

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

**ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ**

ПРО НОВОВВЕДЕННЯ В СИСТЕМІ  
ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Підстава: рішення вченої ради Державної  
установи «Національний науковий центр  
радіаційної медицини, гематології та  
онкології Національної академії медичних  
наук України»,  
протокол № 4 від 17.03 2026

НАУКОВО-ДОСЛІДНИМ ТА  
ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИМ  
ЗАКЛАДАМ МОЗ ТА НАМН УКРАЇНИ

**КВЕСТ-ОРІЄНТОВАНА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ  
САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ТА  
ПІДЛІТКІВ**

УСТАНОВИ-РОЗРОБНИКИ:

ДЕРЖАВНА УСТАНОВА  
"НАЦІОНАЛЬНИЙ НАУКОВИЙ ЦЕНТР  
РАДІАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ,  
ГЕМАТОЛОГІЇ ТА ОНКОЛОГІЇ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ МЕДИЧНИХ  
НАУК УКРАЇНИ"

АВТОРИ:

ВДОВЕНКО В. Ю.  
ПОЗНИШ В. А.  
КОНДРАШОВА В. Г.  
КОЛПАКОВ І. Є.

м. КИЇВ

Суть впровадження полягає у застосуванні квест-орієнтованої методики як структурованої психологічної програми, спрямованої на формування самоефективності, стресостійкості та адаптивних стратегій подолання труднощів у дітей і підлітків віком 9–17 років. Методика поєднує когнітивно-поведінкові, соціально-емоційні та проблемно-орієнтовані компоненти і реалізується у форматі групових ігрових занять.

Практичне впровадження методики забезпечує можливість безпечного відпрацювання складних ситуацій, розвитку навичок емоційної регуляції та усвідомленого прийняття рішень, а також підвищення відчуття контролю над власними діями. Методика може застосовуватися у закладах освіти, медико-психологічних та реабілітаційних установах у межах програм психосоціальної підтримки.

Квест-формат не є окремою теорією, але є інтегративною формою реалізації кількох доказових методів:

Компонент квесту	Науковий підхід
Завдання з вибором рішень	Когнітивно-поведінковий підхід (СВТ/КРО)
Послідовні кроки до мети	Тренінг проблемно-орієнтованого мислення
Обмежений час, невизначеність	Тренування стресостійкості (stress inoculation)
Командна взаємодія	SEL – соціально-емоційне навчання
Досягнення проміжних «перемог»	Формування самоефективності (Bandura)
Рефлексія після етапів	Метакогнітивне навчання

## МЕТОДИЧНИЙ ПРОТОКОЛ

### 1. Загальна характеристика методики

**Класифікація впливу:** Комплексна психологічна програма з елементами когнітивно-поведінкового та соціально-емоційного навчання, реалізована в інтерактивному квестовому форматі.

Форма проведення: Групові заняття (6–12 учасників).

Тривалість одного заняття: 45–60 хвилин.

Кількість занять: 6–10 (1–2 рази на тиждень).

Цільова група: Діти та підлітки віком 9–17 років, у тому числі з підвищеним рівнем тривожності, зниженим відчуттям контролю та стресовою вразливістю.

### 2. Мета та завдання методики

Мета. Підвищення рівня самоефективності, стресостійкості та адаптивної поведінки у дітей шляхом формування навичок усвідомленого подолання труднощів у безпечному ігровому середовищі.

Основні завдання

Рівень	Завдання
Когнітивний	Формування реалістичних, адаптивних переконань («я можу впоратися», «я маю вибір»)
Емоційний	Розвиток навичок емоційної регуляції в умовах помірного стресу
Поведінковий	Тренування стратегій вирішення проблем і прийняття рішень
Соціальний	Розвиток командної взаємодії, відповідальності та комунікації
Особистісний	Підвищення суб'єктивного відчуття контролю та впевненості

### 3. Теоретичне обґрунтування

Методика базується на таких підходах:

- теорія самоефективності (А. Bandura);
- когнітивно-поведінковий підхід;
- соціально-емоційне навчання (SEL);
- концепція установки на розвиток (growth mindset, С. Dweck);
- принципи стрес-інокуляційного тренінгу.

Методика може мати підвищену ефективність для дітей із підвищеною тривожністю та особливостями нейрокогнітивної регуляції, що потребує подальшої емпіричної перевірки.

#### **4. Стандартна структура одного квест-заняття**

<b>Етап</b>	<b>Зміст</b>	<b>Тривалість</b>
1. Вступ	Формування безпечного простору, пояснення правил	5–7 хв
2. Квест-завдання	Послідовні ігрові ситуації з вибором рішень	25–35 хв
3. Командна взаємодія	Спільне обговорення та розподіл ролей	інтегровано
4. Рефлексія	Аналіз рішень, емоцій, стратегій	10–15 хв
5. Позитивне підкріплення	Акцент на зусиллях і процесі	5 хв

#### **5. Основні методичні інструменти:**

- проблемно-орієнтовані квест-завдання;
- сценарії з невизначеністю та обмеженням часу;
- рольові елементи;
- запитання для рефлексії;
- вербальне позитивне підкріплення, орієнтоване на зусилля.

#### **6. Механізми психологічного впливу:**

- формування досвіду успішного подолання труднощів;
- зменшення тенденцій до уникання;
- підвищення внутрішнього локусу контролю;
- розвиток метакогнітивної усвідомленості.

Ігровий формат може знижувати суб'єктивну загрозовість ситуації та сприяти ефективнішій когнітивній обробці стресу.

#### **7. Очікувані психологічні результати:**

- підвищення показників самоефективності;
- зниження рівня ситуативної тривожності;
- покращення емоційної регуляції;
- підвищення активних стратегій подолання стресу.

#### **8. Рекомендовані інструменти оцінки:**

- шкала загальної самоефективності (GSE);
- опитувальники тривожності та стресу;
- спостереження психолога;
- якісний аналіз рефлексивних відповідей дітей.

Вибір інструментів залежить від цілей дослідження та умов впровадження.

#### **9. Переваги методики:**

- висока залученість дітей;
- безпечне відпрацювання складних ситуацій;
- формування відчуття контролю та впевненості;
- розвиток командної взаємодії.

#### **10. Обмеження методики:**

Методика не є лікувальним засобом і не замінює індивідуальну психотерапію у випадках клінічно значущих розладів.

### ***11. Умови впровадження***

Методика може бути використана у:

- закладах освіти;
- медико-психологічних та реабілітаційних центрах;
- програмах психосоціальної підтримки дітей.

Вимоги до фахівця: Психолог / фахівець з психосоціальної роботи, підготовлений до групової роботи з дітьми.

### **Практична значущість та впровадження**

Розроблена квест-орієнтована методика має практичну значущість як інструмент підвищення рівня самоефективності, стресостійкості та адаптивної поведінки у дітей і підлітків віком 9–17 років. Методика базується на сучасних доказових підходах психології розвитку та може бути інтегрована у програми психосоціальної підтримки, освітні та реабілітаційні заходи без потреби у спеціалізованому обладнанні.

Впровадження методики можливе у закладах освіти, медико-психологічних і реабілітаційних центрах, а також у межах міждисциплінарних програм підтримки дітей, які зазнають впливу хронічного стресу. Квестовий формат забезпечує високу залученість учасників, безпечне моделювання стресових ситуацій та формування навичок активного подолання труднощів, що підвищує практичну ефективність психоосвітніх заходів.

За додатковою інформацією з даної розробки слід звертатися до авторів листа: м. Київ вул. Юрія Ілленка, 53, Державна установа "Національний науковий центр радіаційної медицини, гематології та онкології Національної академії медичних наук України", В. Ю. Вдовенко, В. А. Позниш, В. Г. Кондрашова І. Є. Колпаков, тел. (044) 451-27-69, e-mail: [xrisk06@yahoo.com](mailto:xrisk06@yahoo.com)

Таблиця. Завдання методики, індикатори ефективності та інструменти оцінки

Завдання методики	Індикатори (операціоналізація)	Інструменти оцінки
1. Підвищення рівня самоефективності	– зростання загального балу самоефективності; – збільшення частоти висловлювань типу «я можу», «я здатен спробувати»	– Шкала загальної самоефективності (GSE); – якісний аналіз рефлексивних відповідей
2. Зниження рівня ситуативної тривожності	– зменшення показників ситуативної тривожності; – зниження унікальної поведінки під час виконання завдань	– STAI (дитячі версії); – спостереження психолога
3. Формування навичок вирішення проблем	– зростання кількості адаптивних стратегій; – послідовність дій у складних ситуаціях	– аналіз виконання квест-завдань; – чек-лист проблемно-орієнтованої поведінки
4. Розвиток емоційної регуляції	– здатність називати власні емоції; – зменшення імпульсивних реакцій	– опитувальники емоційної регуляції; – структуроване спостереження
5. Формування внутрішнього локусу контролю	– переважання внутрішніх пояснень результатів («це залежало від моїх дій»); – активність у прийнятті рішень	– напівструктуроване інтерв'ю; – аналіз рефлексивних висловлювань
6. Розвиток соціально-емоційних навичок	– ефективна взаємодія в групі; – зниження конфліктності; – зростання емпатійних реакцій	– шкали SEL-компетентностей; – спостереження у групі
7. Підвищення стресостійкості	– збереження продуктивності в умовах обмеженого часу; – зниження дезорганізації поведінки	– поведінковий аналіз під час квесту; – опитувальники стресу
8. Формування установки на розвиток (growth mindset)	– інтерпретація помилок як досвіду; – орієнтація на зусилля, а не лише результат	– опитувальники growth mindset; – аналіз вербальних відповідей