я відчуваю радість, коли...
- Люди, які мене підтримують, це...
- Найважливіший урок, який я засвоїв...

Арт-шаблон «Дерево життя»:

- ✓ Корені – моє походження і джерела сили.
- ✓ Стовбур – мої риси й здібності.
- ✓ Гілки – мої мрії та плани.
- ✓ Плоди – результати, якими хочу поділитися.

Методика проведення мотиву символдрами «Дерево життя»

Мотив «Дерево життя» належить до класичних ресурсних мотивів у символдрамі. Він дає можливість працювати з темами:

- життєвої енергії та внутрішньої сили;
- відчуття коріння (роду, сім'ї, історії);
- формування ідентичності й цілісності особистості;
- перспектив розвитку, надії, сенсів та майбутнього.

1. Вступна частина

- Терапевт створює атмосферу безпеки, пояснює, що буде використано образ дерева, який кожен бачить по-своєму.
- Проводиться релаксація: розслаблення тіла, дихальні вправи, налаштування на внутрішній світ.

2. Індукція образу

Приблизний текст терапевта: «Уяви, що перед тобою постає дерево. Це твоє *Дерево життя*. Придивися: яке воно? Високе чи низьке? Молоде чи старе? Яка в нього крона, стовбур, коріння? Які гілки, листя, плоди? Відчуй його силу й особливість. Це дерево відображає твоє життя».

- Робиться пауза для опису деталей.

– Терапевт звертає увагу клієнта на всі частини дерева: коріння, стовбур, гілки, крона, плоди.

3. Робота з образом

- **Коріння:** символізує зв'язок із родом, минулим, опорою. Питання:
 - «Наскільки глибоке твоє коріння?»
 - «Що його живить?»
- **Стовбур:** уособлює Я-ядро, силу, цілісність.
 - «Який твій стовбур? Чи відчуваєш у ньому міцність?»
- **Гілки й крона:** символи розвитку, соціальних контактів, майбутніх планів.
 - «У який бік простягаються гілки?»
- **Плоди / квіти:** відображають результати життя, творчість, стосунки.
 - «Які плоди приносить твоє дерево?»

Терапевт може запропонувати доторкнутися до дерева, відчути його тепло, силу, захист.

4. Поглиблення та трансформація

- ✓ Якщо дерево слабе чи пошкоджене – дослідити, що йому бракує (води, світла, догляду).
- ✓ Запропонувати уявно допомогти дереву: підлити водою, прибрати бур'ян, підпирати стовбур, додати сонця.
- ✓ Якщо дерево міцне й гарне – підкреслити ресурсність цього образу.
- ✓ Можна запропонувати відчути, як клієнт сам є цим деревом, з усіма його частинами.

5. Завершення образу

- «Подивись ще раз на своє дерево. Яке воно зараз? Що змінилося? Що воно тобі дає?»
- Важливо закріпити позитивний або трансформуючий досвід, навіть якщо дерево ще не «ідеальне».

6. Обговорення

- Аналізуються емоції, що виникли під час уявлення.
- Проводиться асоціативна робота: дерево як метафора життя, коріння – батьківська сім'я, стовбур – особистість, гілки – соціальні ролі, плоди – досягнення.
- Уточнюється: «Що ти виносиш для себе з цього образу?»

7. Терапевтичний ефект

- ✓ Поглиблення відчуття власної ідентичності.
- ✓ Усвідомлення опори та зв'язку з родом.

- ✓ Зміцнення ресурсу й енергії.
- ✓ Актуалізація сенсів і життєвих перспектив.
- ✓ Формування внутрішньої стабільності та надії.

Робочий лист «Принципи, що ведуть мене» (вправа «Клинопис»):

- Запиши 5 особистих принципів, що формують твоє життя.
- Познач, які з них найважчі для реалізації.
- Обери один, який ти хочеш зміцнити найближчим часом.

Відео-лекторій: TED-talk Роберта Уолдінгера «*Що робить життя хорошим? Уроки з найдовшого дослідження щастя*». (*What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness, 2015*)

Короткий опис відео. Публічна лекція американського психіатра й дослідника Роберта Уолдінгера, керівника Гарвардського дослідження розвитку дорослих – одного з найдовших лонгітюдних досліджень людського життя, яке триває понад 75 років. У виступі узагальнено результати багаторічного спостереження за життєвими траєкторіями кількох поколінь учасників, що дозволило виявити ключові чинники психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та суб'єктивного відчуття щастя. Основний висновок полягає в тому, що якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної включеності та здатність підтримувати довірливі зв'язки мають вирішальне значення для довготривалого життєвого благополуччя, значно перевищуючи за впливом матеріальні досягнення, соціальний статус або професійний успіх.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах корекційно-розвивальної програми «Бути собою» даний відеоматеріал слугує науково обґрунтованою ілюстрацією взаємозв'язку між соціальною солідарністю, якістю стосунків і психологічною стійкістю особистості. Виступ Уолдінгера створює підґрунтя для рефлексії над значенням довіри, відповідальності у взаєминах та готовності до емоційної включеності як ресурсів особистісного розвитку й соціальної згуртованості. Учасники програми залучаються до осмислення власних життєвих пріоритетів, ціннісних орієнтацій і форм соціальної участі, а також до аналізу того, як щоденні практики взаємопідтримки та відповідальної взаємодії формують довготривалу якість життя на індивідуальному й спільнотному рівнях.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Офіційний виступ на платформі TED (оригінал, англ. мова):

Waldinger, R. *What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness.*

Доступно:

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness

2. Відео на YouTube (офіційний канал TED):

Robert Waldinger: *What Makes a Good Life?*

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

3. Інформаційна сторінка Гарвардського дослідження розвитку дорослих:

Harvard Study of Adult Development – Official Project Page.

Доступно: <https://www.adultdevelopmentstudy.org>

Примітка для читача

Для дотримання академічної доброчесності та авторського права рекомендовано використовувати офіційні ресурси платформи TED або ліцензовані відеохостинги при перегляді, поширенні та цитуванні матеріалів.

Домашнє завдання (інструкція): Есе «Що надає сенс моєму життю?» (1 сторінка).

– Опиши одну людину, одну подію і одну цінність, які формують твій сенс.

– Переглянь повністю фільм «Зірки винні» і випиши 3 приклади подолання труднощів.



Сесія 3.

Людська особистість – автор власного життя

Картки з ключовими словами: «автор», «життя», «вибір», «свобода», «обмеження».

Опитувальник самооцінки (фрагмент, 20–25 питань):

1. Я вважаю себе людиною, яка здатна впливати на події.
(Так/Ні/Інколи)

2. Мені легко приймати важливі рішення.

3. Я вірю у власні сили.

4. Я вважаю, що більшість моїх невдач – через зовнішні обставини.

5. У мене є цілі, які надихають мене.

(Додати шкалу оцінювання: 1 – «зовсім не згоден», 5 – «повністю згоден»).

Арт-шаблон «Занедбаний сад»:

– Намалюй сад, у якому занедбані ділянки символізують невикористані ресурси.

– Обери одну ділянку, яку хочеш «оживити».

Методика проведення мотиву символдрами «Занедбаний сад»

Мотив «Занедбаний сад» у символдрамі використовується як проєктивний засіб роботи з темами:

– внутрішніх конфліктів, що призвели до втрати «життєвої енергії»;

– почуття занедбаності, зруйнованості, дефіциту турботи;

– потреби відновлення і догляду;

– формування нових ресурсів та відчуття особистої відповідальності за власний внутрішній простір.

1. Вступна частина

– Терапевт пояснює клієнтові, що під час уявлення буде пропоновано образ саду.

– Важливо створити безпечний контекст: підкреслити, що клієнт сам визначає, що з цим садом робити, і може завершити образ у будь-який момент.

– Використовується релаксація (дихальні вправи, тілесне розслаблення).

2. Індукція образу

Приблизний текст терапевта: «Уяви, що ти йдеш і раптом бачиш сад. Це не простий сад – він занедбаний. Придивися: які там дерева, кущі, квіти, що з ними відбувається? Як виглядає земля, доріжки, огорожа? Чи є хтось у цьому саду? Подивись уважніше й відчуй, який він для тебе».

– Терапевт дає паузи, щоб клієнт зміг описати деталі.

– Сад символізує внутрішній світ клієнта, його «емоційний простір».

3. Робота з образом

✓ Клієнт описує, що бачить, які емоції викликає сад (сум, провина, байдужість, жаль, надія).

✓ Терапевт може поставити уточнюючі запитання:

– «Що найбільше привертає твою увагу?»

– «Що тобі хочеться зробити в цьому саду?»

– «Чи є щось живе, що ще може розквітнути?»

• Запропонувати клієнтові здійснити дії: прибрати сміття, обрізати сухі гілки, посадити нові рослини, напоїти землю водою.

Ці дії мають катарсичний та ресурсний ефект: відображають здатність відновлювати свій внутрішній світ.

4. Поглиблення та трансформація

✓ Якщо клієнт відчуває опір або безсилля, можна дослідити його: «Що заважає тобі щось робити в цьому саду?»

✓ Якщо виникають асоціації з реальними людьми (садівник, сусіди, діти, тварини) – важливо дати клієнтові можливість дослідити їхню роль.

✓ Терапевт м'яко стимулює клієнта знайти хоча б один позитивний або відновлювальний елемент: «Може, в саду залишився паросток, який ще живий?»

5. Завершення образу

– Поступово підвести клієнта до відновлення саду настільки, наскільки він готовий у даний момент.

– Важливо не нав'язувати «ідеально доглянутий сад», а дати клієнтові прожити власний процес – навіть якщо сад залишиться частково занедбаним.

– Завершення: «Подивись, який сад зараз. Які відчуття він у тебе викликає? Що ти береш із цього образу для себе?»

6. Обговорення

- ✓ Терапевт запитує про емоції, які виникли в процесі.
- ✓ Проводиться асоціативний аналіз: сад як відображення власного життя, стосунків, «внутрішньої дитини», ресурсів.
- ✓ Важливо підкреслити досвід відповідальності за відновлення – «я можу доглядати за своїм садом».

7. Терапевтичний ефект

- Повернення до пригнічених почуттів і досвіду занедбаності.
- Формування нової надії та сили відновлювати себе.
- Актуалізація внутрішніх ресурсів і творчої енергії.
- Поступове зміцнення відчуття внутрішнього контролю та турботи про себе.

Слайди з цитатами:

- «Життя – це не пошук себе, а створення себе» (Дж. Шоу).
- «Людина завжди обирає. Навіть у відмові від вибору – вже вибір» (В. Франкл).

– **Домашнє завдання (робочий лист):** Таблиця «Моя ціль – ресурси – бар'єри – дії».

- Ціль: _____
- Ресурси: _____
- Бар'єри: _____
- Дії: _____



Сесія 4. Самоакцептація та робота з емоціями

Картки з емоціями: (щастя, страх, гнів, сум, спокій, гордість, сором, надія, подив, радість).

Робочий лист «Щоденник емоцій»:

- Дата.
- Подія.
- Емоція (назви).
- Інтенсивність (1–10).
- Реакція.
- Мій вибір на майбутнє.

Арт-шаблон «Картинна галерея»:

- Намалюй картину, яка символізує твою емоцію сьогодні.
- Додай кольори, які відображають її силу.
- Поділися відчуттями в малій групі.

Відео-лекторій: ролик «Майндфулнес за 3 хвилини» (коротка техніка усвідомленого дихання).

Короткий опис відео. Цей короткий відео-ролик демонструє базову техніку усвідомленого дихання (mindfulness of breathing) – просту триминутну практику, у якій увага зосереджується на природному диханні, щоб заспокоїти розум і тіло. Майндфулнес – це практика усвідомленості, що спрямована на те, щоб помічати теперішній момент без оцінювання, з фокусом на відчуттях тіла, думках і диханні, що дозволяє припинити «автопілот» реакцій і повернутися до усвідомленого реагування. Техніка складається з кількох циклів вдиху й видиху, під час яких учасник спостерігає за відчуттям повітря, рухами діафрагми та станом тіла, повторно приводячи увагу до дихання щоразу, коли розум відволікається. Така практика є ефективною для зниження

тривожності, фокусування уваги та розвитку здатності бути присутнім у моменті теперішнього часу.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах корекційно-розвивальної програми «Бути собою» відео ілюструє одну з базових технік **експрес-регуляції емоцій та уваги через усвідомлене дихання**. Практика тривалістю три хвилини допомагає учасникам вийти з автоматичних реакцій, зменшити напругу, спрямувати увагу на фізичні відчуття й повернути себе в «тут і зараз» – це важливий навик для розвитку **резилієнтності, емоційної регуляції та усвідомленого ставлення до власних реакцій у стресових ситуаціях**. Періодичне використання такої техніки може стати опорою в побудові довготривалої здорової поведінки реагування, зокрема в контексті соціальної взаємодії, прийняття відповідальних рішень та підтримки психологічної рівноваги.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 2 «Емоції та тілесність», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **3-Minute Breathing Space (YouTube, приклад mindfulness дихання):**

3-Minute Breathing Space | Mindfulness Meditation.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=rJQqzT5siLA>

2. **Коротка медитація mindful breathing (YouTube):**

MINDFULNESS – 3 Minute Meditation.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=evJHBLldMsE>

3. **Практика трьоххвилинного усвідомленого дихання (поведінковий опис):**

Three Minute Breathing Space – Mindfulness & Wellbeing.

Доступно: <https://mindfulnessandwellbeing.com/resources/>

Примітка для читача

Для дотримання академічної доброчесності та авторського права рекомендовано використовувати **офіційні ресурси відеохостингів або профільні медитативні платформи** для перегляду відео та практики усвідомленого дихання.

Домашнє завдання (інструкція):

- Вести «Щоденник емоцій» щодня протягом тижня.
- Записати мінімум одну подію й емоцію.
- Визначити, яка стратегія допомогла впоратися з емоцією.



Сесія 5.

Становлення позитивної «Я-концепції» та свободи

Картки «Мої 5 цінностей»:

1. Обери п'ять найважливіших цінностей (запропонований список: любов, свобода, сім'я, творчість, віра, справедливість, дружба, розвиток, служіння).
2. Пронумеруй від найважливішої до менш значущої.
3. Обговори у парі: чому саме ці цінності?

Притча «Чисті й каламутні джерела» (роздаткова картка з текстом). *Мораль: наше внутрішнє життя потребує очищення, щоб ми могли відчувати справжню свободу.*

Маски для очей – для вправи «Я такий, як є» (короткий майндфулнес).

Слайди з цитатами:

- «Свобода – це відповідальність, ось чому більшість людей її боїться» (Дж. Бернард Шоу).
- «Бути вільним – означає бути відповідальним» (К. Роджерс).
- «Покликані ви, брати, до свободи... любов'ю служіть один одному» (Гал. 5:13).

Домашнє завдання (інструкція): «Щоденник самопізнання» – щодня записати 1 вчинок, який відображав мої цінності.

Додатки до Модуля 2

Додаток Д1



Сесія 6.

**Стратегії поведінки у конфлікті та навички
конструктивного діалогу**

Картки з інструкціями для вправ:

- «Пари дуальностей» – два кола: «Сильні сторони» / «Слабкі сторони» у конфліктах.
- «Власні способи саморегуляції» – картки із техніками (пауза, дихання, візуалізація, рух, прохання про підтримку).
- Картки з описами **конфліктних ситуацій** (професійна суперечка, конфлікт у сім'ї, проблема з клієнтом).

Робочі матеріали:

- Таблиця «Пари дуальностей» (порожня, для заповнення).
- Таблиця «Алгоритм вирішення конфлікту» (фіксація емоцій → пауза → «Я-повідомлення» → потреби → пошук рішення → наслідки).
- Опитувальник Томаса-Кілмана (адаптована форма).

Арт-матеріали:

- Шаблон для вправи «Стіна нерозуміння» (картонні фрагменти + маркери).

Притчі й цитати:

Притча «Чародій і горіхи» (для рефлексії).

Колись давно жив старий чародій. Він умів відкривати людям таємниці світу й допомагати їм знаходити власну силу. Але одного разу до нього прийшли учні й запитали:

– Учителю, ти кажеш, що в кожному з нас є скарб. Чому ж ми його не бачимо?

Чародій узяв жменю волоських горіхів і сказав:

– Уявіть, що кожен з вас – як цей горіх. Ззовні він твердий, іноді шорсткий і непривабливий. Але всередині приховане ядро – поживне й цінне. Щоб дістатися до нього, треба зламати шкаралупу.

Учні задумались, і тоді чародій продовжив:

– Так і з людиною. Хтось боїться, що, зламавши тверду оболонку своїх звичок, образ і страхів, він втратить себе. Але насправді лише тоді відкривається справжнє «я».

– А якщо горіх порожній? – запитав один учень.

Чародій усміхнувся:

– Так буває й з людьми. Ті, хто не плекали свій внутрішній світ, хто не прагнули любові й мудрості, можуть залишитися лише порожньою оболонкою. Але в більшості з нас є зерно життя, і завдання кожного – знайти його, берегти й жити.

Він роздав учням горіхи:

– Візьміть і носіть їх у кишені. Нехай вони нагадують вам: справжня цінність прихована всередині, і тільки праця душі допомагає відкрити її.

Мораль притчі: людська сутність не у зовнішньому, а у внутрішньому. Щоб віднайти справжню силу, треба відкрити й плекати зерно власної душі.

Цитати про діалог і порозуміння (М. Бубер: «Я-ТИ стосунки»).

Мартін Бубер

- ✓ «Людина стає Я у стосунках з Ти».
- ✓ «Усі справжні життя є зустріччю».
- ✓ «Я–Ти» означає не використання іншого, а його прийняття як унікальної і цілісної особистості».
- ✓ «Діалог – це не лише слова, а й відкрите серце, яке чує і приймає».
- ✓ «Коли я говорю «Ти», я виходжу за межі себе і зустрічаю іншого в його істинності».

Інші автори у діалозі з Бубером

- ✓ Ханс-Георг Гадамер: «Діалог – це не лише спосіб обміну думками, а відкриття істини, яка перевищує кожного з нас».
- ✓ Пауло Фрейре: «Справжній діалог народжується з любові, смирення й віри в людей».
- ✓ Микола Бердяєв: «У зустрічі з іншим ми відкриваємо глибини власної свободи».

✓ Еммануель Левінас: «Інший завжди більше, ніж мої уявлення про нього. Це відкритість до безкінечності».

Використання у навчанні та психотерапії

– Ці цитати можна застосувати у **лекції з філософії, психології чи педагогіки**, під час розгляду комунікативної парадигми.

– Вони також підходять для **тренінгів з емпатійного слухання, медіації та групової роботи**, де важливе відчуття діалогу як рівноправної зустрічі.

1. Відео-лекторій: фільм

«Hidden Figures» (2016, США) *(сцена відстоювання гідності та професійної рівності)*

Короткий опис фільму. Художня стрічка, заснована на реальних подіях, розповідає про трьох афроамериканських математиків – Кетрін Джонсон, Дороті Вон і Мері Джексон – які працювали в NASA у період космічної гонки 1960-х років. Фільм висвітлює їхній професійний внесок у запуск перших американських космічних місій та водночас показує системні бар'єри расової й гендерної дискримінації. Сцена відстоювання гідності акцентує на поєднанні особистої мужності, професійної компетентності та моральної позиції у боротьбі за справедливість і визнання.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фільм ілюструє **взаємозв'язок між особистою гідністю, професійною відповідальністю та соціальною справедливістю**. Сцена сприяє рефлексії над механізмами подолання дискримінаційних настанов, формуванням громадянської ідентичності та інтернальності, а також розвитком готовності відстоювати етичні принципи в інституційному середовищі. Матеріал використовується для осмислення ролі солідарності й підтримки у зміні організаційної культури та зміцненні соціальної згуртованості.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):

Hidden Figures – Official Trailer.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=5wfrDhgUMGI>

2. Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):

Hidden Figures (2016) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/hidden-figures>

Примітка для читача

Рекомендується користуватися **офіційними трейлерами або ліцензованими стримінговими платформами** для перегляду повної версії фільму з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

3. Відео-лекторій: TED Talk

Брене Браун – «The Power of Vulnerability» (2010, платформа TED)

Короткий опис відео. Публічна лекція американської дослідниці та соціальної психологині Брене Браун, присвячена вивченню феноменів уразливості, сорому, емпатії та міжособистісної довіри. Спираючись на результати якісних досліджень, авторка демонструє, що здатність визнавати власну уразливість є ключовою умовою побудови автентичних стосунків, психологічного благополуччя та соціальної включеності. Виступ поєднує наукову аргументацію з особистою рефлексією, що робить його доступним для широкої аудиторії.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» цей матеріал слугує підґрунтям для осмислення **емпатії, автентичності та відповідальності у міжособистісній взаємодії**. Виступ сприяє розвитку рефлексії щодо власних захисних стратегій, формування позитивної «Я-концепції» та готовності до відкритого діалогу. Учасники аналізують, як прийняття уразливості підсилює соціальну солідарність, зміцнює довіру в групі та підтримує психологічну стійкість у кризових ситуаціях.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **Офіційний виступ на платформі TED (оригінал, англ. мова):**
Brown, B. *The Power of Vulnerability*.

Доступно:

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability

2. **Відео на YouTube (офіційний канал TED):**

Brene Brown: *The Power of Vulnerability*.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzlf7o>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні ресурси платформи TED або ліцензовані відеохостинги** для перегляду, цитування та навчального використання матеріалів.

Домашнє завдання (роздатковий лист):

1. Есе «Усе в житті не просто так» (1 сторінка).
2. Перегляд «Втеча з Шоушенка» – виписати 3 приклади подолання конфліктів.
3. «Журнал конфліктів»: коротко описати 3 ситуації протягом тижня.



Сесія 7.

Емоційна саморегуляція та стратегії ненасильницького спілкування

Картки для вправ:

- Картки з емоціями (набір із 12 основних почуттів).
- Картки з висловами для вправи «Я-повідомлення» («Я відчуваю... коли... тому що...»).
- Картки «Ресурси для заспокоєння» (музика, рух, розмова, малювання, молитва).

Робочі матеріали:

- Таблиця «Мої емоції протягом дня» (для вправи «Щоденник емоцій»).
- Довідка зі стратегіями саморегуляції (релаксація, тілесні техніки, дихання).
- Бланк вправи «Шкала агресії» (10 тверджень для самооцінки).

Арт-матеріали:

- ✓ Арт-шаблон «Образ мого спокою» (малювання кольорами).

Притчі й цитати:

- Притча «Про двох вовків» (внутрішня боротьба добра і зла).

Притча «Про двох вовків»

Одного разу старий мудрець із племені червоношкірих розповідав своєму онукові про життя:

– Усередині кожної людини відбувається боротьба, – сказав він. – Це битва двох вовків.

Один вовк уособлює зло: заздрість, гнів, жадібність, образу, жаль, гординю, брехню та егоїзм.

Другий вовк – добро: любов, мир, надію, доброту, смирення, співчуття, щирість і віру.

Хлопчик задумався і після хвилини мовчання спитав:

А який вовк зрештою перемагає?

Старий тихо відповів:

– Той, якого ти годуєш.

Мораль притчі: У кожному з нас є потенціал і добра, і зла. Наші думки, вчинки та вибір щодня визначають, який бік у цій боротьбі стане сильнішим.

– Цитати М. Розенберга (ненасильницьке спілкування): «Слова можуть бути вікнами, а можуть бути стінами».

Маршалл Розенберг

- ✓ «Слова можуть бути вікнами, а можуть бути стінами».
 - ✓ «У кожній суперечці, навіть найгострішій, є лише незадоволені потреби».
 - ✓ «Ми народжені співчувати одне одному – і лише культура відчуження відбиває цю здатність».
 - ✓ «Найцінніший дар, який ми можемо дати іншому, – це справжня присутність і слухання».
 - ✓ «Коли ми зосереджуємося на тому, що в нас спільне, а не на тому, що нас розділяє, – тоді народжується порозуміння».
 - ✓ «За кожним почуттям стоїть потреба. Почувши потребу – ми чуємо людину».
 - ✓ «Емпатія – це спосіб побачити світ очима іншого, не втративши при цьому себе».
- Ці цитати можна використати:
- ✓ у лекції чи тренінгу з комунікації та психології;
 - ✓ у роботі з групами для формування навичок емпатійного слухання;
 - ✓ як афоризми для презентацій чи методичних матеріалів.

1. Відео-лекторій: ролик

«Mindfulness for Beginners» (коротка дихальна практика усвідомленості)

Короткий опис відео. Навчальний відео-ролик, присвячений базовій техніці майндфулнес-дихання для початківців. У доступній формі демонструється послідовність фокусування уваги на природному ритмі вдиху й видиху, спостереження за тілесними відчуттями та м'якого повернення уваги у випадку відволікання. Практика спрямована на формування навички перебування в «теперішньому моменті», зниження

фізіологічної та емоційної напруги, підвищення концентрації та усвідомленості власних реакцій.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» відео використовується як інструмент розвитку **емоційної регуляції, резилієнтності та інтернальності** через усвідомлене ставлення до власних переживань і тілесних станів. Матеріал створює підґрунтя для рефлексії над відповідальним вибором способів реагування у стресових і соціально напружених ситуаціях, сприяє формуванню навички самопідтримки та збереження психологічної рівноваги в груповій і професійній взаємодії.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 2 «Емоції та тілесність», Модуль 1 «Самопізнання».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Відео на YouTube (приклад навчальної практики для початківців):

Mindfulness for Beginners – Guided Breathing Practice.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>

2. Довідкові матеріали з майндфулнес-практик (Mindful.org):

Getting Started with Mindfulness.

Доступно: <https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні освітні ресурси та ліцензовані відеохостинги** для перегляду й поширення матеріалів з практик усвідомленості.

2. Відео-лекторій: фільм

«Inside Out / Думками навиворіт» (2015, США) (*сцена проживання та прийняття емоцій*)

Короткий опис фільму. Анімаційний фільм студії Ріхар, що в художній формі репрезентує внутрішній емоційний світ дитини через персонажі базових емоцій – Радість, Сум, Страх, Гнів і Відраза. Сюжет розкриває процес адаптації до життєвих змін і демонструє, як взаємодія між різними емоційними станами формує особистісний досвід, пам'ять і поведінку. Сцена проживання емоцій підкреслює значення прийняття «складних» почуттів як необхідної умови психологічної цілісності.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» фрагмент фільму слугує наочною ілюстрацією процесів **емоційної усвідомленості, прийняття та емпатії**. Матеріал сприяє

рефлексії над роллю різних емоцій у прийнятті рішень, розвитку позитивної «Я-концепції» та формуванні відповідального ставлення до власних і чужих переживань. Учасники аналізують, як визнання вразливості та емоційної різноманітності підсилює соціальну солідарність і якість міжособистісної взаємодії.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 2 «Емоції та тілесність», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):

Inside Out – Official Trailer.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=seMwpP0yeu4>

2. Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):

Inside Out (2015) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/inside-out-2015>

Примітка для читача

Для дотримання авторського права та академічної доброчесності рекомендовано використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду повної версії фільму.

Домашнє завдання (роздатковий лист):

1. Вести «Щоденник емоцій» протягом тижня.
2. Записати три способи, які допомогли знизити рівень агресії/напруги.
3. Переглянути ролик про ненасильницьке спілкування й описати, як можна застосувати одну техніку у своєму житті.



Сесія 8. Потенціал і перешкоди: сприйняття реальності «тут і тепер»

Картки для вправ:

- «Картки «Ресурси та бар'єри» (приклади внутрішніх: тривожність, креативність; зовнішніх: підтримка друзів, фінансові труднощі).
- Картки для мозкового штурму «Мої способи саморегуляції» (короткі підказки: дихання, рух, пауза, музика, медитація).
- Картки з позитивними афірмаціями («Я можу впоратися», «Мій ресурс – у теперішньому моменті»).

Робочі матеріали:

- Бланк «Мій потенціал і мої перешкоди» (дві колонки для самоаналізу).
- Скорочений тест ПТЖС (10–12 запитань із шкалою від 1 до 5).

Скорочений тест ПТЖС (10 запитань)

Інструкція: Виберіть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому досвіду після пережитих складних життєвих подій. Використовуйте шкалу:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – радше не згоден
- 3 – частково згоден / не згоден
- 4 – радше згоден
- 5 – повністю згоден

Запитання

1. Я почав/почала більше цінувати своє життя.
2. Я відчуваю себе сильнішим/сильнішою як особистість.
3. Я глибше усвідомив/усвідомила, хто я є насправді.

4. Я став/стала більш чуйним/чуйною та співчутливим/співчутливою до інших.
5. Я почав/почала бачити нові можливості для себе в житті.
6. Мої стосунки з іншими людьми стали глибшими та щирішими.
7. Я відчув/відчула, що можу впливати на своє майбутнє.
8. Я більше довіряю собі у складних ситуаціях.
9. Я почав/почала більше замислюватися над сенсом життя.
10. Я усвідомив/усвідомила, що навіть у стражданні можна знайти новий досвід і силу.

Підрахунок результатів

- Підсумуйте бали за всіма запитаннями.
- Мінімальний бал: 10, максимальний: 50.
- **Інтерпретація (орієнтовно):**
- **10-20 балів** – низький рівень посттравматичного зростання (зміни ще мало усвідомлені).
- **21-35 балів** – середній рівень (є певні зміни, але вони неповні, потребують підтримки).
- **36-50 балів** – високий рівень (ви вже змогли трансформувати досвід у внутрішню силу й нові сенси).

Важливо: цей тест – скорочена адаптована форма відомої шкали (PTGI-SF, Cann et al., 2010). Він підходить для тренінгів, досліджень, групової роботи та саморефлексії, але **не замінює повної діагностики психолога**.

- **Таблиця «Внутрішні та зовнішні ресурси»** (для колективного заповнення у групах).

Таблиця «Внутрішні та зовнішні ресурси»

Категорія	Приклади (підказки)	Мої ресурси (учасник/група заповнює)
Внутрішні ресурси – особистісні якості, здібності, внутрішні установки	- Сміливість, - упевненість у собі - Почуття гумору - Віра, духовність - Оптимізм - Креативність - Витривалість, - здатність долати	

Категорія	Приклади (підказки)	Мої ресурси (учасник/група заповнює)
	втому - Самоконтроль	
Внутрішні ресурси – знання, уміння, навички	- Освітній рівень, знання - Професійні навички - Уміння працювати з інформацією - Навички комунікації - Організованість - Саморегуляція	
Зовнішні ресурси – соціальні	- Сім'я, родичі - Друзі, колеги - Підтримка спільноти - Соціальні служби, консультанти - Релігійна громада - Наставники, вчителі	
Зовнішні ресурси – матеріальні та середовищні	- Житло, фінансова стабільність - Робота, кар'єрні можливості - Освітні інституції - Доступ до медицини - Інтернет, інформаційні ресурси - Культурні події	

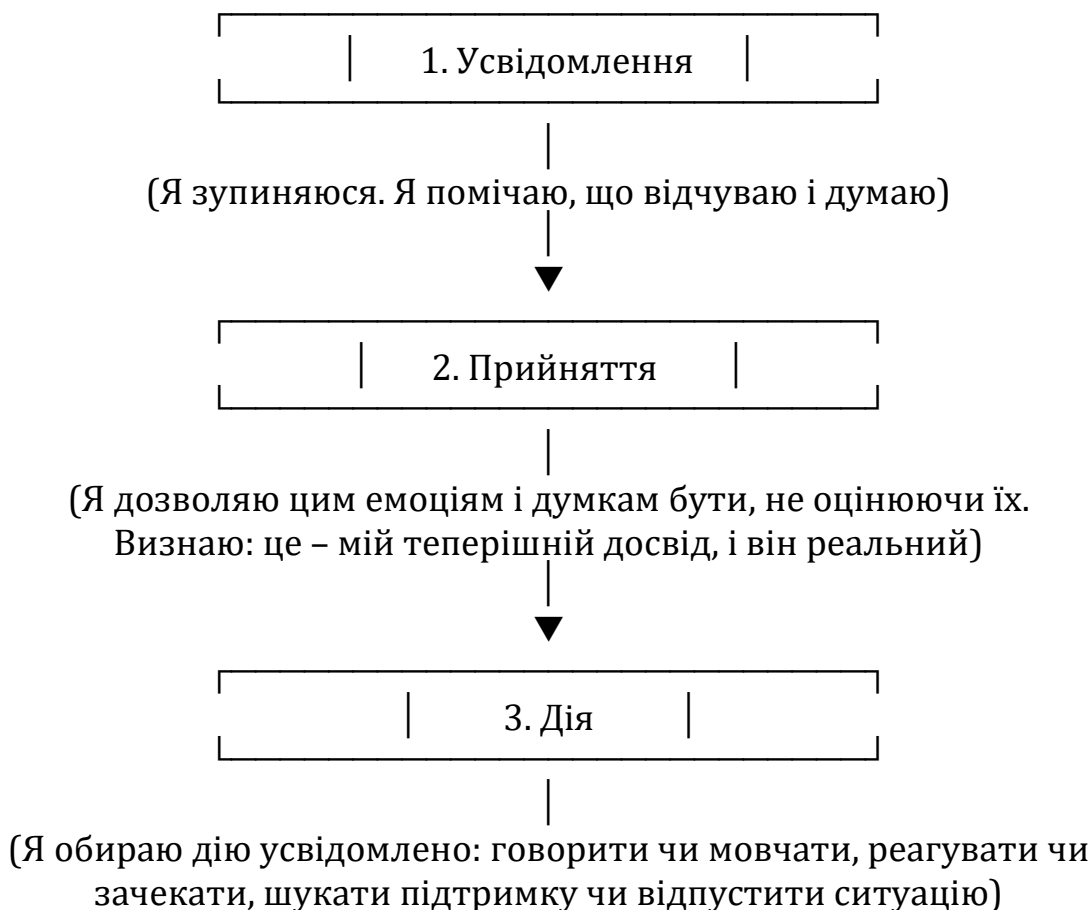
Інструкція для тренера:

1. Поділити учасників на малі групи (3–4 особи).
2. Дати кожній групі таблицю на аркуші А3 або роздруковані бланки формату А4.
3. Завдання: упродовж 15–20 хв заповнити колонку «Мої ресурси», використовуючи власні приклади.
4. Кожна група презентує по 2–3 позиції з кожної категорії.

5. Висновок: навіть у складних умовах у кожного є як внутрішні, так і зовнішні ресурси, які можна активувати для подолання перешкод.

– **Схема «Модель майндфулнес: усвідомлення – прийняття – дія»** (для роботи у підгрупах).

Схема «Модель майндфулнес: усвідомлення – прийняття – дія»



Пояснення для роботи у підгрупах:

– **Усвідомлення:** зупинитися, звернути увагу на тіло, дихання, думки. Приклад: *«Я помічаю, що в мене прискорене серцебиття і напружені плечі»*.

– **Прийняття:** не боротися зі станом, а визнати його: *«Я злюся зараз, і це нормально. Це почуття є»*.

– **Дія:** зробити вибір відповідно до цінностей: *«Я зроблю паузу й відповім спокійно»*.

Інструкція для тренера:

1. Поділити групу на 3 підгрупи, кожній дати окремий етап («Усвідомлення», «Прийняття», «Дія»).

2. Завдання: обговорити приклади з власного досвіду (що допомагає усвідомлювати / як приймати / які дії є корисними).

3. Кожна підгрупа презентує свої напрацювання.

4. Ведучий підсумовує: **майндфулнес – це не уникнення, а уважне проживання моменту з можливістю обрати свідому дію.**

Арт-матеріали:

- Аркуші А4, картон, стікери, кольорові маркери.
- Арт-шаблон «Я, квітка, дерево» (контур дерева з простором для малювання коренів, стовбура та гілок).

Альтернатива проведення арт-вправи – імагінація – мотив «Я, квітка, дерево»

Мета

- Сприяти усвідомленню власних ресурсів і вразливих сторін.
- Допомогти сформувати цілісний образ особистості (поєднання ніжності, розвитку та стійкості).
- Розвинути самоприйняття та здатність жити «тут і тепер».

Етапи проведення

1). Підготовка (5 хв)

- Терапевт створює атмосферу безпеки та спокою (затишне приміщення, приглушене світло, спокійна музика).
- Пояснює завдання: *«Ми будемо працювати з символічними образами, які допоможуть краще зрозуміти себе. Тут немає правильних чи неправильних відповідей».*
- Коротка релаксація: декілька глибоких вдихів і видихів, зосередження на відчутті тепла та опори.

2). Індукція образів (10–12 хв)

2. Терапевт читає спокійним голосом із паузами:
3. *«Уяви себе квіткою. Яка вона? Де росте? Якого вона кольору, форми? Що допомагає їй розквітати? Як вона відчуває сонце, дощ, вітер?»*
4. Пауза для проживання образу.
5. Далі перехід: *«А тепер уяви себе деревом. Яке воно? Чи міцне коріння? Який стовбур – товстий чи тонкий, рівний чи з вигинами? Яка крона, гілки, листя? Чи є плоди? Як дерево почувається на своєму місці?»*

3). Фіксація образу (10 хв)

4. Після візуалізації учасники малюють свої образи квітки й дерева на аркуші.
5. Можна використати кольорові олівці, маркери, фарби.

6. Завдання: *«Намалюй так, як відчуваєш. Це не художня робота, а символічне відображення».*

4). Обговорення (20–25 хв)

7. Кожен презентує свій малюнок (у групі – за бажанням).

8. Орієнтовні запитання:

1. «Що символізує твоя квітка? Які риси вона відображає?»

2. «Що означає твоє дерево? Які ресурси в ньому?»

3. «Чи є зв'язок між квіткою та деревом?»

9. Терапевт підкреслює баланс: квітка = ніжність, вразливість, розвиток; дерево = сила, укорінення, стабільність.

5). Заключна інтеграція (5 хв)

10. Терапевт узагальнює: *«У кожному з нас є квітка – ніжна й тендітна частина, яка потребує турботи, та дерево – наша сила й витривалість. Разом вони створюють цілісність».*

11. Коротка вправа «Слово-символ»: кожен називає одне слово, яке відображає його внутрішній стан після вправи.

6). Терапевтичний ефект

12. Актуалізація ресурсів та життєвої сили.

13. Формування образу цілісності (поєднання крихкості та стійкості).

14. Зменшення тривожності через позитивну символічну роботу.

15. Розвиток навички саморефлексії через метафори.

16. Цей мотив доречно використовувати:

17. у тренінгах особистісного розвитку;

18. у роботі зі студентами та підлітками (як пошук власних ресурсів і перспектив);

19. у терапії тривожних та кризових станів (як м'який ресурсний сюжет).

Притчі й цитати:

– Притча «Характероутворюючі зв'язки» (для групового обговорення).

Притча «Характероутворюючі зв'язки»

Одного разу Учитель показав своїм учням моток тонкої мотузки й мовив:

– Уявіть, що кожна людина щоразу, коли робить вчинок, думає думку чи вимовляє слово, зав'язує вузлик на цій мотузці. Один вузлик –

ще не проблема, другий – також непомітний. Але день за днем вузли стають дедалі щільнішими.

Учні роздивлялися мотузку й бачили, як вона ставала коротшою й заплутанішою.

– Так і наш характер, – сказав Учитель. – Кожна дія, кожна звичка формує «зв'язки», які або зміцнюють людину, або сковують її. Хтось обирає чесність – і зав'язує вузол міцності. Хтось обирає лень чи злобу – і зав'язує вузол слабкості.

Один із учнів спитав:

– А чи можна розв'язати ці вузли?

Учитель усміхнувся:

– Так. Але для цього потрібно терпіння, увага до себе і сила волі. Ми не завжди можемо розірвати мотузку відразу, але можемо день за днем розплутувати зв'язки, змінюючи свої вчинки й думки.

Він передав учням мотузку й додав:

– Пам'ятайте: характер людини – це не те, що їй подаровано раз і назавжди. Це те, що вона щодня сплітає власними руками.

Мораль притчі. Характер не є готовим даром. Він формується з повторюваних звичок, виборів і дій людини. Вузли, що сковують нас, можна розв'язати, але це потребує часу й внутрішньої праці.

– Цитати В. Франкла: *«У кожної людини є свій потенціал, навіть якщо він прихований за перешкодами».*

Віктор Франкл:

✓ «У кожної людини є свій потенціал, навіть якщо він прихований за перешкодами».

✓ «У людини можна відібрати все, крім одного: останньої свободи – обирати своє ставлення до будь-яких обставин».

✓ «Той, хто знає *навіщо* жити, може витримати майже будь-яке *як*».

✓ «Життя ніколи не перестає мати сенс – аж до останнього подиху».

✓ «Сенс не дарується, його потрібно віднайти».

✓ «Людина єдина істота, здатна піднятися над собою і побачити себе ззовні».

✓ «Страждання перестає бути стражданням у момент, коли воно набуває сенсу».

✓ «Не щастя є метою людини, а сенс, який вона вкладає у своє життя».

Ці вислови Франкла добре поєднуються з темами:

- внутрішньої сили та психологічної стійкості;
- сенсу життя у кризових обставинах;
- потенціалу людини для зростання, навіть у стражданні;
- психотерапевтичної роботи з екзистенційними питаннями.

1. Відео-лекторій: фільм

«Поводир» (2014, Україна) *(епізод мужності та духовної сили)*

Короткий опис фільму. Українська художня стрічка, події якої розгортаються у 1930-х роках на тлі репресивної політики радянської влади. Фільм розповідає про долю американського хлопчика Пітера та сліпого кобзаря Івана Кочерги, який стає його духовним наставником і поводитирем. Через історію переслідування кобзарів та знищення культурної пам'яті картина висвітлює теми людської гідності, моральної стійкості, вірності цінностям і духовної свободи в умовах насильства та несправедливості. Епізод мужності акцентує на здатності особистості зберігати внутрішню силу й відповідальність навіть у ситуаціях загрози життю та ідентичності.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фрагмент фільму ілюструє **взаємозв'язок між духовною ідентичністю, моральною відповідальністю та соціальною солідарністю**. Матеріал слугує підґрунтям для рефлексії над поняттями гідності, жертвності та служіння як ціннісними орієнтирами відповідальної поведінки. Учасники аналізують, як збереження внутрішньої позиції та культурної пам'яті сприяє формуванню резилієнтності, громадянської ідентичності та готовності до спільної дії в умовах історичних і сучасних викликів.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Офіційний трейлер (YouTube, укр./англ. версія):

The Guide (Povodyr) – Official Trailer.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=4P0V2zG5Y9Y>

2. Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):

The Guide (2014) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/the-guide-2014>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду повної версії фільму з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

2. Відео-лекторій: ролик

«Mindfulness Practice: Living Here and Now» (*коротка практика усвідомленої присутності та дихання*)

Короткий опис відео. Навчальний відео-ролик, присвячений практиці майндфулнес, орієнтований на переживання стану «тут і тепер» через спостереження за диханням, тілесними відчуттями та потоком думок без оцінювання. У доступній формі демонструється послідовність зосередження уваги, м'якого повернення до об'єкта фокусу та розвитку здатності помічати внутрішні реакції. Практика сприяє зниженню напруги, підвищенню концентрації та формуванню навички усвідомленого реагування в повсякденних і соціально напружених ситуаціях.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» відео використовується як інструмент розвитку **емоційної регуляції, резиліентності та інтернальності**. Практика допомагає учасникам усвідомлювати власні емоційні й тілесні стани, брати відповідальність за спосіб реагування та формувати внутрішню опору в умовах стресу й невизначеності. Матеріал сприяє осмисленню цінності уважної присутності як основи етичної взаємодії, емпатії та відповідальної соціальної поведінки.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 2 «Емоції та тілесність», Модуль 1 «Самопізнання».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Відео на YouTube (приклад практики усвідомленої присутності):

Mindfulness Practice: Living Here and Now – Guided Session.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHIQU>

2. Довідкові матеріали з майндфулнес-практик (Mindful.org):

Living in the Present Moment – Mindfulness Basics.

Доступно: <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>

Примітка для читача

Рекомендується користуватися **офіційними освітніми ресурсами та ліцензованими відеохостингами** для перегляду й навчального використання матеріалів з практик усвідомленості.

Домашнє завдання (роздатковий лист):

1. Есе «Усе в житті не просто так» (описати ситуацію, коли перешкода стала ресурсом).

2. Перегляд «Втеча з Шоушенка» – виписати, які бар'єри долав герой і які ресурси використовував. Або «Мирний воїн» (2006) – виписати, які внутрішні перешкоди заважали головному героєві жити повноцінно, які зовнішні перешкоди йому довелося подолати, які внутрішні ресурси він відкрив у собі завдяки майндфулнес-практиці «тут і тепер» та що з досвіду героя можна використати у власному житті для усвідомлення потенціалу та подолання бар'єрів.

3. Щоденна майндфулнес – практика по 5 хв протягом тижня

Зміст завдання. Упродовж семи днів учасник щоденно виконує коротку п'ятихвилинну практику усвідомленості, спрямовану на спостереження за власним диханням, тілесними відчуттями та потоком думок у стані спокійної, невимушеної уваги. Завдання полягає у фіксації уваги на теперішньому моменті без оцінювання та спроби змінити переживання, з м'яким поверненням фокусу до дихання щоразу, коли увага відволікається.

Мета та пояснення. Практика сприяє розвитку навичок емоційної регуляції, підвищенню рівня саморефлексії та формуванню інтернальності як основи відповідального ставлення до власних психоемоційних реакцій. Регулярне виконання коротких сесій майндфулнес допомагає зменшити рівень напруги, підвищити концентрацію уваги та усвідомити зв'язок між внутрішнім станом і поведінкою у соціальних взаємодіях.

Приклад виконання. Учасник обирає спокійне місце та зручну позу. Протягом однієї хвилини зосереджується на відчутті вдиху і видиху, помічаючи рух грудної клітки або діафрагми. Наступні дві хвилини спрямовує увагу на тілесні відчуття (напруга, тепло, розслаблення), не намагаючись їх змінювати. Останні дві хвилини спостерігає за думками та емоціями, фіксуючи їхню появу і м'яко повертаючись до дихання. Після завершення коротко занотовує у щоденнику одне спостереження (наприклад: «Після практики відчув зниження напруги та більше спокою у спілкуванні з іншими»).

Рекомендовані модулі для інтеграції: Модуль 2 «Емоції та тілесність», Модуль 1 «Самопізнання».



Сесія 9.

Стратегії подолання кризи та розвиток життєвої стійкості

Картки для вправ:

✓ Картки «Копінг-стратегії» (з написами: *активне вирішення проблеми, звернення по підтримку, когнітивна реструктуризація, уникнення, гумор, молитва, творчість*).

– Картки для вправи «Успіх або програш» – опис коротких життєвих ситуацій (навчання, робота, стосунки), які треба проаналізувати.

– Картки із завданнями для групових обговорень («Розкажіть про кризу, яку ви подолали», «Опишіть ресурс, який вам допоміг»).

Робочі матеріали:

✓ Шаблон «Карта моїх ресурсів» (чотири сектори: *люди, навички, місця, духовність*).

Карта моїх ресурсів

Завдання: Заповни чотири сектори, вписуючи власні приклади ресурсів у кожній сфері. Це допоможе усвідомити, на що ти можеш опиратися у складних ситуаціях.

Сектор 1. Люди

Хто мене підтримує?

- Сім'я
- Друзі
- Наставники
- Колеги

– ✎ Мої приклади: _____

Сектор 2. Навички

Що я вмію добре робити?

- Комунікація
- Організація часу
- Професійні уміння

- Креативність
- ✎ Мої приклади: _____

Сектор 3. Місця

Де я почуваюся спокійно і в безпеці?

- Дім
- Природа
- Місце навчання / роботи
- Куточок відпочинку
- ✎ Мої приклади: _____

Сектор 4. Духовність

Що дає мені сенс і внутрішню силу?

- Віра
- Молитва / медитація
- Музика / мистецтво
- Особисті цінності
- ✎ Мої приклади: _____

Форма роботи:

- **Індивідуально:** кожен учасник заповнює карту.
- **У парах/групах:** можна поділитися 1–2 ресурсами з кожного сектору.
- **Висновок:** тренер підкреслює, що ресурси є різними – внутрішніми і зовнішніми, але разом вони створюють «підтримуючу мережу».
- Робочий лист «Журнал криз» (5 колонок: *ситуація – емоції – моя стратегія – результат – урок*).

Робочий лист «Журнал криз»

Інструкція: пригадайте кризові чи складні ситуації, з якими ви стикалися. Заповніть таблицю, коротко описуючи кожен етап: що сталося, як ви почувалися, що зробили, який результат отримали і чого навчилися.

Ситуація	Емоції	Моя стратегія	Результат	Урок
Опишіть коротко подію чи проблему	Які почуття ви переживали? (злість,	Що ви зробили, як діяли?	Чим закінчилася ситуація?	Що ви зрозуміли або

Ситуація	Емоції	Моя стратегія	Результат	Урок
(конфлікт, втрата, непорозуміння, стрес тощо).	тривога, безпорадність, надія...	(пауза, пошук допомоги, уникнення, активна дія...)	(вирішилась, частково змінилась, залишилась невирішеною...)	винесли з цієї ситуації? Який досвід стало ресурсом?
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...

Форма використання:

- **Індивідуально:** учасники ведуть щоденник протягом тижня, записуючи 1 кризову ситуацію щодня.
- **У групі:** можна вибрати одну ситуацію (за бажанням) і поділитися висновками.
- **Мета:** навчитися бачити не лише труднощі, а й ті ресурси та уроки, які вони приносять.
- Аркуші А3 для групових плакатів.

Арт-матеріали:

- Матеріали для створення символів ресурсів (кольоровий папір, наклейки, фломастери).

Притчі й цитати:

Притча «Чародій і горіхи» (переосмислення проблем як ресурсів).

Притча «Чародій і горіхи»

Одного разу мудрий чародій зібрав своїх учнів і роздав кожному по жмені горіхів.

Учні подивилися на нього здивовано:

- Навіщо нам ці горіхи? Вони тверді й незручні.

Чародій усміхнувся і сказав:

- Кожен горіх – це ваша проблема чи випробування. Зовні – тверда, колюча шкаралупа, але всередині приховане цінне зерно. Завдання кожного – розкрити його.

Один учень сердито вдарив горіх каменем і розтрусив його – ядро виявилось гірким і зіпсованим. Інший – довго й терпляче шукав спосіб, доки обережно розколов шкаралупу й дістав смачне ядро, яке додало йому сил.

Третій учень, вагаючись, так і залишив горіх у кишені, не наважившись його розкрити.

Тоді чародій сказав:

– Так само і з труднощами в житті: хтось намагається зламати їх поспіхом і тільки втрачає сили; хтось боїться взятися до справи і носить проблему при собі, доки вона не стане тягарем. А мудрий той, хто терпляче шукає шлях, щоб відкрити суть випробування й побачити прихований у ньому ресурс.

Мораль притчі. Кожна перешкода має свою «тверду оболонку». Якщо підійти з терпінням і мудрістю, можна відкрити її внутрішній зміст – досвід, силу, нове розуміння, яке стане ресурсом для подальшого життя.

– Цитата: *«Криза – це лише поворот, а не кінець дороги»* (Н. Пезешкіан).

1. Відео-лекторій: фільм

«Hacksaw Ridge / 3 міркувань совісті» (2016, США) *(епізод порятунку життя без використання зброї)*

Короткий опис фільму. Художня стрічка, заснована на реальних подіях, розповідає історію Десмонда Досса – військового медика армії США, який під час Другої світової війни відмовився носити зброю з релігійних і моральних переконань, але добровільно вирушив на фронт, щоб рятувати поранених. Фільм висвітлює внутрішній конфлікт між обов'язком і совістю, силу моральної позиції та здатність особистості зберігати гуманістичні цінності в умовах екстремального насильства. Епізод порятунку життя акцентує на жертвовності, стійкості та відповідальності перед іншими як вищих проявах людської гідності.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фрагмент фільму ілюструє **екзистенційну та моральну відповідальність особистості**, що проявляється у виборі дії відповідно до власних цінностей навіть у ситуаціях високого ризику. Матеріал сприяє рефлексії над поняттями служіння, емпатії та громадянської позиції, формує розуміння солідарності як активної підтримки іншого. Учасники аналізують, як внутрішня переконаність і духовна стійкість можуть трансформувати соціальну взаємодію та зміцнювати згуртованість у кризових умовах.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):**

Hacksaw Ridge – Official Trailer.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=s2-1hz1juBI>

2. **Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):**

Hacksaw Ridge (2016) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/hacksaw-ridge>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду повної версії фільму з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

2. Відео-лекторій: ролик

«Coping with Crisis» (короткий ролик про стратегії подолання стресу в кризових ситуаціях)

Короткий опис відео. Навчальний відео-матеріал, присвячений базовим психологічним стратегіям подолання стресу та емоційної напруги в умовах криз і невизначеності. У ролику демонструються практики дихання, когнітивного переосмислення ситуації, тілесної саморегуляції та соціальної підтримки як ключові ресурси збереження психологічної рівноваги. Матеріал акцентує на важливості усвідомленого реагування замість імпульсивних або дезадаптивних форм поведінки.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» відео слугує інструментом розвитку **резилієнтності, емоційної регуляції та відповідального ставлення до власного психоемоційного стану**. Учасники аналізують, як вибір конструктивних копінг-стратегій впливає на якість міжособистісної взаємодії, прийняття рішень і готовність до солідарної підтримки інших у кризових обставинах. Матеріал сприяє формуванню навички самодопомоги як складника соціальної та професійної відповідальності.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 2 «Емоції та тілесність», Модуль 1 «Самопізнання».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **Навчальне відео на YouTube (приклад стратегій подолання стресу):**

Coping with Crisis – Stress Management Strategies.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>

2. Довідкові матеріали з копінг-стратегій (American Psychological Association):

Managing Stress in Times of Crisis.

Доступно: <https://www.apa.org/topics/disasters/coping>

Примітка для читача

Рекомендується користуватися **офіційними освітніми ресурсами та ліцензованими платформами** для перегляду, поширення й навчального використання матеріалів зі стратегій подолання стресу.

Домашнє завдання (роздатковий лист):

1. Щоденна 10-хв медитація (аудіотрек додається).
2. Вести «Журнал стійкості» протягом тижня (щодня коротко фіксувати, які труднощі виникли та як вони були подолані).
3. Записати три найдієвіші для себе копінг-стратегії.



Сесія 10.

Активна життєва стратегія та усвідомлення себе частиною суспільства

Картки для вправ:

- «Мої залежності» – картки для запису шкідливих звичок, стереотипів, соціальних установок.
- «Герой роману» – картки із запитаннями-підказками (*Що ти вже зробив? Які перешкоди подолав? Який ресурс допоміг?*).
- «Коло субособистостей» – набір карток із назвами субособистостей (*Учень, Лідер, Мрійник, Сумнів, Дослідник*).
- **Робочі матеріали:**
 - Шаблон для арт-вправи «Дерево успіху» (корені – досягнення, стовбур – ресурси, крона – цілі, плоди – результати).

Шаблон арт-вправи «Дерево успіху»

Інструкція для учасників

1. На аркуші намалюйте дерево з чіткими частинами: **коріння, стовбур, крона, плоди**.
2. Заповніть кожну частину символічно – словами, малюнками, символами, кольорами.
3. Поділіться своїм «деревом» у групі (за бажанням), розкажіть, що воно для вас означає.

Структура дерева

Корені – мої досягнення

- Що я вже зробив(ла) важливого у житті?
 - Які перемоги, навіть маленькі, є основою моєї сили?
- ✎ Приклади: закінчив навчання, подолав труднощі, допоміг іншому, досяг професійної мети.

Стовбур – мої ресурси

- На що я можу опиратися зараз?

– Які якості, здібності, знання та підтримка допомагають рухатися вперед?

✎ Приклади: витривалість, друзі, віра, досвід, оптимізм, здоров'я.

Крона – мої цілі

– Чого я прагну досягти найближчим часом і у майбутньому?

– Які мої мрії, цінності, плани?

✎ Приклади: навчитися нової професії, створити сім'ю, знайти гармонію, реалізувати проєкт.

Плоди – мої результати

– Яких конкретних результатів я очікую від своїх зусиль?

– Що стане видимим підтвердженням мого успіху?

✎ Приклади: отриманий диплом, вдала робота, створений продукт, відчуття щастя.

Візуальне оформлення (для роздаткового матеріалу):

✓ У центрі аркуша намальоване **дерево з великим стовбуром**.

✓ Внизу – **корені** з полями для записів.

✓ Посередині – **стовбур** з місцем для списку ресурсів.

✓ Угорі – **крона** з простором для написання цілей.

✓ На гілках – **плоди**, у які вписуються очікувані результати.

Мета вправи: усвідомлення власних досягнень, актуальних ресурсів і майбутніх цілей; формування образу успіху як процесу, що базується на минулому і теперішньому.

– Робочий аркуш «Моя життєва стратегія» (3 блоки: *цілі – ресурси – перші кроки*).

Робочий аркуш «Моя життєва стратегія»

Інструкція:

Виділіть час, щоб обдумати своє життя як шлях. Заповніть три блоки:

– **Цілі** – куди я прагну?

– **Ресурси** – на що можу опиратися?

– **Перші кроки** – з чого почати вже сьогодні?

Блок 1. Мої цілі

– Які мої головні життєві цілі (короткострокові / довгострокові)?

– Чого я прагну в особистісному, професійному, соціальному та духовному плані?

– ✎ Запишіть 3–5 ключових цілей:

Блок 2. Мої ресурси

- Які внутрішні якості й навички мені допомагають?
- Хто із людей може підтримати мене?
- Які зовнішні ресурси (час, можливості, навчання, середовище) є доступними?

✎ Складіть список ресурсів:

Блок 3. Мої перші кроки

- Які конкретні дії я можу зробити протягом найближчого тижня/місяця?
- Які маленькі завдання допоможуть наблизитися до великої мети?

✎ Пропишіть 3–5 перших кроків:.....

Мета аркуша: допомогти учасникам структурувати власні прагнення, усвідомити ресурси та перевести абстрактні мрії у конкретні дії.

Притчі й цитати:

- Цитата В. Франкла: *«Кожна людина запитана життям, і вона може відповісти тільки, відповідаючи за своє життя».*
- Християнська цитата: *«Бо як тіло без духа мертво, так і віра без діл мертва» (Як. 2:26).*

1. Відео-лекторій: фільм

«Freedom Writers / Письменники свободи» (2007, США) (епізод солідарності учнів та формування колективної відповідальності)

Короткий опис фільму. Художня стрічка, заснована на реальних подіях, розповідає про вчительку Ерін Грувелл та її роботу з підлітками з соціально вразливих спільнот у багатокультурному середовищі. Фільм демонструє, як через спільне письмо, діалог і взаємне слухання учні поступово долають ворожість, упередження та насильницькі настанови, формуючи простір довіри й взаємної підтримки. Сцена солідарності акцентує на трансформації групи з роз'єднаної сукупності індивідів у спільноту, здатну до емпатії та спільної відповідальності.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фрагмент фільму ілюструє **механізми соціальної згуртованості, емпатії та громадянської відповідальності в освітньому середовищі.** Матеріал сприяє рефлексії над роллю комунікації, нарративу та взаємного визнання у подоланні конфліктів і

формуванні позитивної групової ідентичності. Учасники аналізують, як підтримувальна взаємодія й спільні цінності можуть змінювати поведінкові стратегії та посилювати готовність до солідарної дії.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):

Freedom Writers – Official Trailer.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=9Jf1FQnZ9Hk>

2. Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):

Freedom Writers (2007) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/freedom-writers>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні трейлери** або **ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду повної версії фільму з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

2. Відео-лекторій: фільм

«Монгол / Mongol: The Rise of Genghis Khan» (2007, Казахстан–Росія–Німеччина) (*епізод особистого вибору як стратегії лідерства та відповідальності*)

Короткий опис фільму. Історико-біографічна стрічка, що розповідає про ранні роки життя Темуджина – майбутнього Чингісхана, зосереджуючись на формуванні його світогляду, моральних орієнтирів і лідерських якостей. Фільм підкреслює роль особистого вибору, вірності слову та відповідальності за спільноту в умовах постійної боротьби за виживання. Обраний епізод демонструє, як індивідуальна позиція й здатність брати на себе наслідки рішень формують авторитет і довіру серед однодумців.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» фрагмент використовується для осмислення **екзистенційної відповідальності, лідерства та етичного виміру влади й впливу**. Матеріал сприяє рефлексії над поняттями служіння, справедливості та взаємної лояльності як основами соціальної згуртованості. Учасники аналізують, як відповідальний особистий вибір може виступати ресурсом для побудови довіри, мобілізації групи та досягнення спільних цілей.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):

Mongol – Official Trailer.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=YtS1d9P0d5I>

2. Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):

Mongol: The Rise of Genghis Khan (2007) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/mongol-the-rise-of-genghis-khan>

Примітка для читача

Рекомендується користуватися **офіційними трейлерами або ліцензованими стримінговими платформами** для перегляду та навчального використання матеріалів із дотриманням академічної доброчесності та авторського права.

Домашнє завдання (роздатковий лист):

1. Есе «Я не гвинтик, а співтворець».
2. Перегляд повністю «Freedom Writers» або «Монгол» і нотатки про риси героїв.
3. Скласти план трьох дій на найближчий місяць.



Сесія 11.

Підвищення рівня особистісної інтернальності

Картки для вправ:

- «Джерела та пішаки» – бланки із двома колонками «Я – джерело» / «Я – пішак».
- «Формула відповідальності» – картки з елементами: *знання, емоції, дії, рефлексія*.
- «Мій вибір» – картки із ситуаціями для прийняття рішень (*навчання, робота, стосунки*).
- Бланки тесту «Незакінчені речення» (20 варіантів).

Робочі матеріали:

- ✓ Аркуш для арт-вправи «Дорога відповідальності» (схема «старт – перешкоди – союзники – фініш»).

Аркуш для арт-вправи «Дорога відповідальності»

Інструкція для учасників:

На аркуші перед вами зображена умовна «дорога». Вона має чотири ключові етапи: **старт – перешкоди – союзники – фініш**. Ваше завдання – символічно намалювати або записати, що для вас означає кожен етап, і заповнити простір власними асоціаціями.

Структура аркуша

Старт

- З чого я починаю свій шлях?
- Які мої вихідні умови, позиції, наміри?
- ✎ Мої відповіді:

Перешкоди

- Що може заважати мені?
- Які внутрішні чи зовнішні бар'єри зустрічаються на моїй дорозі?
- ✎ Мої відповіді:

Союзники

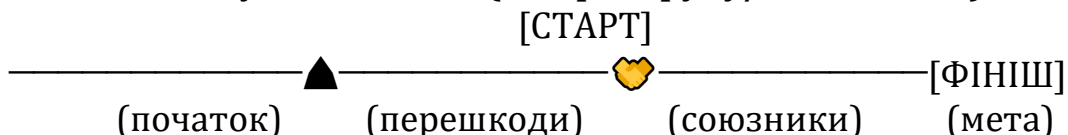
- Хто або що може мене підтримати?
- Які люди, цінності, якості чи навички будуть поруч на цьому шляху?

- ✎ Мої відповіді:

Фініш

- Якої мети я прагну?
- Як виглядатиме моя перемога чи досягнення?
- ✎ Мої відповіді:

Візуальна схема (для роздруку/малювання)



Учасники можуть домалювати дорогу як пряму, звивисту чи із розгалуженнями – залежно від власного бачення.

Мета вправи

- Усвідомити власний шлях відповідальності.
- Визначити реальні та потенційні перешкоди.
- Побачити ресурси й союзників, які підтримують у подоланні труднощів.
- Сформувати образ досягнення та особистої перемоги.

✓ Робочий лист «Щоденник рішень» (щоденні маленькі вибори та аналіз їх наслідків).

Робочий лист «Щоденник рішень»

Інструкція

Кожного дня занотовуйте свої маленькі рішення. Аналізуйте, які емоції вони викликали, які результати дали та чого навчили. Це допоможе побачити закономірності у власній поведінці та відповідальність за наслідки вибору.

Таблиця для заповнення

Дата	Моє рішення	Мотив (чому я так зробив/ла)	Наслідки (результат)	Урок / висновок
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...

Орієнтовні запитання для саморефлексії:

- 1) Які рішення сьогодні були для мене найважливішими?

- 2) Чи було серед них імпульсивне або неусвідомлене?
- 3) Який результат воно дало?
- 4) Чого я навчився/лася завдяки цьому вибору?
- 5) Що наступного разу хотів/ла б зробити інакше?

Мета вправи:

- розвинути усвідомленість у щоденних діях;
- побачити, як навіть маленькі вибори формують майбутнє;
- тренувати відповідальність за власні рішення.

Притчі й цитати:

- Цитата Р. де Чармса: *«Людина може бути пішаком у чужій грі або гравцем у власній»*.
- Притча «Хрестоносець» (усвідомлення вибору й тягара відповідальності).

Притча «Хрестоносець»

Одного разу чоловік, втомлений від життєвих труднощів, молився так:

– Господи, мій хрест надто важкий. Я не можу більше його нести. Дай мені інший!

Уві сні він побачив простору залу, повну хрестів різної величини та форми.

– Обери собі будь-який, – почув він голос.

Чоловік почав приміряти: один хрест був надто великий, інший – занадто важкий, третій – гострий і колючий. Нарешті він знайшов хрест, який видався йому найлегшим.

– Ось цей я можу нести! – вигукнув він.

Тоді голос промовив:

– Подивися уважніше... Це той самий хрест, який ти ніс від початку.

Мораль притчі. Ми не можемо уникнути власного тягара відповідальності. Кожному дано саме той «хрест», який відповідає його силам і призначенню. Усвідомлення вибору означає прийняття: труднощі – це не кара, а шлях до внутрішнього зростання.

3. Відео-лекторій: фільм

«A Beautiful Mind / Ігри розуму» (2001, США) (епізод прийняття вразливості та підтримки у професійній і міжособистісній взаємодії)

Короткий опис фільму. Художня стрічка, заснована на біографії видатного математика Джона Неша, висвітлює його науковий шлях,

внутрішню боротьбу з психічним розладом і поступове формування здатності жити та працювати з урахуванням власної вразливості. Фільм поєднує теми інтелектуальної обдарованості, соціальної ізоляції, підтримки з боку близьких і професійної спільноти, а також демонструє, як прийняття допомоги та відповідальне ставлення до власного стану сприяють особистісній і професійній реалізації.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фрагмент фільму ілюструє **взаємозв'язок між самоприйняттям, психологічною стійкістю та соціальною підтримкою**. Матеріал слугує підґрунтям для рефлексії над роллю емпатії, відповідальності за власне психоемоційне благополуччя та значенням довірливих взаємин у професійному середовищі. Учасники аналізують, як прийняття вразливості сприяє формуванню позитивної «Я-концепції», зменшенню стигматизації та розвитку солідарності в групі.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 2 «Емоції та тілесність», Модуль 3 «Взаємодія».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):**

A Beautiful Mind – Official Trailer.

Доступно: https://www.youtube.com/watch?v=aS_d0AyiW4o

2. **Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):**

A Beautiful Mind (2001) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/a-beautiful-mind>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду повної версії фільму з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

4. Відео-лекторій: фільм

«Finding Forrester / Знайти Форестера» (2000, США) (епізод наставництва, підтримки та розкриття потенціалу особистості)

Короткий опис фільму. Художній фільм розповідає про взаємини між замкненим письменником-усамітником Вільямом Форестером і обдарованим підлітком Джамалом, який шукає власний шлях у світі освіти та соціальних очікувань. Через розвиток їхнього діалогу й наставницького зв'язку стрічка порушує теми довіри, визнання здібностей, подолання соціальних бар'єрів і відповідальності за власний розвиток.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» фрагмент фільму використовується для осмислення **ролі наставництва, підтримувальної взаємодії та соціальної відповідальності у професійному й освітньому середовищі**. Матеріал сприяє рефлексії над формуванням громадянської та професійної ідентичності, значенням довіри й емпатії у розкритті особистісного потенціалу, а також над етичним виміром відповідальності за розвиток іншого.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):**

Finding Forrester – Official Trailer.

Доступно: https://www.youtube.com/watch?v=Y0_6F8P2z3M

2. **Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):**

Finding Forrester (2000) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/finding-forrester>

Примітка для читача

Для дотримання академічної доброчесності та авторського права рекомендовано використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду та навчального використання матеріалів.

Домашнє завдання:

1. Есе «Моя сила у готовності відповідати».
2. Переглянути повністю один із фільмів.
3. Вести «Журнал відповідальності» протягом тижня.

Додаток Ж

Додатки до Модуля 4 Цінності та смисли (сесії 12–16)

Додаток Ж1



Сесія 12.

Соціально активна позиція

Картки для вправ:

- «Я – суспільство» – картки для запису власних ролей у суспільстві.
- «Дерево прийняття рішень» – шаблон з коренями, стовбуром і гілками.
- «Креативна реклама» – картки із завданнями для створення соціального ролика.
- Матеріали для командної гри «Політ на місяць» (список предметів).

Робочі матеріали:

- Аркуш «Карта громадянської активності» (3 рівні: особистий, груповий, суспільний).

Аркуш «Карта громадянської активності»

Інструкція

Уявіть свою активність як багаторівневу систему: **особистий – груповий – суспільний рівні**. Заповніть карту прикладами власних дій і тих сфер, де ви вже реалізуєтесь або можете проявити себе.

1. Особистий рівень

Моя власна позиція, щоденні дії, що відображають відповідальність і громадянськість.

Приклади:

- Економія ресурсів (вода, світло).
- Чесність у навчанні/роботі.
- Участь у благодійних акціях.

- Усвідомлене голосування.

👉 Мій внесок: _____

2. Груповий рівень

Моя активність у колективі: клас, група, організація, громада.

✍ Приклади:

- Ініціювання спільних проєктів.
- Волонтерська діяльність у команді.
- Підтримка однокурсників чи колег.
- Участь у студентському самоврядуванні.

👉 Мій внесок: _____

3. Суспільний рівень

Моя участь у житті держави, громади, суспільних процесів.

✍ Приклади:

- Участь у мирних ініціативах, акціях.
- Громадянське волонтерство.
- Співпраця з громадськими організаціями.
- Поширення достовірної інформації.

👉 Мій внесок: _____

Питання для рефлексії

- На якому рівні я проявляю активність найчастіше?
- Де відчуваю найбільші труднощі?
- Які маленькі кроки можу зробити вже сьогодні для розвитку своєї громадянської активності?

- Робочий лист для аналізу волонтерського проєкту (цілі – ресурси – кроки – результат).

Робочий лист «Аналіз волонтерського проєкту»

Інструкція

Заповніть кожен блок, щоб усвідомити логіку реалізації вашого волонтерського проєкту: від задуму до результатів. Це допоможе побачити сильні сторони, ресурси та можливі ризики.

1. Цілі

- Яку проблему вирішує проєкт?
- Яких змін ми прагнемо досягти?
- Кому конкретно він має допомогти?

✍ Мої цілі:

2. Ресурси

- Хто може долучитися (команда, партнери, наставники)?
- Які матеріальні й фінансові можливості є доступними?
- Які знання, навички та час ми можемо використати?

✎ Наші ресурси:.....

3. Кроки

- Які етапи реалізації проєкту?
- Які конкретні дії треба зробити першими?
- Які завдання можна розподілити між членами команди?

✎ Наші кроки:.....

4. Результат

- Який конкретний підсумок ми очікуємо?
- Як виміряти успішність (кількість учасників, зібрані кошти, допомога конкретним людям тощо)?
- Що стане «видимим результатом» для громади?

✎ Очікуваний результат:.....

Мета аркуша: навчити учасників мислити проєктно, планувати волонтерську діяльність і брати відповідальність за результат.

Притчі й цитати:

- Цитата А. Маслоу: *«Найвищий рівень самореалізації – служіння іншим»*.
- Українська приказка: *«Дерево тримається корінням, а людина – друзями»*.

1. Відео-лекторій: фільм

«Добровольці Божої Чоти» (2015, Україна) (епізод добровольчої солідарності та громадянської відповідальності)

Короткий опис фільму. Документальна стрічка, присвячена діяльності українських добровольців у період початкових етапів російсько-української війни. Фільм розкриває особисті історії людей, які свідомо беруть на себе ризик і відповідальність за захист спільноти, демонструє феномени взаємної підтримки, братерства та моральної стійкості в умовах екстремальної небезпеки. Через живі свідчення учасників події картина висвітлює ціннісні мотивації, що лежать в основі добровольчого руху, та роль колективної дії у збереженні соціальної згуртованості.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фрагмент фільму ілюструє **взаємозв'язок між громадянською ідентичністю, соціальною відповідальністю та солідарною поведінкою**. Матеріал слугує підґрунтям для рефлексії над поняттями служіння, морального вибору та професійної й громадянської відповідальності в кризових умовах. Учасники аналізують, як спільна мета, довіра й взаємопідтримка зміцнюють психологічну стійкість і формують готовність до активної участі в житті громади.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Офіційний трейлер / фрагменти (YouTube, укр. версія):

«Добровольці Божої Чоти» – *Official Trailer / Clips*.

Доступно:

https://www.youtube.com/results?search_query=Добровольці+Божої+Чоти+трейлер

2. Інформація про фільм (Dzyga MDB / Ukrainian Film Database):

Volunteers of the Battalion "God's Hundred" – Film Information.

Доступно: <https://dzygamdb.com/films/dobrovoltsi-bozhoyi-choty>

Примітка для читача

Рекомендується користуватися **офіційними джерелами правовласників або національними кіноплатформами** для перегляду повної версії фільму з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

2. Відео-лекторій: фільм

«Hidden Figures» (2016, США) (епізод командної взаємодії та сили колективу)

Короткий опис фільму. Художня стрічка, заснована на реальних подіях, розповідає про трьох математиків NASA – Кетрін Джонсон, Дороті Вон і Мері Джексон – чий професійний внесок став ключовим у реалізації американської космічної програми. Фільм акцентує на значенні командної роботи, взаємної підтримки та подолання інституційних бар'єрів. Епізод командної сили демонструє, як синергія індивідуальних компетентностей і спільних цінностей сприяє досягненню суспільно значущих результатів.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» цей фрагмент використовується для осмислення **соціальної згуртованості, професійної відповідальності та етики взаємодії в**

інституційному середовищі. Матеріал сприяє рефлексії над роллю довіри, визнання внеску кожного учасника та солідарної підтримки у формуванні ефективних команд і справедливих організаційних практик.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):**

Hidden Figures – Official Trailer.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=5wfrDhgUMGI>

2. **Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):**

Hidden Figures (2016) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/hidden-figures>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду повної версії фільму з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

Домашнє завдання:

1. Перегляд «Знедолені» (або іншого фільму про активність).
2. Ідея власного соціального проекту (описати цілі й ресурси).
3. Вправа «Джерела та пішаки» (застосування до громадянських ситуацій).



Сесія 13.

Постановка позитивних цілей і життєвих завдань

Картки для вправ:

- Робочі аркуші SMART.
- Бланки «ПАНКС».
- Картки з прикладами життєвих проблем (*брак часу, конфлікт, відсутність ресурсів*).
- Шаблон для вправи «Ментальна карта цілей».

Робочі матеріали:

- Аркуші для арт-вправи «Літопис» (життєва історія).

Арт-вправа «Літопис» (життєва історія)

Інструкція для учасників

Уявіть, що ваше життя – це книга. Спробуйте намалювати чи записати її «літопис» у вигляді кількох розділів. У кожному розділі відобразіть ключові події, почуття, уроки та мрії. Ви можете використовувати слова, символи, кольори чи малюнки.

Аркуш 1. «Початок»

- Мої перші спогади, які вплинули на мене.
- Хто був поруч у цей період?
- Які символи чи кольори уособлюють цей час?

✎ Мій запис/малюнок: _____

Аркуш 2. «Випробування»

- Які труднощі або кризи стали для мене значущими?
- Як я їх подолав/подолала?
- Які якості в собі відкрив/відкрила?

✎ Мій запис/малюнок: _____

Аркуш 3. «Мої перемоги»

- Які досягнення я вважаю важливими?
- Коли я відчував/ла гордість за себе?

- Які люди допомогли мені дійти до цього?

✎ Мій запис/малюнок: _____

Аркуш 4. «Сьогодні»

- Як я живу тут і тепер?
- Які мої ресурси та опори?
- Що зараз для мене є головним?

✎ Мій запис/малюнок: _____

Аркуш 5. «Майбутнє»

- Які мрії та цілі я хочу реалізувати?
- Що хочу залишити у спадок іншим?
- Яким я бачу свій наступний розділ життя?

✎ Мій запис/малюнок: _____

Варіанти використання

- **Індивідуально:** створення особистого «літопису» з можливістю повернутися до нього пізніше.

- **У групі:** учасники (за бажанням) презентують один із розділів свого літопису.

- **Арт-формат:** можна малювати символи, колажі з вирізок, використовувати кольори для вираження емоцій.

Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити цінність власного шляху, побачити як ресурси, так і труднощі, відкрити перспективу майбутнього.

- Візуалізація «Стріла в майбутнє» (робочий лист із намальованою стрілою).

Робочий лист «Стріла в майбутнє»

Інструкція

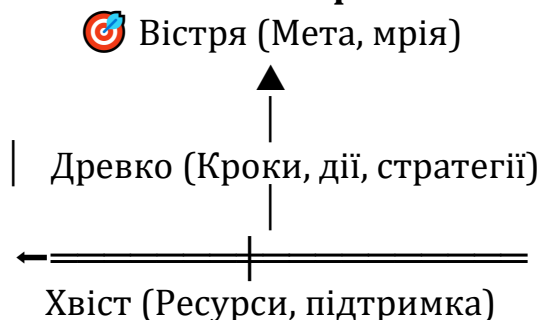
Перед вами намальована стріла, що летить уперед.

- У хвості стріли запишіть/намалюйте **свої ресурси та підтримку**, які допомагають рухатися.

- На древку стріли позначте **свої дії та стратегії**, які ведуть вас уперед.

- У вістрі стріли запишіть/намалюйте **мету або мрію**, до якої прагнете.

Схематичне зображення



Поля для заповнення

Хвіст стріли (ресурси, підтримка):

Древко стріли (мої кроки, дії, стратегії):

Вістря стріли (моя мета/мрія):

Мета вправи

- Усвідомити, що майбутнє досягне через поєднання ресурсів і конкретних кроків.
- Побачити зв'язок між внутрішніми/зовнішніми опорами та кінцевою ціллю.
- Сформуванню образу власного поступу «тут і тепер» у напрямку бажаного майбутнього.

Притчі й цитати:

- Цитата: «Ціль без плану – це лише мрія» (А. де Сент-Екзюпері).
- Притча «Про трьох каменярів» (різні мотиви – одна справа).

Притча «Про трьох каменярів»

Одного разу мандрівник натрапив на будівельний майданчик, де троє каменярів важко працювали, обтісуючи каміння. Він підійшов до першого й запитав:

– Що ти робиш?

– Хіба не бачиш? Мучуся з цим каменем. Це важка й невдячна робота, – з роздратуванням відповів той.

Мандрівник підійшов до другого:

– А ти що робиш?

– Я заробляю собі на хліб, – спокійно сказав той. – Це моя робота, вона годує мене і мою сім'ю.

Нарешті він підійшов до третього:

– А ти чим займаєшся?

Той усміхнувся і відповів з гордістю:

– Я буду храм.

Мораль. Одна й та сама справа може сприйматися по-різному: як тягар, як обов'язок чи як висока місія. Справжній сенс нашої діяльності залежить не лише від того, що ми робимо, а й від того, який мотив ми вкладаємо у свою працю.

1. Відео-лекторій: фільм

«A Beautiful Mind / Ігри розуму» (2001, США) (епізод прийняття вразливості та соціальної підтримки)

Короткий опис фільму. Художня стрічка, заснована на біографії видатного математика Джона Неша, висвітлює його наукову кар'єру, внутрішню боротьбу з психічним розладом та поступове формування здатності жити й працювати, приймаючи власну вразливість. Фільм поєднує теми інтелектуальної обдарованості, соціальної ізоляції, підтримки з боку близьких і професійної спільноти, демонструючи значення емпатії та довіри для особистісної й професійної реалізації.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фрагмент фільму ілюструє **взаємозв'язок між самоприйняттям, психологічною стійкістю та соціальною відповідальністю у взаємодії з іншими.** Матеріал слугує підґрунтям для рефлексії над роллю підтримки, подолання стигматизації та формування позитивної «Я-концепції» як умов розвитку солідарності й конструктивної участі в групі.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 2 «Емоції та тілесність», Модуль 3 «Взаємодія».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):

A Beautiful Mind – Official Trailer.

Доступно: https://www.youtube.com/watch?v=aS_d0Ayjw4o

2. Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):

A Beautiful Mind (2001) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/a-beautiful-mind>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду повної версії фільму з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

2. Відео-лекторій: фільм

«Номер 44 / Child 44» (2015, США–Велика Британія–Чехія)
(епізод морального вибору та відповідальності в умовах репресивної системи)

Короткий опис фільму. Художній фільм, події якого розгортаються в умовах тоталітарного суспільства післявоєнного СРСР, розповідає про офіцера служби безпеки Льва Демидова, який, ризикуючи власною кар'єрою і безпекою, намагається викрити серію злочинів, заперечуваних офіційною владою. Стрічка висвітлює напружене протистояння між лояльністю до системи та моральною відповідальністю перед людською гідністю, правдою і справедливістю.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» фрагмент фільму використовується для осмислення **екзистенційної відповідальності, етичного вибору та громадянської позиції в умовах тиску і страху**. Матеріал стимулює рефлексію над поняттями правових і моральних настанов, роллю особистої мужності у захисті цінностей, а також значенням солідарності й підтримки у протидії несправедливості.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):**

Child 44 – Official Trailer.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=t9FQJHh2j1g>

2. **Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):**

Child 44 (2015) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/child-44>

Примітка для читача

Для дотримання академічної доброчесності та авторського права рекомендовано використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стрімінгові платформи** для перегляду та навчального використання матеріалів.

Домашнє завдання:

1. Есе «Я знаю, як досягти своєї мети».
2. Перегляд фільму повністю.
3. Почати реалізацію одного кроку.



Сесія 14.

Переживання життя як цілеспрямованого й насиченого смислом

Картки для вправ:

- Робочі аркуші «Знаки пунктуації».
- Робочі аркуші «Аксіоми мого життя».
- Таблиця «Типи самовдосконалення».

Робочі матеріали:

- Аркуш «Дерево сенсу».

Аркуш «Дерево сенсу»

Інструкція

Уявіть, що ваше життя – це дерево.

- **Корені** символізують джерела вашої сили й підтримки.
- **Стовбур** – ваші головні цінності та принципи.
- **Гілки** – сфери життя (сім'я, навчання, робота, хобі, дружба).
- **Плоди** – результати, сенси, якими ви ділитесь з іншими.

Заповніть дерево словами, символами чи малюнками.

Корені (мої джерела сили)

✎ Люди, місця, події чи переконання, які дають мені енергію:

Стовбур (мої цінності)

✎ Принципи, які тримають мене в житті:

Гілки (сфери мого життя)

✎ Що для мене важливо зараз?

Плоди (результати й сенси)

✎ Що я хочу дарувати іншим і залишити після себе?

Мета вправи

- Усвідомити власні цінності та джерела підтримки.
- Побачити, як різні сфери життя пов'язані між собою.
- Сформуванати образ сенсу життя через символіку дерева.
- Тексти притч «Дві краплини олії», «Нобелівська премія».

Притча «Дві краплини олії»

Молодий юнак прийшов до мудреця і запитав:

– Учителю, що є сенсом життя?

Мудрець дав йому ложку з двома краплинами олії й сказав:

– Пройдися моїм палацом, подивись на його красу, але дивись, щоб не розлив олію.

Юнак ходив довго, але, повернувшись, сказав:

– Я бачив тільки ложку і берег олію, нічого не помітив навколо.

Тоді мудрець знову відправив його:

– Іди ще раз і роздивися все уважно.

Юнак повернувся захоплений:

– Я бачив розкішні килими, чудові картини, сади, квіти...

А мудрець усміхнувся і запитав:

– А де ж олія?

Юнак глянув у ложку – краплі вже не було.

Тоді мудрець сказав:

– Сенс життя в тому, щоб бачити красу світу, але й берегти свої дві краплини олії.

Мораль. Ми повинні насолоджуватися життям і бачити його красу, але водночас пам'ятати про свою відповідальність і те, що справді важливе.

Притча «Нобелівська премія»

Одного ранку Альфред Нобель прокинувся і прочитав у газеті власний некролог – журналісти переплутали його зі щойно померлим братом. У статті його називали «торговцем смертю», адже саме він винайшов динаміт.

Цей випадок глибоко вразив Нобеля. Він зрозумів, що пам'ять про нього залишиться не як про людину науки, а як про того, хто дав світові зброю.

Від того дня він вирішив змінити свою спадщину. Використавши власний статок, Нобель заснував премію, яка щороку присуджується тим, хто приніс найбільшу користь людству – у науці, літературі, медицині й у справі миру.

Мораль. Кожен може замислитися: якою буде пам'ять про мене? Наші вчинки сьогодні визначають те, що залишиться після нас.

Притчі й цитати:

– Цитата В. Франкла: *«Той, хто має навіщо жити, витримає будь-яке як».*

– Християнська традиція: *«Шукайте ж найперше Царства Божого і правди Його» (Мт. 6:33).*

1. Відео-лекторій: фільм / телесеріал

«Століття Якова» (2016, Україна) (епізод життєвої стійкості, морального вибору та збереження людської гідності)

Короткий опис фільму. Український телевізійний серіал, знятий за мотивами роману Володимира Лиса, розповідає історію життя Якова Меха – людини, чия доля охоплює майже століття драматичних подій української історії: війни, зміни політичних режимів, соціальні трансформації та особисті втрати. Через індивідуальний життєвий шлях героя розкривається феномен моральної стійкості, відповідальності за власний вибір і збереження людяності в умовах історичних катаклізмів. Обраний епізод акцентує на здатності особистості інтегрувати складний життєвий досвід у цілісну життєву позицію та передавати цінності наступним поколінням.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фрагмент серіалу ілюструє **взаємозв'язок між особистісною ідентичністю, життєвими смислами та соціальною відповідальністю**. Матеріал сприяє рефлексії над темами історичної пам'яті, громадянської позиції та духовної спадкоємності як чинників формування солідарності й згуртованості. Учасники аналізують, як життєва мудрість, прийняття власного досвіду й відповідальність за наслідки рішень підтримують психологічну стійкість у кризових і перехідних соціальних умовах.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Інформація про серіал (Суспільне мовлення України):

«Століття Якова» – офіційна сторінка проекту.

Доступно: <https://suspilne.media/series/stolittia-yakova/>

2. Трейлер / фрагменти (YouTube, офіційні канали):

«Століття Якова» – Trailer / Clips.

Доступно:

https://www.youtube.com/results?search_query=Століття+Якова+трейлер

Примітка для читача

Рекомендується користуватися **офіційними ресурсами мовника або правовласників** для перегляду повних епізодів із дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

2. Відео-лекторій: TED Talk

Brené Brown – «The Power of Vulnerability» (вразливість як ресурс довіри, емпатії та соціальної взаємодії)

Короткий опис відео. Публічний виступ американської дослідниці Брене Браун, присвячений аналізу феноменів уразливості, сорому,

емпатії та міжособистісної довіри. На основі якісних соціально-психологічних досліджень авторка доводить, що здатність визнавати власну вразливість є ключовою умовою побудови автентичних стосунків, психологічного благополуччя та соціальної включеності. Виступ поєднує наукову аргументацію з особистісною рефлексією, що сприяє глибшому емоційно-ціннісному залученню слухачів.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» цей матеріал слугує підґрунтям для осмислення **автентичності, емпатії та відповідальності у міжособистісній і професійній взаємодії**. Відео сприяє розвитку позитивної «Я-концепції», усвідомленню власних захисних стратегій і формуванню готовності до відкритого діалогу. Учасники аналізують, як прийняття вразливості підсилює соціальну солідарність, довіру в групі та психологічну стійкість у кризових і трансформаційних умовах.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. **Офіційна сторінка виступу на платформі TED:**

Brown, B. The Power of Vulnerability.

Доступно:

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability

2. **Відео на YouTube (офіційний канал TED):**

Brené Brown: The Power of Vulnerability.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzlF7o>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні ресурси платформи TED або ліцензовані відеохостинги** для перегляду, цитування та навчального використання матеріалів із дотриманням академічної доброчесності та авторського права.

Домашнє завдання:

1. Створити «Колаж сенсу».
2. Перегляд обраного відео.
3. Есе «Моє життя має сенс, бо...».



Сесія 15.

Становлення особистісної та соціальної відповідальності

Картки для вправ:

- Робочий лист «Моє життєве завдання».
- «Соціально цінні якості» – картки для колективного плаката.
- Робочий лист «Діаграма відповідальності».
- Картки із запитаннями для дискусій (*Що для мене покликання?*

Як мої вчинки впливають на громаду?).

Робочі матеріали:

- Матеріали для командної гри «Переправа».

Командна гра «Переправа»

Мета

- розвивати командну взаємодію;
- формувати навички прийняття рішень у кризових умовах;
- навчитися розподіляти ролі та ресурси;
- усвідомити значення комунікації для досягнення спільної мети.

Сюжет гри

Група учасників має переправитися через умовну річку. Є лише **один «пліт» (або місток)**, який одночасно витримує обмежену кількість людей. Завдання команди – знайти оптимальну стратегію, щоб усі опинилися на іншому березі, дотримуючись заданих умов.

Необхідні матеріали

- Великий аркуш паперу або намальована «річка» (2–3 метри).
- Аркуші з умовними «камінцями» чи «плитками» (формат А4).
- Картки з ролями або обмеженнями (за потреби).
- Таймер для відліку часу.
- Маркер чи фліпчарт для підбиття підсумків.

Варіанти умов

1. **Обмеження кількості:** пліт/міст витримує лише 2–3 особи одночасно.

2. **Ресурси:** є тільки 5 «камінців», на які можна ставати, але їх потрібно пересувати.

3. **Ролі:**

- «Сильний» може переносити двох, але сам повільний.
- «Слабкий» не може йти самостійно.
- «Лідер» приймає рішення, але не може фізично допомагати.
- «Тривожний» часто сумнівається й затримує процес.
- (Ролі можна вводити для ускладнення).

Хід гри (40–50 хв)

1. **Вступ (5 хв):** тренер оголошує сюжет і правила.
2. **Планування (10 хв):** команда обговорює стратегію переправи.
3. **Виконання (15–20 хв):** учасники здійснюють «переправу» згідно з умовами. Тренер фіксує час та порушення правил.

4. **Обговорення (10–15 хв):**

- Які труднощі виникали?
- Як приймалися рішення?
- Чи всі були почуті?
- Що допомогло/завадило команді досягти мети?

Висновки

- Успіх залежить не від індивідуальних зусиль, а від командної взаємодії.
- Кожна роль, навіть «слабка», може стати ключовою у загальному процесі.
- Стратегія та комунікація часто важливіші за швидкість виконання.

- Текст для символдрами «Мій шлях відповідальності».

Методика мотиву символдрами «Мій шлях відповідальності»

Мета

- Усвідомлення власного ставлення до відповідальності.
- Дослідження внутрішніх бар'єрів і ресурсів.
- Формування образу «дороги» як життєвої стратегії.
- Розвиток готовності приймати рішення й нести за них наслідки.

1. Підготовка (5–7 хв)

- Терапевт створює атмосферу безпеки (зручна поза, спокійна музика, кілька глибоких вдихів).
- Клієнту пропонується налаштуватися на образ подорожі.

2. Індукція образу (10–12 хв)

Приблизний текст ведучого:

«Уяви, що ти стоїш на початку свого шляху. Це твій шлях відповідальності. Подивись – яка це дорога? Широка чи вузька? Пряма чи звивиста? Яке покриття має – асфальт, земля, каміння, трава? Яка погода навколо?»

«Почни рухатися цією дорогою. Зверни увагу: які перешкоди трапляються? Може, це ями, камені, річки, стіни чи інші символи твоїх труднощів. Як ти їх долаєш? Чи є в тебе сили, інструменти, союзники?»

«Подивись, хто або що зустрічається на твоєму шляху: люди, тварини, символічні образи. Чи вони допомагають тобі, чи заважають?»

«І ось попереду – фініш, кінцева точка. Що це? Гора, дім, світло, ворота? Які відчуття викликає у тебе цей образ?»

3. Повернення (3–5 хв)

– Терапевт просить клієнта поступово відійти від образу, зробити кілька глибоких вдихів і відкрити очі.

– Пропонується одразу замалювати чи записати основні враження.

4. Обговорення (15–20 хв)

Запитання для інтеграції:

- Якою була твоя дорога?
- Що символізували перешкоди?
- Хто/що стало підтримкою?
- Що означав образ «фінішу»?
- Як цей образ пов'язаний з твоїм життям зараз?

5. Завершення

– Терапевт підкреслює, що шлях відповідальності не завжди легкий, але він унікальний і відображає особисту силу людини.

– Можна дати клієнту **домашнє завдання**: намалювати карту свого шляху та позначити, які кроки можна зробити вже сьогодні.

Варіанти адаптації

– **Для групи**: кожен малює свій «шлях відповідальності», після чого учасники діляться асоціаціями у колі.

– **Для підлітків**: можна використовувати метафору квесту чи пригоди (дорога з завданнями й союзниками).

– **Для дорослих у кризі**: особливий акцент робиться на перешкодах і ресурсах, що допомагають їх подолати.

Притчі й цитати:

- Цитата: «Велика відповідальність – ознака великої любові» (Йоан Павло II).
- Притча «Жива» (героїзм та жертвність).

Притча «Жива»

У давні часи на одне невелике селище напали вороги. Вогонь охопив домівки, люди тікали в хаосі, рятуючи свої життя. Серед загальної паніки юна дівчина кинулася не до річки, де всі шукали порятунку, а назад – у полум'я.

– Куди ти? – закричали їй. – Ти ж загинеш!

Але вона відповіла:

– Там лишилася дитина, я не можу залишити її саму.

Дівчина ввійшла у палаючий дім, і через кілька хвилин вибігла, тримаючи немовля на руках. Вона вся була обпалена, але жива. Люди, що бачили це, спершу мовчали, а потім вигукнули:

– Вона – Жива!

З того часу її так і називали: Жива. Бо вона стала символом того, що справжнє життя – це не лише дихати й існувати, а й віддавати себе іншим, навіть ризикуючи власним життям.

Мораль. Героїзм і жертвність народжуються там, де любов і відповідальність за ближнього виявляються сильнішими за страх. Людина живе по-справжньому лише тоді, коли її серце відкрите іншим.

1. Відео-лекторій: фільм / мінісеріал

«Кароль. Людина, яка стала Папою Римським» (Karol: A Man Who Became Pope, 2005, Італія-Польща-Канада) (епізод духовного становлення, служіння та моральної відповідальності)

Короткий опис фільму. Художньо-біографічна стрічка, присвячена життєвому шляху Кароля Войтили – від юності в умовах нацистської та радянської окупації Польщі до його обрання Папою Римським Іваном Павлом II. Фільм розкриває формування духовної ідентичності, моральної позиції та здатності до служіння іншим у контексті історичних випробувань, репресій і соціальних трансформацій. Обраний епізод акцентує на поєднанні особистої віри, відповідальності та активної громадянської позиції як основи гуманістичного лідерства.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фрагмент ілюструє **взаємозв'язок між духовними цінностями, екзистенційною відповідальністю та соціальним служінням**. Матеріал сприяє рефлексії над поняттями

покликання, морального вибору та лідерства, що ґрунтується на гідності й повазі до іншого. Учасники аналізують, як внутрішня переконаність і ціннісна позиція можуть формувати довіру, згуртованість і готовність до солідарної дії в умовах суспільних викликів.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Трейлер / інформація про фільм (IMDb):

Karol: A Man Who Became Pope (2005).

Доступно: <https://www.imdb.com/title/tt0439533/>

2. Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):

Karol: A Man Who Became Pope – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/karol-a-man-who-became-pope>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати офіційні платформи правовласників або ліцензовані стрімінгові сервіси для перегляду повної версії матеріалу з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

2. Відео-лекторій: фільм

«Жива» (2016, Україна) (*епізод жіночої стійкості, виживання та моральної сили в умовах війни*)

Короткий опис фільму. Документальний фільм режисера Тараса Химича, що розповідає історію Анни Попович – жінки, яка пройшла крізь радянські репресії, заслання та боротьбу за збереження власної ідентичності й гідності. Стрічка поєднує особисту біографію з ширшим історичним контекстом, розкриваючи феномен життестійкості, внутрішньої свободи та відповідальності перед пам'яттю й майбутніми поколіннями.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» фрагмент фільму слугує підґрунтям для осмислення **резиліентності, духовної сили та соціальної відповідальності особистості в умовах історичної травми й воєнних викликів.** Матеріал стимулює рефлексію над цінністю людської гідності, значенням пам'яті та роллю особистого прикладу у формуванні солідарності й громадянської свідомості.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 2 «Емоції та тілесність», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Інформація про фільм (Державне агентство України з питань кіно / IMDb):

«Жива» (*Alive*, 2016) – *Film Information*.

Доступно: <https://www.imdb.com/title/tt5844184/>

2. Трейлер / фрагменти (YouTube, офіційні канали):

«Жива» – *Trailer / Clips*.

Доступно:

https://www.youtube.com/results?search_query=фільм+Жива+2016+трейлер

Примітка для читача

Рекомендується користуватися офіційними ресурсами правовласників, національних кіноплатформ або ліцензованих відеосервісів для перегляду та навчального використання матеріалів із дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

Домашнє завдання:

1. Переглянути повністю один із фільмів.
2. Реалізувати невеликий соціальний проєкт.
3. Записати три кроки до реалізації власного життєвого завдання.



Сесія 16. Підсумки та інтеграція

Картки для вправ:

- Картки «Формула любові та вдячності».
- «Психологічні рецепти» (порожні картки для записів).
- Робочі аркуші для вправи «Моя дорога вперед».

Робочі матеріали:

- Символічна «Валіза знань і навичок» (коробка або плакат).

Символічна вправа «Валіза знань і навичок»

Мета

- Усвідомити, які знання й уміння вже є в учасників.
- Побачити «пакет ресурсів», з яким вони входять у новий етап життя чи діяльності.
- Сформувати відчуття впевненості та готовності до майбутніх викликів.

Варіанти оформлення

1. Плакат/фліпчарт

- На плакаті малюється велика «валіза» з відкритою кришкою.
- Учасники на стікерах пишуть свої знання й навички та «складають» їх у валізу.
- В кінці тренер підсумовує: група має велику спільну «валізу» ресурсів.

2. Коробка-символ

- Використовується реальна коробка або чемодан.
- Кожен учасник отримує картку у формі предмета (книжки, інструмента, ключа тощо).
- На картці він записує одне знання чи вміння й кладе у валізу.
- Після вправи коробка символізує командний потенціал.

3. Індивідуальний робочий лист

- Малюється контур валізи з кількома секторами:

- 🎓 **Знання** (що я знаю?)
- ✂️ **Навички** (що я вмію робити?)
- 💡 **Досвід** (що я вже пробував і можу використати?)
- ❤️ **Цінності** (що мене підтримує у відповідальності?).

Учасники заповнюють аркуш і при бажанні діляться з групою.

Запитання для обговорення

- Що нового я відкрив у своїй «валізі»?
- Чи є там щось, що я недооцінював раніше?
- Що ще хотів би додати у майбутньому?
- Як ми можемо об'єднати наші «валізи» в одну командну?

- Тексти для символдрами «Моє майбутнє дерево».

Методика символдрами «Моє майбутнє дерево»

Мета

- Дослідити уявлення клієнта про своє майбутнє.
- Виявити ресурси, на які він спирається, і бар'єри, що можуть зупиняти розвиток.
- Сформувати символічний образ майбутнього життя через метафору дерева.
- Розвивати відчуття перспективи, цілей та внутрішньої сили.

1. Підготовка (5 хв)

- Терапевт створює атмосферу безпеки (зручна поза, розслаблення, кілька глибоких вдихів).
- Можна використати спокійну музику для налаштування.

2. Індукція образу (10–12 хв)

Приблизний текст ведучого:

«Уяви перед собою простір, у якому росте твоє **майбутнє дерево**. Подивись: яке воно? Високе чи невисоке? Молоде чи доросле? Якого воно кольору?»

«Зверни увагу на **корені**. Що живить твоє дерево? Які джерела підтримки воно отримує із землі?»

«Подивись на **стовбур**. Який він – міцний, гнучкий, рівний чи з тріщинами? Це образ твоєї внутрішньої сили й цінностей».

«Роздивися **гілки й крону**. Куди вони тягнуться? Чи є плоди або квіти? Це символ твоїх цілей, мрій та досягнень у майбутньому».

«Зверни увагу, чи є поруч інші дерева, люди, тварини. Хто або що підтримує тебе, а що може заважати?»

3. Повернення (3–5 хв)

- Запросіть клієнта поступово повернутися, зробити кілька вдихів і відкрити очі.
- Запропонуйте одразу замалювати своє дерево або занотувати ключові символи.

4. Обговорення (15–20 хв)

Запитання для інтеграції:

- Яке було твоє дерево?
- Що символізували корені?
- Чи відчував/ла ти силу у стовбурі?
- Які плоди або квіти з'явилися?
- Який сенс має для тебе цей образ у реальному житті?

5. Завершення

- Терапевт підкреслює, що дерево – це живий символ: воно росте й змінюється, як і сама людина.
- Домашнє завдання: намалювати «моє майбутнє дерево» у вигляді колажу (з картинок, фото чи символів) і додати слова, що виражають цінності та цілі.

Варіанти адаптації

- **Для підлітків:** можна додати елемент гри («посади дерево свого майбутнього»).
- **Для групи:** учасники малюють дерева на спільному плакаті, формуючи «ліс майбутнього».
- **Для кризової терапії:** акцент робиться на коренях (джерела сили) та стовбурі (цінності), щоб відновити відчуття стабільності.
- Анкета зворотного зв'язку.

Анкета зворотного зв'язку після тренінгу

1. Загальна інформація

- Назва тренінгу: _____
- Дата: _____
- Ваше ім'я (за бажанням): _____

2. Оцінка тренінгу (за шкалою від 1 до 5)

- 1 – зовсім не задоволений, 5 – дуже задоволений
- Відповідність тренінгу моїм очікуванням: ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Організація та структура заняття: ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

- Робота тренера: ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Атмосфера в групі: ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Практична користь матеріалу: ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

3. Найцінніше для мене було...

 _____

 _____

4. Що можна покращити у тренінгу?

 _____

 _____

5. Які знання/навички я виніс із цього тренінгу?

 _____

 _____

6. Чи плануєте ви застосовувати отримане у житті/роботі?

- Так / Ні / Частково (підкреслити)
-  Як саме? _____

7. Додаткові коментарі або побажання:

 _____

 _____

Мета анкети: зібрати від учасників конструктивний зворотний зв'язок для оцінки ефективності та вдосконалення тренінгу.

Притчі й цитати:

- ✓ Притча «Дві краплини олії» (пошук сенсу й радості).

Притча «Дві краплини олії»

До мудреця прийшов юнак і запитав:

– Учителю, що є сенсом життя? Як знайти радість і не втратити головного?

Мудрець дав йому ложку з двома краплинами олії й сказав:

– Пройдися моїм палацом, роздивися його красу, але дивись, щоб не розлив олію.

Юнак ходив довго, і коли повернувся, сказав:

– Я бачив тільки ложку й беріг олію, нічого не помітив навколо.

Мудрець відправив його знову:

– Тепер уважно подивись на все довкола.

Юнак повернувся захоплений:

– Я бачив розкішні килими, чудові картини, сади, квіти...

Але коли він глянув у ложку, то побачив, що обидві краплини олії зникли.

Тоді мудрець сказав:

– Сенси життя полягає в умінні бачити красу світу й радіти їй, але водночас зберігати свої дві краплини олії – відповідальність і те, що справді важливе для тебе.

Мораль. Життя має смак тоді, коли ми вміємо поєднувати радість і сенс: насолоджуватися світом і не втрачати внутрішніх орієнтирів.

✓ Цитата: «Кінець – це новий початок».

1. Відео-лекторій: фільм

«Втеча з Шоушенка / The Shawshank Redemption» (1994, США)
(епізод надії, внутрішньої свободи та збереження людської гідності)

Короткий опис фільму. Художня стрічка, знята за мотивами новели Стівена Кінга, розповідає історію Енді Дюфрейна – банкіра, несправедливо засудженого до довічного ув'язнення, який упродовж багатьох років зберігає внутрішню свободу, гідність і віру в сенс життя. Фільм акцентує на темах надії, дружби, моральної стійкості та трансформаційної сили людської підтримки в умовах інституційного насильства й соціальної ізоляції. Обраний епізод підкреслює значення внутрішньої позиції як джерела психологічної витривалості та відповідального ставлення до власної життєвої траєкторії.

Смислове навантаження в контексті програми. У межах програми «Бути собою» фрагмент ілюструє **взаємозв'язок між надією, резилієнтністю та соціальною солідарністю**. Матеріал слугує підґрунтям для рефлексії над екзистенційною відповідальністю, здатністю зберігати цінності в умовах обмежень і значенням підтримувальних взаємин у формуванні психологічної стійкості. Учасники аналізують, як довіра, дружба та внутрішня свобода сприяють відновленню суб'єктності й активній участі в соціальному житті.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 3 «Взаємодія», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. Офіційний трейлер (YouTube, англ. версія):

The Shawshank Redemption – Official Trailer.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=6hB3S9bIaco>

2. Інформація про легальний перегляд / оренду (JustWatch):

The Shawshank Redemption (1994) – Streaming & Rental Availability.

Доступно: <https://www.justwatch.com/us/movie/the-shawshank-redemption>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні трейлери або ліцензовані стримінгові платформи** для перегляду повної версії фільму з дотриманням авторського права та академічної доброчесності.

2. Відео-лекторій: TED Talk

«The Science of Gratitude» / «Вдячність як психологічний ресурс» (вдячність як чинник психологічного благополуччя та соціальної взаємодії)

Короткий опис відео. Публічний виступ на платформі TED, присвячений науковим дослідженням феномену вдячності та його впливу на психічне здоров'я, міжособистісні стосунки й соціальну включеність. У відео розглядаються результати емпіричних досліджень, які демонструють, що регулярна практика вдячності пов'язана зі зниженням рівня стресу, підвищенням суб'єктивного благополуччя, посиленням емпатії та зміцненням довіри в соціальних взаєминах.

Смислове навантаження в контексті програми. У програмі «Бути собою» матеріал використовується для осмислення **вдячності як ціннісної та психологічної основи соціальної відповідальності й солідарної поведінки**. Відео сприяє розвитку рефлексії щодо позитивної «Я-концепції», формування про-соціальних настанов і усвідомлення ролі щоденних практик у підтримці психологічної стійкості та етичної взаємодії в професійному та громадянському середовищі.

Рекомендовані модулі для використання: Модуль 1 «Самопізнання», Модуль 4 «Цінності та смисли».

Офіційні джерела для ознайомлення:

1. TED Talk (приклад наукового виступу про вдячність):

Emmons, R. *The Science of Gratitude.*

Доступно:

https://www.ted.com/talks/robert_emmons_the_science_of_gratitude

2. Відео на YouTube (офіційний канал TED / TEDx):

The Science of Gratitude – TEDx Talk.

Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=JMd1Cc5b0g0>

Примітка для читача

Рекомендується використовувати **офіційні ресурси платформи TED або ліцензовані відеохостинги** для перегляду, цитування та навчального використання матеріалів із дотриманням академічної доброчесності та авторського права.

Домашнє завдання:

1. Скласти «Список особистої звитяги».
2. Написати самозвіт «Мій шлях у програмі».
3. Дати зворотний зв'язок тренеру.

Додаток 3

Анкета дослідження

Шановний(а) добродію(йко)! Нас цікавить Ваша думка з приводу деяких сторін особистого, громадського і релігійного життя. Відповідаючи на запитання, виберіть найбільш шдхожий варіант та обведіть кружечком відповідну цифру.

Анкета анонімна, прізвище вказувати не треба. Наперед дякуємо Вам за відверті відповіді

1	Найбільш правдиве свідчення-це свідчення прикладом власного життя.	З В Н
2	Бізнесмен і фабрикант набагато важливіші для суспільства, ніж діяч мистецтв і професор.	З В Н
3	Порядним людям слід ігнорувати тих, хто має погані звички й манери.	З В Н
4	Я люблю, поважаю і шаную своїх батьків та відповідальний перед ними й за них.	З В Н
5	Мені здається, що любов у сучасному світі втратила свою цінність.	З В Н
6	Кожна людина повинна мати права відповідні до того, якою вона народилася, в якій сім'ї, в якій соціальній групі.	З В Н
7	Я думаю, що інтуїтивно оцінити аморальність людського вчинку не може ніхто.	З В Н
8	Я думаю, що постійний аналіз своєї поведінки і вчинків річ потрібна, але не необхідна.	З В Н
9	До тих всіх, хто має владу, спрямовану мені й суспільству надобро я почуваю повагу і пошану.	З В Н
10	У житті я більше дотримуюся принципу: "Мені подобається", а не "Я повинен".	З В Н
11	Хто покірливо дотримується моральних норм, той приречений на жебрацький рівень життя.	З В Н
12	Пошана до авторитету і слухняність - найважливіші риси, яких повинні навчитися діти.	З В Н
13	Життя в родині є вихованням до життя в суспільстві, а тому повинно бути середовищем солідарності і відповідальності.	З В Н
14	Я маю таку велику кількість життєвих завдань, що не можу себе обтяжувати думками про життя людей в інших країнах та про життя майбутніх поколінь.	З В Н
15	Як громадянин держави я маю право і обов'язок співпрацювати із владою для добрасуспільства в дусі правди, справедливості і свободи талюбити свою батьківщину.	З В Н
16	Якщо у когось проблеми або турботи, то йому краще про це думати, а зайнятися приємнішими речами.	З В Н
17	Зазвичай мені простіше почекати, поки проблема вирішиться сама собою.	З В Н
18	Я думаю, що такі поняття як "обов'язок" і "честь" втратили своє первинне значення.	З В Н

О. В. Палагнюк

«Формування соціальної відповідальності особистості в умовах суспільних трансформацій»

19	Якщо державна влада перевищує свої вповноваження, пригноблює громадян, то вони, в тому числі і я, маю захищати свої права і права співгромадян в межах, встановлених законом.	3 В Н
20	Кожна людина повинна сама піклуватися про своє життя, охороняти і захищати свою безпеку і свободу від інших людей будь-якими засобами.	3 В Н
21	Я ніколи не пропускаю цікавих занять у ВНЗ.	3 В Н
22	Інформація, передана масовими засобами повинна бути на службі правди і добра, а влада повинна захищати і підтримувати правдиву й слушну свободу інформації.	3 В Н
23	Усяке людське життя, від часу його зачаття аж до смерті, святе: ніхто, за жодних обставин, не може собі привласнювати право на нього (ні зашкодити, ні вбивати).	3 В Н
24	Мені здається, що безкорисливо допомагати іншим людям - сприяти розвитку у них інфантилізму.	3 В Н
25	Радитися з внутрішнім голосом, вирішуючи етичні проблеми, властиво людям із слабо розвиненим мисленням і рефлексією.	3 В Н
26	Люди, які не вміють організувати своє життя або не мають для цього достатніх здібностей, повинні підкорятися тим, хто знає, як потрібно жити і в усьому йти за ними.	3 В Н
27	Крадіжкою є навмисне затримання позиченого, знайденого, обманювання в торгівлі, невідповідно низька зарплатня, спекуляція, корупція, марнотратство.	3 В Н
28	Сучасній молоді найбільше потрібна сувородисципліна	3 В Н
29	Торгівля та поневолення людей є порушенням гідності людини і суперечить моралі.	3 В Н
30	Люди, які постійно займаються "самокопирсанням", зазвичай невпевнені в собі і погано адаптовані в суспільстві.	3 В Н
31	До різних категорій людей закон повинен застосовуватися по-різному.	3 В Н
32	Мені здається, що тільки сильна особистість здатна відповідати за своє життя і вчинки.	3 В Н
33	Помилкова концепція людської свободи породжує всюдозволеність звичаїв, справжня базується на моральному вихованні.	3 В Н
34	Люди, які постійно борються за справедливість, насправді вискочки і заздрісники.	3 В Н
35	Я ніколи нікому не відмовляю в допомозі, навіть якщо це утискає мої інтереси.	3 В Н
36	Для людини важливіше добре заробляти, ніж працювати за фахом.	3 В Н
37	Від заздрості народжується ненависть, обмова, наклеп, радість з приводу нещастя ближнього і невдоволення з його щастя.	3 В Н
38	Співчуття і співпереживання іншій людині - це не вирішення проблеми, а втеча від неї.	3 В Н
39	При щонайменшій підозрі людини у злочині її слід вважати відповідальною, винною і поводитися з нею відповідно.	3 В Н
40	Я думаю, що миттєво прийняти правильне рішення в складній етичній ситуації не може ніхто.	3 В Н
41	Справжнє щастя - це свобода від багатства і похвальності до нього. Доброзичливість та істинна покора - це шлях до щастя.	3 В Н

О. В. Палагнюк

«Формування соціальної відповідальності особистості в умовах суспільних трансформацій»

42	Аналізуючи мотиви поведінки інших людей, я отримую задоволення.	З В Н
43	Я думаю, що людина не може повністю відповідати за те, що з нею відбувається в житті.	З В Н
44	Якщо постійно прислухатися до голосу своєї совісті, можна залишитися "без хліба насущного".	З В Н
45	Для сучасної людини афоризм про скромність як шлях у забуття набуває особливості актуальності.	З В Н
46	Я розумію, що сперечатися з батьками марно, тому ніколи не роблю цього.	З В Н
47	Щира радість за успіхи іншої людини, на мій погляд, є зворотною стороною заздрості.	З В Н
48	Пошана до національних традицій та ідеалів зміцнює людину, дає їй упевненість у правильності її життєвого шляху.	З В Н
49	Вбачання в оточуючих мене явищах дію сил "добра і зла" здається мені примітивним і застарілим.	З В Н
50	Якщо постійно замислюватися про правильність життя, то і життя може пройти повз мене.	З В Н
51	Я думаю, що людина не зобов'язана відповідати за кризи і конфлікти, що сталися в її житті.	З В Н
52	Ніхто не зобов'язаний піклуватися про тих людей, хто не уміє сам про себе подбати.	З В Н
53	Суспільство диктує людині свої цінності та ідеали, і нікуди від цього не подітися.	З В Н
54	Різні моралізаторські дискусії - це пережиток минулого.	З В Н
55	Я ніколи не оцінюю людей.	З В Н
56	Звичайне відчуття провини властиве людям з низькою самооцінкою, невпевненим в собі.	З В Н
57	Нам потрібні не закони, а чесні керівники, яким можна довіряти.	З В Н
58	Люди, які постійно прислухаються до голосу совісті, виглядають смішно і не сучасно.	З В Н
59	Я думаю, що треба робити справу, а не замислюватися над тим, як це відіб'ється на людях.	З В Н
60	Безвідповідальність, яку іноді виявляє людина, може бути корисною для оточуючих.	З В Н
61	Я думаю, що в роботі іноді треба керуватися принципом: "Мета виправдовує засоби".	З В Н
62	Маніпулювати неетично і я ніколи цього не роблю.	З В Н

Повідомте, будь ласка, деякі дані про себе:

1. Чи вважаєте Ви себе релігійною людиною?

- 1 - ні;
- 2 - важко сказати;
- 3 - так.

2. Якою мірою Ви дотримуетесь релігійних обрядів?

- 1 - дотримуюсь постійно; 3 - дотримуюсь як явища культури, а не релігії;
- 2 - дотримуюсь періодичн; 4 - зовсім не дотримуюсь.

3. До якої релігійної конфесії Ви належите?

- 1. атеїст;
- 2. віруючий, але не належу до жодної релігії;
- 3. православний, але не належу до жодної конфесії;
- 4. православний Київського патріархату;
- 5. православний Московського патріархату;
- 6. православний Автокефальної церкви;
- 7. греко-католик;
- 8. римо-католик;
- 9. християнин-баптист;
- 10. адвентист сьомого дня;
- 11. п'ятидесятник;
- 12. старообрядець;
- 13. харизмат;
- 14. суботник;
- 15. іудей;
- 16. реформат;
- 17. мусульманин;
- 18. кришнаїт;
- 19. буддист;
- 20. інше (напишіть).

Вік: років.

Стать: 1 - чол. 2 - жін.

Національність: 1-українець, 2-росіянин, 3 - інше (напишіть) _____

Рід занять: назва ВНЗ _____ факультет _____ курс _____

Місце проживання: 1- село, 2- селище, 3 - місто (напишіть) _____

СПАСИБІ!

Навчальне видання

Палагнюк Ольга Василівна

**ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ**

Навчально-методичний посібник

Літературне редагування ***О.В. Колодій***

Технічне редагування
та дизайн обкладинки ***О.М. Кудрінська***

Підписано до друку 30.03.2026. Формат 60x84/16.

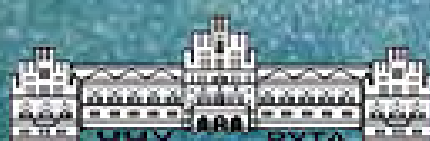
Друк цифровий. Папір офсетний.

Умов.-друк. арк. 15,1. Обл.-вид. арк. 16,2. Зам. Н-034.

Видавництво Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.

e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002.



ISBN 978-617-8703-12-7



9 786178 703127