



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В
УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ АДАПТАЦІЇ**

матеріали науково-практичного
семінару

(27 березня 2026 року, м. Біла Церква)

Біла Церква 2026



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ



КАФЕДРА
ПЕДАГОГІКИ,
ПСИХОЛОГІЇ
ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ
СУПРОВІД ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ
ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ АДАПТАЦІЇ

Матеріали
науково-практичного семінару
(27 березня 2026 року)

Біла Церква 2026

Рецензенти:

Грибовська Ю.М. – завідувачка кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, кандидатка економічних наук, доцентка
Фурс О.Й. – доцент кафедри публічного управління та адміністрування Державного університету економіки і технологій, кандидат психологічних наук, доцент

Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації: електронний збірник матеріалів науково-практичного семінару, м. Біла Церква, 27 березня 2026 р. / упорядники: Ю.С. Герасименко, І.В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2026. 240 с.

У збірнику представлено тези доповідей учасників науково-практичного семінару «**Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації**» (27 березня 2026 р. року, м. Біла Церква). У ході роботи семінару було розглянуто ряд актуальних питань: О собливості травматичного досвіду здобувачів освіти в умовах війни та шляхи їх подолання в освітньому середовищі ЗПО; психолого-педагогічний супровід здобувачів ЗПО в умовах кризових та стресових ситуацій; створення безпечного, підтримувального, інклюзивного освітнього середовища в закладах професійної освіти; роль педагогічних працівників у формуванні психологічної стійкості та життєстійкості здобувачів освіти; профілактика емоційного вигорання та психоемоційної напруги серед учасників освітнього процесу; ефективні методи і технології підтримки ментального здоров'я, розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та соціально-емоційних навичок здобувачів освіти; ефективні моделі взаємодії педагогів, практичних психологів, соціальних педагогів та батьків щодо забезпечення комплексного психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти; соціальна адаптація та інтеграція здобувачів освіти, які постраждали внаслідок воєнних дій або внутрішнього переміщення; формування навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційного благополуччя здобувачів освіти.

Матеріали збірника стануть у нагоді керівникам, методистам, старшим майстрам, викладачам професійно-теоретичної підготовки та майстрам виробничого навчання закладів професійної освіти.

За зміст і достовірність матеріалів несуть відповідальність автори тез.

*Рекомендовано Вченою радою Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України
(протокол №5 від 21.04.2026 року)*

ЗМІСТ

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ.....	8
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ У ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИМІР ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ Адаменко О.В.....	12
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ АБО ВНУТРІШНЬОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ Антикова І.С.....	16
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПІДХОДИ Баланюк Н.Ю.....	20
ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ Беліменко О.О.....	28
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ Бещук-Венгерська Н.В.....	32
ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ Вдовченко М.В.....	37
РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗПО «САРНЕНСЬКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛЕДЖ» У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ Власюк Т.В.....	41
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАСТАВНИЦТВА В РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОПЕРНИХ СПІВАКІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ВИСТУПІВ Воробйова Н.Б.....	47
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЩОДО ПРАВОВОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ НЕЗАХИЩЕНИХ КАТЕГОРІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ Гаврилова Г.А.....	51
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЇХ УСПІШНОЇ ІНТЕГАЦІЇ НА РИНКУ ПРАЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ПЕРІОДУ Герасименко Ю.С.....	56

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ АДАПТАЦІЇ	59
Геревенко А. М.....	
СИСТЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВІДУ ФОРМУВАННЯ КАР'ЄРНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ	63
Грибовська Ю.М.....	
ТЕХНОЛОГІЧНІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО	68
Грицан О.Г.....	
ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	72
Гуда В.Ю.....	
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	75
Дубина М.М.....	
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАТФОРМИ MICROSOFT TEAMS У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	78
Дяденко Н.В.....	
РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА СТРАТЕГІЯ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	84
Захарова М.Ю.....	
КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ МУЗИКОТЕРАПІЇ	89
Зигало Є.А.....	
ЦИФРОВА БЕЗПЕКА ТА МЕДІАГІЄНА ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВІДУ В УМОВАХ ВІЙНИ	93
Зубчук К.А.....	
СУЧАСНІ ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	96
Климчук М.М.....	
КАР'ЄРНІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ: ОГЛЯД КОРИСНИХ РЕСУРСІВ	101
Козка О. Ю.....	
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДІВЧАТ ДО УСВІДОМЛЕНОГО МАТЕРИНСТВА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ	103
Корбут К.О.....	
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК КОГНІТИВНИЙ БУФЕР ТРИВОЖНОСТІ У ПІЗНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	107
Корінь А. Д.....	

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ЛАТИНСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ СТРЕСУ	
Косова І.А.....	109
ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЯК ФАКТОР СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	
Кошляк Н.О., Яковенко С.Л.....	113
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ІНСТРУМЕНТИ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ	
Кулішов В.С.....	116
ПРЕЦЕДЕНТНИЙ ТЕКСТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОВНОЇ ОСОБИСТОСТІ	
Кучеренко І.А.....	120
РОЛЬ ПСИХОЛОГА В АВТОШКОЛІ: ВІД ПІДТРИМКИ ДО ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ	
Лебединська К.І.....	124
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ АДАПТАЦІЇ	
Лебідь О.М.....	126
ВЗАЄМОДІЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК УМОВА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО, ПІДТРИМУЮЧОГО ТА ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ	
Лисиця Т.В.....	130
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ІНЖЕНЕРНО- ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Макортецька С.В.....	134
КОМУНІКАТИВНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ВИЯВУ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ І КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	
Мамчур Л.І.....	137
РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В РАМКАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Міліна В.І.....	143
ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗПО	
Міщенко І.О.....	148
САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНІ НАВИЧКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ: МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
Мушинська Г. О.....	151

ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ	
Нестюркіна К. В.....	157
РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ТА АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Нікітенко Т.П.....	159
ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ В АВТОМОБІЛЬНІЙ ГАЛУЗІ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТИ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	
Овсієнко О. В.....	164
ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	
Ольховська А.П.....	166
ВПЛИВ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ	
Панасюк О. В.....	169
РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ	
Пахомов І.В.....	175
ІНТЕРАКТИВНІ ФОРМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ: ВІД НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ДО МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ	
Петренко Т.М.....	180
ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ - ЗАПОРУКА УСПІХУ В ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЗВАРНИКІВ	
Пузан Н.І.....	182
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ КАРДІОПРОФІЛАКТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ І ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (на основі науково-методичного посібника «Метапсихологія серця»)	
Рибалка В.В.....	184
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДНЗ «МАЛИНСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛЦЕЙ» В УМОВАХ ВІЙНИ	
Синежук А.В.....	189
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПІДТРИМКИ ТА ЕМПАТІЇ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	
Стасюк Ю.Д.....	193
ЗАПОЧАТКУВАННЯ ІДЕЙ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ К. М. ТУРЧИНСЬКОЇ	
Супрун Д. М., Супрун М.О.....	197

КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ ТРИВОЖНИХ БАТЬКІВ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Трущенко Л. П.....	202
ФОРМУВАННЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗПО ЯК ЧИННИК ЗАХИСТУ ВІД ІПСО ТА ДЕСТРУКТИВНИХ МЕДІАВПЛИВІВ В УМОВАХ ПІСЛЯВОЄННОЇ АДАПТАЦІЇ	
Хмарна Л.В.....	205
ПЕДАГОГІКА НЕЗЛАМНОСТІ: СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У РЕЛОКОВАНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	
Цикало Н.В.....	210
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Чепелева А. І.....	214
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ОСВІТИ	
Чепляка О.В.....	220
ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ: ВІД УСВІДОМЛЕННЯ СТАНУ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ	
Черткова А.С.....	222
МЕЖІ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ: ЯК ДОПОМАГАТИ ІНШИМ, НЕ ВТРАЧАЮЧИ ВЛАСНОГО РЕСУРСУ	
Шевченко О.М.....	224
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКІВ	
Шматок А.О.....	228
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	
Шокотько Г.П.....	231
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ОСНОВА БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	
Шолудько А.П.....	236

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

27 березня 2026 року у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України відбувся науково-практичний семінар **«Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації»** у рамках XVII Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти – 2026».

Для освітянської спільноти науково-практичний семінар став унікальною можливістю ознайомитися з інноваційними освітніми тенденціями, обмінятися досвідом із провідними фахівцями галузі та презентувати власні практичні кейси.

Мета проведення науково-практичного семінару: підвищення професійної готовності педагогів закладів професійної освіти до реалізації системного, науково обґрунтованого психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти в умовах воєнного стану та післявоєнної відбудови України, спрямованого на збереження їх психічного здоров'я, розвиток резильєнтності, успішну соціально-професійну адаптацію та забезпечення якості освітнього процесу.

Організатори науково-практичного семінару: кафедра педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України та Навчально-методичний кабінет професійно-технічної освіти у Кіровоградській області.

Участь у семінарі взяли понад 300 осіб із 15 областей України, зокрема Житомирської, Сумської, Хмельницької, Волинської, Київської, Одеської, Полтавської, Донецької, Дніпропетровської, Запорізької, Херсонської, Львівської, Миколаївської, Чернігівської та Закарпатської. У заході взяли участь керівники та педагогічні працівники закладів професійної освіти, представники навчально-методичних кабінетів (центрів) професійно-технічної освіти, науково-педагогічні працівники та здобувачі вищої освіти. На електронну пошту організаційного комітету семінару надіслано понад 50 тез

доповідей.

Наукова тематика науково-практичного семінару включала актуальні питання, пов'язані із: особливостями травматичного досвіду здобувачів освіти в умовах війни та шляхи їх подолання в освітньому середовищі ЗПО; психолого-педагогічним супроводом здобувачів ЗПО в умовах кризових та стресових ситуацій; створенням безпечного, підтримувального, інклюзивного освітнього середовища в ЗПО; підвищенням ролі педагогічних працівників у формуванні психологічної стійкості та життєстійкості здобувачів освіти; профілактикою емоційного вигорання та психоемоційної напруги серед учасників освітнього процесу; ефективними методами і технологіями підтримки ментального здоров'я, розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та соціально-емоційних навичок здобувачів освіти; ефективними моделями взаємодії педагогів, практичних психологів, соціальних педагогів та батьків щодо забезпечення комплексного психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти; соціальною адаптацією та інтеграцією здобувачів освіти, які постраждали внаслідок воєнних дій або внутрішнього переміщення; формуванням навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційного благополуччя здобувачів освіти.

Модераторами науково-практичного семінару виступили **ЮЛІЯ ГЕРАСИМЕНКО**, завідувачка кафедри педагогіки, психології та менеджменту, докторка економічних наук, професорка; а також **ІЛЛЯ ПАХОМОВ**, старший викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту

Роботу науково-практичного семінару розпочала **ВІКТОРІЯ СИДОРЕНКО**, директорка БІНПО, докторка педагогічних наук, професорка, член кореспондент НАПН України. Вікторія Вікторівна у науковій доповіді «Психолого-педагогічні аспекти формування сучасних навичок у кваліфікованих робітників для повоєнного відновлення України» особливу увагу звернула на психологічний стан здобувачів освіти в умовах невизначеності, який характеризується підвищеним рівнем тривожності, стресу та емоційної нестабільності. Постійна невизначеність, загроза безпеці та зміни

у звичному способі життя негативно впливають на концентрацію, мотивацію та успішність навчання здобувачів освіти. Водночас важливу роль відіграє підтримка з боку педагогічних працівників, родини та психологів, що допомагає зберігати емоційну рівновагу й адаптуватися до складних умов.

Із науковими доповідями виступили 10 спікерів:

АЛЛА ШОЛУДЬКО, директорка Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Кіровоградській області, із науковою доповіддю: «Психологічна підтримка як основа безпечного освітнього середовища»;

ВАЛЕНТИН РИБАЛКА, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, доктор психологічних наук, професор, почесний академік НАПН України, із науковою доповіддю: «Психологічне забезпечення розвитку кардіопрфілактичної компетентності здобувачів освіти і педагогічних працівників в умовах воєнного стану»;

ЗОЯ ШАРЛОВИЧ, кандидат педагогічних наук, продекан, спеціаліст відділу профорієнтації та міжнародної співпраці Міжнародної Академії Прикладних Наук в Ломжі (Республіка Польща), із науковою доповіддю: «Досвід Міжнародної Академії Прикладних Наук в Ломжі щодо формування професійних компетентностей здобувачів освіти»;

ЛІДІЯ МАМЧУР, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, докторка педагогічних наук, професорка, із науковою доповіддю: «Комунікативна культура фахівця як джерело вияву його професійної і комунікативної компетентності»;

СВІТЛАНА ВАСИЛЕНКО, практичний психолог Центральноукраїнського вищого професійного училища ім. Миколи Федоровського, із науковою доповіддю: «Практичні інструменти підтримки ментального здоров'я студентів професійної освіти в умовах воєнних викликів»; Тетяна Нікітенко, практичний психолог ПТУ №36 смт Новгородка Кіровоградської області, із науковою доповіддю: «Ресурси особистості та арт-терапія в роботі зі студентами в умовах війни»;

ОЛЬГА ЛЕБІДЬ, здобувачка (другого) магістерського рівня вищої освіти БІНПО, спеціальність «Психологія», переможниця Міжнародних та Всеукраїнських конкурсів, майстер виробничого навчання Державного навчального закладу «Буцький політехнічний професійний ліцей», із науковою доповіддю: «Інноваційні педагогічні технології в умовах воєнного стану: медіаосвіта, національно-патріотичне виховання та формування здоров'язбережувальних компетентностей»;

ОЛЕНА ЧЕПЛЯКА, практичний психолог Кропивницького професійного ліцею Кіровоградської обласної ради, із науковою доповіддю: «Ментальне здоров'я учасників освітнього процесу: психологічний супровід як умова ефективної освіти»;

ІРИНА КУЧЕРЕНКО, професорка кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти БІНПО, докторка педагогічних наук, професорка, із науковою доповіддю: «Прецедентний текст як засіб формування мовної свідомості особистості»;

ГАЛИНА ГАВРИЛОВА, методист Обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти КЗ «КОІППО ім. Василя Сухомлинського», із науковою доповіддю: «Соціально-педагогічний супровід щодо правової підтримки студентів незахищених категорій в умовах війни».

Науково-практичний семінар «Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації» став віртуальним майданчиком для обміну практичним досвідом та цікавих дискусій між науково-педагогічними працівниками, керівниками, методистами, педагогічними працівниками, психологами і соціальними педагогами закладів професійної освіти.

Запис науково-практичного семінару «Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації» можна переглянути на офіційному ютуб-каналі БІНПО за покликанням: <https://www.youtube.com/watch?v=lZWfu11Z-Go>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ У ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИМІР ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

*Адаменко О.В., методист ДНЗ «Ржищівський професійний ліцей»,
магістрант БІНПО*

Сучасні реалії українського суспільства ставлять перед системою професійної освіти безпрецедентні виклики. Поряд із завданням підготовки кваліфікованих робітників, критично важливим стає збереження ментального здоров'я та формування життєстійкості молоді. Студенти закладів професійної освіти мають унікальну соціальну ситуацію розвитку: вони проходять етап ранньої професіоналізації, швидше за однолітків інтегруються у виробничі процеси та дорослі трудові колективи. В умовах воєнного стану це означає пряме, часто жорстке зіткнення з реаліями життя, яке вимагає сформованої психологічної стійкості. Особливої актуальності ця проблема набуває для студентів закладів професійної освіти, які нерідко переживають досвід втрат, вимушеного переміщення або тривалої психологічної напруги, спричиненої війною.

Метою цієї роботи є осмислення можливостей психолого-педагогічного супроводу студентів закладів професійної освіти з високим рівнем емпатії в умовах воєнного часу та обґрунтування ролі екзистенційно-гуманістичного підходу у формуванні їхньої стресостійкості та життєстійкості.

У цьому контексті особливої ваги набуває роль майстра виробничого навчання. Для здобувача освіти він виступає не лише транслятором професійних навичок, а й рольовою моделлю життєстійкості. Специфіка навчання у закладах професійної освіти полягає у тісній міжособистісній взаємодії під час виробничої практики. Саме тут, у процесі опанування конкретного ремесла, майстер має змогу першим помітити ознаки

екзистенційного вигорання у студента та допомогти йому знайти внутрішні ресурси через занурення у професійну дію.

Особливої уваги в цьому процесі потребує категорія студентів з високим рівнем емпатії (так звані високочутливі особистості, яких метафорично називають «людьми без шкіри»). Їхня загострена чутливість до емоційного стану інших, гостре сприйняття соціальної несправедливості та трагічних подій часто призводить до швидкого емоційного вигорання, екзистенційного вакууму та втрати внутрішніх опор. Традиційні методи психологічної підтримки, орієнтовані виключно на когнітивно-поведінкову корекцію чи формальне зниження рівня стресу, нерідко виявляються недостатніми. Біль емпатичної людини має глибоку екзистенційну та духовну природу, тому психолого-педагогічний супровід таких здобувачів потребує підходу, заснованого на екзистенційно-гуманістичній парадигмі.

Спираючись на логотерапію Віктора Франкла [3], ми розглядаємо прагнення до сенсу як фундаментальну мотиваційну силу особистості. Для студента з високим рівнем емпатії ключем до подолання травматичного досвіду є не спроба «закритися» від реальності (що суперечить самій їхній природі), а здатність до самотрансценденції. Завдання педагога — допомогти студентові трансформувати паралізуюче співпереживання у діяльне співчуття. У цьому процесі важливо створити освітнє середовище, де студент відчуває підтримку, має можливість відкрито рефлексувати власний досвід та знаходити сенс у професійній діяльності. У системі професійної освіти це означає зміщення акценту: оволодіння фахом має розглядатися не просто як спосіб заробітку, а як інструмент соціального служіння, можливість творити добро та відновлювати країну.

Формування резильєнтності (життєстійкості) у студентів з високим рівнем емпатії не може відбуватися ізольовано від їхньої професійної підготовки. Резильєнтність зростає тоді, коли молода людина бачить відчутний результат своєї праці. Наприклад, опанування професій кулінарного чи автотранспортного профілю набуває глибокого екзистенційного виміру, якщо

розглядається крізь призму забезпечення життєдіяльності суспільства в кризових умовах. Коли високоемпатичний студент переносить свій фокус із пасивного переживання тривоги на створення конкретного продукту (наприклад, випікання хліба чи ремонт техніки для потреб громади), його надмірна чутливість трансформується у професійну етику, відповідальність та високу якість роботи.

Цей підхід органічно доповнюється концепцією екзистенційного аналізу Альфріда Ленгле [1], зокрема його вченням про чотири фундаментальні мотивації. У роботі з надчутливими студентами важливо послідовно відновлювати їхні внутрішні опори: базову довіру до світу (можливість «бути тут» попри війну); відчуття цінності життя (здатність радіти попри біль); право бути собою (прийняття власної емпатійності як потужного особистісного ресурсу, а не як слабкості); усвідомлення власного сенсу через відповідальну працю.

Важливим підґрунтям для розробки такого супроводу в українському науковому просторі є праці В. Рибалки [2], який наголошує на особистісно орієнтованому підході у професійній освіті та важливості плекання психологічної культури, честі й гідності як стрижневих якостей майбутнього фахівця. Саме опора на гідність дозволяє емпатичному студенту зберегти власну цілісність у складних виробничих і життєвих ситуаціях, роблячи його внутрішньо вільним і водночас глибоко відповідальним.

На сьогодні впровадження екзистенційного виміру в освітній процес є нагальною потребою для закладів професійної освіти. Усвідомлюючи це, методист та голови методичних комісій у ДНЗ «Ржищівський професійний ліцей» розглядають інтеграцію елементів логотерапії та екзистенційного аналізу в роботу педагогічного колективу як один із найперспективніших напрямів. Це передбачає підготовку майстрів виробничого навчання та викладачів до створення безпечного, підтримуючого середовища, де обговорення сенсу праці та соціальної значущості професії стане невід'ємною частиною підготовки робітничих кадрів.

Серед дієвих інструментів такого супроводу варто виокремити залучення студентів до створення соціально значущих проєктів та візуальних нарративів щодо власної професії. Сучасні цифрові інструменти дозволяють молоді рефлексувати над цінністю свого фаху через створення медіаконтенту, профорієнтаційних відеороликів чи професійних портфоліо. Робота над такими матеріалами разом із педагогом дає змогу емпатичному студенту артикулювати власні смисли, побачити красу та потрібність своєї професії і поділитися цим баченням з іншими, що має потужний життєствердний ефект.

Подібні підходи поступово впроваджуються у практиці ДНЗ «Ржищівський професійний ліцей», де студенти беруть участь у створенні профорієнтаційних та соціально значущих творчих проєктів, що дозволяє їм усвідомити соціальну значущість обраної професії та побачити практичний результат власної діяльності.

Отже, трансформація вразливості високоемпатичних студентів у стійкість можлива за умови системного психолого-педагогічного супроводу, який не намагається «вилікувати» емпатію, а допомагає молодій людині знайти власні екзистенційні опори. Відновлення цих внутрішніх опор дозволяє студентові гідно відповідати на виклики часу через усвідомлене професійне становлення та відповідальну працю.

Список використаних джерел:

1. Ленгле А. Екзистенційний аналіз. Знайти згоду з життям / пер. з нім. Київ: Вид-во УКУ, 2018. 160 с.
2. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2011. 428 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ АБО ВНУТРІШНЬОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

*Антикова І.С., заступник директора з навчально-виховної роботи
КЗ СОР «Путивльський професійний ліцей»*

Виклики сьогодення ставлять перед системою професійної освіти виклики, які виходять далеко за межі традиційного передавання професійних навичок. Збройна агресія проти України сформувала особливу категорію здобувачів освіти — учнівську молодь, яка має статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) або постраждалих від воєнних дій безпосередньо в зоні конфлікту. Для цих юнаків та дівчат заклад професійної освіти стає не лише майданчиком для опанування професією, а й ключовим простором для соціалізації та побудови нових життєвих перспектив.

Війна спричинила значні зміни в освітньому процесі, що призвело до втрати базових навичок та зниження концентрації уваги в учнівській молоді. Робота заступника директора з навчально-виховної роботи у цьому контексті потребує відходу від формальних заходів на користь створення гнучкої системи підтримки, де кожен здобувач освіти відчуває себе захищеним.

У випадку здобувачів освіти із числа ВПО цей процес ускладнюється «кризою ідентичності», де втрата звичного оточення вимагає глибокої психологічної перебудови та соціальної адаптації та інтеграції.

Соціальна адаптація — це процес активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища. До основних особливостей соціальної адаптації та інтеграції здобувачів освіти, які постраждали внаслідок воєнних дій або внутрішнього переміщення можна віднести: індивідуальний підхід, професійну орієнтацію, формування громадянських і моральних цінностей, інтеграцію навчання з виховним процесом, культурно-освітні заходи, роботу з батьками, використання сучасних технологій, психологічна підтримка,

моніторинг результатів. Заклад освіти працює в напрямку індивідуального підходу до кожного учня, його розвитку, формування особистості в колективі шляхом запровадження колективної справи. Важливо враховувати індивідуальні особливості учнівської молоді, їхній характер, мотивацію, інтереси та рівень підготовки. Це дозволяє знайти підхід до кожного, ефективно формувати необхідні навички й цінності.

Важливо врахувати, що здобувач освіти, який постраждав від війни, перебуває у стані дезорієнтації, де освітній процес є лише частиною загального процесу повернення до нормального життя.

Соціальна адаптація в нашому закладі освіти спрямована не на механічне надолуження програми, а на створення умов для поступового входження в новий ритм життя. Ми впровадили систему «Вхідного тьюторства» де кожен класний керівник проводить анонімне тестування «Старт без бар'єрів», щоб виявити не рівень оцінок, а реальні прогалини в темах, пропущених через бойові дії. Майстри виробничого навчання проводять серію інтенсивів «Професійний рестарт», де в ігровій формі відновлюють практичні навички роботи з інструментом, знімаючи страх перед помилкою після тривалої перерви. Цей рівень є найбільш критичним, оскільки без відчуття соціальної безпеки неможливе якісне засвоєння знань.

Психологічна служба закладу освіти проводить заняття за програмою «Діти та війна (навчання технік зцілення)», яка адаптована для підліткового віку.

Колектив закладу освіти формує у здобувача освіти усвідомлення, що його професія — це не просто засіб заробітку, а його особистий внесок у перемогу та відбудову держави, що формує вищий освітній сенс та є потужним засобом проти апатії та депресії. Неформальна зустріч у гуртожитку на тему: «Вечір регіонів: звідки ми родом», де здобувачі освіти розповідають про свої рідні міста, традиції та особливості сприяє взаєморозумінню та виховує в них толерантне ставлення один до одного.

Педагогічний колектив інтегрує в навчальні плани кейси з реальної відбудови. Наприклад, будівельники вивчають сучасні енергоефективні технології для відновлення зруйнованого житла, а водії — специфіку ремонту волонтерської техніки.

Актуальними та дієвими стали такі заходи:

1) Форум «Твоя професія — твоя зброя», де випускники ліцею, які вже працюють у критичній інфраструктурі або служать у лавах ЗСУ розповідають про важливість фахових навичок.

2) Проєкт-конкурс «Мій внесок у відбудову України». Здобувачі освіти готують та захищають малі проєкти: від планів озеленення міста до інноваційних методів відбудови пошкоджень внаслідок війни. Це стимулює розвиток лідерських якостей та впевненість у завтрашньому дні.

3) Інформаційний кейс «Твій орієнтир»: розробка дорожньої карти для новоприбулих здобувачів, що включає контакти психологічних служб, центрів правової допомоги.

4) Простір «Незламності та творчості»: спеціально облаштована локація в закладі освіти для психологічного розвантаження, оснащена засобами для арт-терапії.

5) Проєкт «Почути кожного»: проведення вхідного анкетування на першому тижні навчання для виявлення критичних потреб здобувачів освіти (житлових, медичних, психологічних).

6) Арт-терапевтичний воркшоп «Моя професія — моє майбутнє»: створення візуальних карт професійного зростання як методу стабілізації емоційного стану через планування майбутнього.

7) Волонтерський хаб «Професійна варта»: залучення здобувачів до допомоги ЗСУ відповідно до профілю навчання. Наприклад, зварювальники — протитанкові їжаки та скоби.

Для учнів професійної освіти найбільш дієвими є методи, де вони можуть проявити себе через працю, відчувати власну компетентність та корисність для суспільства.

Спільні заходи з центрами зайнятості та місцевими підприємствами для забезпечення першого робочого місця здобувачам освіти з числа внутрішньо переміщених осіб, що стане найвищим показником соціальної інтеграції.

Аналізуючи досвід впровадження системи адаптації, можна виділити кілька стратегічних висновків:

1) Жоден захід не буде ефективним, якщо він не відповідає реальному запиту здобувача освіти. Індивідуальні траєкторії супроводу мають стати стандартом, а не винятком.

2) У сучасних умовах практичний психолог, майстер виробничого навчання та викладач стають першою лінією психологічної підтримки, а ефективна інтеграція можлива лише за умови активного залучення роботодавців, волонтерських організацій та органів місцевого самоврядування. Тільки в такому партнерстві ми створюємо для учнівської молоді реальні перспективи, а не лише їх імітацію.

Наш заклад освіти є тим майданчиком, де через працю, творчість та підтримку закладаються основи нової української ідентичності — дієвої, стійкої та патріотичної. Ми не просто вчимо професії — ми допомагаємо учнівській молоді знову знайти свій дім, навіть якщо він поки що знаходиться в стінах нашого закладу освіти. Заклад освіти працює в напрямку індивідуального підходу до кожного учня, його розвитку, формування особистості в колективі шляхом запровадження колективної справи.

Попереду перед нами стоять завдання реалізації успішної практики адаптації та розробки нових інструментів підтримки ментального здоров'я. Війна поставила перед нами жорсткі умови, але водночас вона дала нам шанс стати сильнішими та більш згуртованими заради майбутнього кожного здобувача освіти. Соціальна адаптація та інтеграція здобувачів освіти із числа внутрішньо переміщених осіб та постраждалих від війни — це тривалий процес, що вимагає системного підходу. Головний показник успіху — це не лише отримання професії, а й емоційна стійкість випускника.

Підсумовуючи викладене, слід констатувати, що соціальна адаптація та інтеграція здобувачів освіти, які постраждали внаслідок воєнних дій або внутрішнього переміщення, перестали бути просто напрямом виховної роботи. Сьогодні це фундамент, на якому тримається вся життєздатність закладу професійної освіти в умовах воєнного стану та в період повоєнного відновлення. Це тривалий, динамічний процес, що вимагає від адміністрації та колективу не лише емпатії, а й високої управлінської гнучкості та системного підходу.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПІДХОДИ

Баланюк Н.Ю., кандидат юридичних наук, старший викладач

КзСор «Шосткинське ВПУ»

Стійка тенденція, яка домінує останнім часом у системі професійно-технічної освіти, полягає в наданні пріоритету саме навчально-виробничій діяльності здобувачів освіти і разом з тим у приділенні недостатньої уваги до їх психоемоційного розвитку в процесі професійного самоздійснення. Норми Закону України «Про професійно-технічну освіту» наголошують на різнобічності створення умов для професійної самореалізації особистості та забезпечення потреб суспільства і держави у кваліфікованих робітниках [1].

Паралельно із цим у психологічному термінологічному словообігу найчастіше зустрічається дефінітивне поняття психоемоційного розвитку індивідуума, що передбачає формування емоційної стійкості, здатності до саморегуляції, усвідомлення власних почуттів і потреб, розвитку емпатії, навичок ефективної комунікації, а також уміння конструктивно реагувати на стресові ситуації та адаптуватися до змін у соціальному середовищі. В разі постановки питання щодо поетапності формування ідеалу різнобічно розвинутої

особистості, то одразу приймається до уваги концепція його подальшого розвитку в якості фундаментального потенціалу професійного самоздійснення, що, в нашому випадку, набуває значної актуальності. Нажаль, сучасні існуючі соціально-психологічні умови, погіршені ситуацією, спричиненої війною, не є сприятливими для психоемоційного розвитку молоді в контексті подальшого професійного самоздійснення, особливо контингенту здобувачів освіти професійно-технічного напрямку.

Отже, згідно вищевикладеного за *мету роботи оберемо* дослідження впливу психоемоційного розвитку здобувачів освіти професійно-технічних навчальних закладів на формування подальшого потенціалу професійного самоздійснення.

Необхідно відзначити, що проблему стимулювання потенціалу професійного самоздійснення через призму психоемоційного розвитку старших підлітків висвітлено у працях Б. Ананьєва, Л. Анциферової, І. Беха, Л. Виготського, О. Запорожця, С. Козлової, О. Кононко та ін. Проблема змін в мотиваційних сферах старшого підлітка присвячено праці Д. Ельконіна, Т. Маркової, Н. Михайленко, С. Новосолової, Л. Славіної, О. Смірнкової, Н. Фролової. Становленню оптимальних психологічних умов під час отримання виробничої професії майбутніх фахівців присвятили увагу Л. Венгер, Т. Зінкевіч-Євстігнеєва, П. Зінченко, Ф. Патока, Н. Рязанова. На жаль, сьогодні відсутні ґрунтовні дослідження, у яких було б розкрито проблему професійного самоздійснення через психоемоційний розвиток старшого підлітка.

З метою розкриття тематики нашого дослідження, перш за все, хотілося б спрямувати увагу на розкриття дефініцій: «психоемоційний розвиток (зростання)» та «професійне самоздійснення».

Проблемі психоемоційного розвитку з точки зору психологічного феномену почали приділяти увагу, вже починаючи з середини минулого століття, представники гуманістичного та феноменологічного напрямів. За їх визнанням, для нормально функціонуючої здорової людини значущими особистісними властивостями є «зміна» і «розвиток (зростання)». У розумінні

поняття «психоемоційний розвиток (зростання)» смислові акценти світових дослідників, на думку сучасних науковців (теоретиків, практиків), не співпадають. Однак ми можемо підкреслити, що однією властивістю, яка об'єднує більшість положень психоемоційного розвитку, є ціннісна самореалізація природних потенціалів людини, що виявляється у здатності особистості до усвідомленого вибору життєвих орієнтирів, гармонізації внутрішнього стану, розкриття індивідуальних ресурсів та формування стійких механізмів психологічної адаптації, особливо в умовах підвищеного стресу та ускладнення воєнної ситуації.

У змістовий контекст поняття «психоемоційний розвиток (зростання)» покладаються наступні компоненти, що охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості, зокрема розвиток емоційної свідомості, здатності до саморегуляції, формування стійкості до стресу, емпатійності, навичок міжособистісної взаємодії, а також здатності до рефлексії, самопізнання й адаптації до змінних умов соціального середовища (Г. Оллпорт), зміна як «рух вперед і вгору» в міру того, як людина піднімається в ієрархії потреб, постійна зміна як вільний рух самоактуалізації потенціалів людини (А. Маслоу), конструктивна організмична потреба розвиватися і удосконалюватися, зміна способів сприйняття власного внутрішнього світу, свого «Я» (О. Баср), процес здійснення життя вільною, соціально інтегрованою особистістю, що наділена духовним початком (Р. Мей), самореалізація як пробудження і самоздійснення прихованих можливостей людини, самоактуалізація через переживання і усвідомлення свого «Я» як синтезуючого духовного центру (Р. Ассаджолі) тощо.

За відповідним розумінням джерелом психоемоційного зростання визнаються внутрішні ресурси особистості (потреби, мотивація, цінності, природні здібності), а також зовнішні фактори соціального середовища – сім'я, освітні та культурні інституції, міжособистісні взаємодії, умови навчання та виховання, досвід подолання стресових і кризових ситуацій, зокрема тих, що виникають в умовах воєнних загроз [4; 5; 6].

Всупереч гуманістичній психології завдяки традиційній психології на чолі з роботами видатних вітчизняних та зарубіжних психологів було досліджено генезис особливостей підлітків в умовах суспільно-політичного впливу. Дійсно, Л. Анциферова підкреслювала, що психоемоційний розвиток особистості визнавався основним способом її існування [7]. Отже, враховуючи зазначене, змістовність концепцій психоемоційного розвитку підлітків пов'язується з формуванням соціальної та громадянської позиції, розвитком творчих здібностей у процесі проєктної та дослідницької діяльності, а також із поступовим становленням різних аспектів «Я» у структурі «Я-концепції», що включає самооцінку, самосприйняття та інтеграцію власних особистісних якостей у цілісну систему самосвідомості (Ф. Патаки, Н. Рязанова), формуванням ціннісно-сислової сфери свідомості (Б. Братусь), становленням морально-духовних складових самосвідомості (Т. Флоренська) [8-9; 10-11].

Психоемоційний розвиток – це багатогранне та комплексне явище, що забезпечує поступове формування емоційної стійкості, здатності до саморегуляції, усвідомлення власних почуттів і потреб, а також розвитку соціальної чутливості й емпатії, що дозволяє особистості гармонійно взаємодіяти з оточенням і адаптуватися до змінних умов життя.

До основоположного принципу психоемоційного розвитку належить формування внутрішньої стійкості, емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і потреб, розвиток емпатії та здатності ефективно взаємодіяти з оточенням, що забезпечує гармонійне поєднання внутрішнього світу особистості та її соціальної активності.

Варто віднести безперервність процесу: тільки за умов невинного вдосконалення і прагнення йти вперед протягом усього життя відбувається психоемоційне зростання людини. Ніяких зупинок в своїх досягненнях: «practice makes perfect» – кажуть англійці, і для психоемоційного зростання це справжнє правило [12].

Надалі зробимо спробу сформулювати власну дефініцію: *«психоемоційний розвиток»* – це процес, під час якого старший підліток набуває нового

емоційного та соціального досвіду, засвоює навички усвідомлення і регуляції власних почуттів, а також коригує свої внутрішні реакції та життєві стратегії відповідно до цього досвіду

Складові психоемоційного розвитку старшого підлітка зображено на рис.1



Рис. 1. Складові психоемоційного розвитку старшого підлітка

Л. Виготський свого часу підкреслював, що ми ніколи не зрозуміємо до кінця людської особистості, якщо будемо розглядати її статично, як суму проявлень, вчинків, без єдиного життєвого плану цієї особистості, її лейтмотиву, що перетворює історію життя людини з ряду випадкових, розрізнених і незв'язних епізодів у єдиний зв'язаний біографічний процес [13].

Професійне самоздійснення нами розуміється як одна із найважливіших форм життєвого самоздійснення, що характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця у обраній професії, розвитком його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями.

На основі здійсненого аналізу провідних фахівців в галузі психології

праці [2; 3; 7; 8] нами виокремлено наступні ознаки професійного самоздійснення:

- наявність у фахівця вираженої потреби у постійному професійному вдосконаленні та проекту власного професійного розвитку;
- високий рівень розкриття особистісного потенціалу та здібностей фахівця у певній професії,
- досягнення фахівцем поставлених професійних цілей, переважаюча задоволеність власними професійними досягненнями;
- визнання досягнень фахівця професійним співтовариством, широке використання його професійного досвіду та здобутків;
- безупинність – постійна постановка та досягнення нових професійних цілей;
- високий рівень творчості при здійсненні професійної діяльності.

Отже, можна розуміти самоздійснення (у тому числі і професійне), і як мету, і як перспективу, і як процес, і як потребу, і як результат.

Однією із найважливіших форм життєвого самоздійснення є професійне самоздійснення, яке характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця у обраній професії, розвитком його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями.

Таким чином, детальне дослідження теми вказує на те, що процес становлення психоемоційного розвитку старшого підлітка з часом набуває все більшої усвідомленості, має конкретні специфічні особливості, пов'язані з соціально-психологічною ситуацією розвитку, зміною провідних видів діяльності та сформованістю вікових психологічних новоутворень особистості.

На нашу думку особливості психофізичного розвитку учнівської молоді КзСор «Шосткинське ВПУ» обумовлені ще й специфікою діяльності даних навчальних установ. Згідно із Законом України «Про професійно-технічну освіту» [1] професійно-технічний заклад – це заклад освіти, що забезпечує

реалізацію потреб громадян у професійно-технічній освіті, оволодінні робітничими професіями, спеціальностями, кваліфікацією відповідно до їх інтересів, здібностей, стану здоров'я. Враховуючи той факт, що в Україні нараховується близько 966 професійно-технічних училищ, у яких навчається понад 519 тисяч учнів, при цьому більше 58 тисяч з них – сироти та напівсироти, близько 150 тисяч – з малозабезпечених сімей, 20 тисяч – з неблагополучних сімей і 2,6 тисячі – з фізичними та розумовими вадами: проблема психоемоційного розвитку у стінах професійно-технічних навчальних закладах набуває особливої актуальності.

Ідея цілісного психоемоційного розвитку, що проявляється у формуванні емоційної стійкості, здатності до саморегуляції, розвитку креативного мислення, усвідомленні власних почуттів і потреб, а також у збереженні індивідуальності та унікальності життєвого стилю, є визначальним фактором психічної суб'єктності людини і в сучасних умовах розвитку суспільства стає одним із ключових пріоритетів для подальшого професійного та особистісного самоздійснення. Усвідомлення унікальності індивідуального буття, власної неповторності, самобутності, можливості проявлення й реалізації особистісних якостей і здібностей виступають головними напрямками творчих зусиль особистості здобувача освіти, що перебуває в стані часи постійних психофізіологічних, духовно-моральних, професійно-виробничих, соціокультурних, креативно-пізнавальних трансформацій.

Ми дійшли висновку, що системна організація навчально-виховного процесу з професійною молоддю в професійно-технічних навчальних закладах об'єктивно викликає необхідність подальшого наукового обґрунтування діагностики його ефективності та якості. А соціально-психологічний аналіз стилю життя особистості дає можливість виявити механізми саморегуляції, що пов'язано з її відношенням до умов життя й діяльності, з потребами й життєвими орієнтирами, з системою цінностей, а також з відношенням до соціальних норм, традицій, правил і моделей поведінки

За обранням відповідної стратегії виховний процес має всі шанси стати простором повноцінного життя, інструментом вирішення життєвих проблем й особистісного становлення та зростання суб'єкта професійної діяльності

Список використаних джерел

1. Закон України «Про професійно-технічну освіту» // Зб. норм. та метод. матеріалів: професійна підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації. – К.: СВП «ВетаКопісервіс», 2003. – С. 159-180.
2. Maslow A. The social self. *The Social Self, Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 10.2013.
3. Байєр О.М. Психолого-педагогічні умови розвитку психічної саморегуляції старших дошкільників. *Теорія і практика особистісно-орієнтованої освіти: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 8-10 квітня 2003 р. Київ – Запоріжжя: Просвіта, 2003. Ч.2. С. 214-219.*
3. Aslagony R. Measuring Burnout. Christina Maslach, Michael P. Leiter, Wilmar Schaufeli. *The Oxford handbook of organizational well-being*, Publisher: Oxford University Press, Editors: C.L. Cooper & S. Cartwright, pp.86-108.
4. Анциферова Л. Психологія особистісного зростання старшого підлітка. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
5. Патаки Ф. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально поняттєвого апарату): Навчально методичний посібник. К.: Ніка Центр, 2003. 204 с.
6. Рязанова Н. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія»; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. К., 2004. 42 с.
7. Братусь Б. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л. М. Проколієнко. К.: Рад. школа, 1989. 609 с.

8. Флоренська Т. Формування духовного здоров'я учнів основної школи в процесі фізичного виховання: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. Наук: спец 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Луганськ, 2009. 21 с.

12. Freudenberger Herbert J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 1974. Volume 30. Issue 1 P. 159-165.

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Беліменко О.О., здобувачка вищої освіти спеціальності *«Педагогіка вищої школи» Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України*

У сучасних умовах українського державотворення, зокрема в період збройної агресії проти України, тимчасової окупації частини територій України, особливої актуальності набирає питання національно-патріотичного виховання молоді. Формування патріотичних почуттів, активної громадянської позиції, усвідомлення здобувачем освіти власного громадянського обов'язку на основі національних і загальнолюдських цінностей є важливим завданням системи освіти. Воєнний стан абсолютно змінив підходи до патріотичного виховання, його суті та змісту. Основним напрямком став розвиток інновацій, які поєднали в собі традиційні цінності з сучасними технологічними рішеннями. Сьогодні національно-патріотичне виховання трансформується з теоретичного напрямку у стратегічний пріоритет національної безпеки та сталого розвитку суспільства. Повномасштабне вторгнення проти України, що триває і нині, актуалізувало потребу у формуванні національної ідентичності, оборонної свідомості, громадської стійкості та готовності здобувачів вищої освіти до захисту суверенітету держави.

Патріотичне виховання в умовах сьогодення має бути інтегрованим як у навчальні дисципліни так і у позааудиторну діяльність. Це дозволяє перейти від стандартизованого підходу до формування індивідуальної траєкторії виховання. Патріотизм сьогодні розглядається не лише як любов до Батьківщини, а як активна громадянська позиція, волонтерська діяльність та інформаційна стійкість. Це не лише слова, а практичні дії, які проявляються у здатності здобувача освіти бути корисним державі та суспільству.

Найбільш ефективно в умовах воєнного стану працюють підходи національно-патріотичного виховання, які зосереджені на таких основних напрямках:

- ціннісні орієнтири, де виховання будується на глибокому розумінні молоді своєї ідентичності. Це є основним фундаментом і допомагає здобувачам освіти знайти внутрішні мотиви та зрозуміти цінності за які сьогодні стоїть наша країна;

- практичні та реальні навички, які показують, що патріотизм сьогодні це не слова, а конкретні дії. Навчання сьогодні поєднується з опануванням різних життєвих навичок, які є важливими та необхідними в реальних умовах життя. Волонтерство, як активний вид суспільної діяльності є основою побудови та розвитку громадянського суспільства. Волонтерська діяльність – це потужний інструмент, який трансформує поняття патріотизму в реальні навички та ціннісні орієнтири.

- психологічна стійкість (резильєнтність), це сьогодні основа для формування свідомого громадянина, готового стати на захист своєї країни. Виховний процес тепер пов'язаний з розвитком резильєнтності, оскільки головним завданням нині є навчити здобувача освіти, протистояти різним стресовим чинникам війни та зберегти здатність діяти в різних умовах.

Слід наголосити, що традиційні методи виховання сьогодні часто виявляються малоефективними у цифровому суспільстві, що вимагає розробки нових моделей національно-патріотичного виховання, які б базувалися на принципах суб'єкт-суб'єктивної взаємодії та діджиталізації. Постає гостра

потреба у розробці та впровадженні оновлених теоретичних і методичних засад, які б відповідали запитам часу. Комплексний підхід до виховання забезпечує інтеграцію патріотичних ідей у всі сфери освітньої діяльності, сприяючи зміцненню єдності українського суспільства.

Національно-патріотичне виховання стає більше ефективним, якщо традиційні форми доповнюються інструментами цифровізації. Цифровізація виховного середовища стала потужним елементом формування патріотичної свідомості. Використання іноваційних технологій, соціальних мереж, месенджерів та гейміфікації у виховному процесі у закладах вищої освіти дозволяє вибудовувати модель партнерської взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. Це сприяє формуванню єдиного інформаційного простору.

Такий підхід гарантує постійну комунікацію студентської спільноти в умовах викликів воєнного часу. Впровадження елементів гейміфікації та VR-технологій у систему національно-патріотичного виховання закладів вищої освіти сприяє кращому засвоєнню матеріалу та міцнішому закріпленню ціннісних орієнтирів. Це перетворює пасивне засвоєння знань на активний процес.

Гейміфіковані формати створюють ефект занурення в історичний контент та формують психологічний зв'язок здобувача освіти з героїчним минулим свого народу. Такі методи використання значно підвищують рівень національної свідомості, посилюють пізнавальний інтерес та сприяють глибшому засвоєнню ціннісних орієнтирів. Урізноманітнення освітнього середовища національно-культурними компонентами через цифрові канали та платформи, які активно використовуються молоддю, сприяє ще глибшому розвитку патріотичного виховання.

Сучасні реалії сьогодення та тотальне домінування медіапростору в житті студентської молоді зумовлює появу нового інтегрованого поняття – «цифровий патріотизм». Під цифровим патріотизмом ми розуміємо не просто використання гаджетів та смартфонів для отримання інформації, а свідому, ціннісно-орієнтовану участь особистості в інформаційному просторі, що

спрямована на розвиток і захист національних інтересів держави. Це нова форма прояву національної ідентичності, оборонної свідомості, де віртуальна діяльність стає реальним інструментом державотворення.

Впровадження концепції цифрового патріотизму в освітнє середовище є стратегічно важливим в умовах воєнного стану. В умовах інформаційної війни цифровий патріотизм виступає захисним механізмом. Він формує у здобувачів освіти навички критичного мислення та медіаграмотності, перетворюючи кожного студента на активного учасника інформаційної боротьби. Інноваційні технології національно-патріотичного виховання у період війни характеризуються високим ступенем адаптивності, цифровою інтегрованістю та практичною спрямованістю, що дозволяє формувати не просто патріота, а відповідального громадянина, здатного до ефективної дії в умовах невизначеності. Взаємодія професійної підготовки та патріотичного виховання через інноваційні методи стає ключовим фактором зміцнення національної стійкості та гарантом незворотності європейського вектора розвитку українського суспільства.

Таким чином, інноваційні підходи до національно-патріотичного виховання в умовах сьогодення мають бути гнучкими, децентралізованими та максимально наближеними до реальних потреб суспільства. Використання цифрових інструментів у поєднанні з активною соціальною практикою дозволяє трансформувати теоретичні знання у стійкі ціннісні орієнтири майбутньої еліти держави. Цифровізація виховного простору дозволяє перетворити національно-патріотичне виховання на безперервний технологічний процес, що відповідає викликам сучасного інформаційного суспільства. Впровадження інструментів цифрового патріотизму дозволить модернізувати виховну систему закладів вищої освіти, роблячи її не лише сучасною, а й надзвичайно ефективною, з точки зору національної безпеки.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко Н.В., Косянчук С.В. Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів: методичні рекомендації (для вчителів, методистів, авторів програм і підручників, науковців, викладачів, студентів закладів професійної й вищої освіти, управлінців, політиків). Київ: Фенікс, 2022. 64 с.
2. Віндюк П. А. Критерії патріотичного виховання студентської молоді.
URL: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp15/tezi.vindjuk.pdf.
3. Мокан В. Військово-патріотичне виховання: курс на відродження.
URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-politics/3243419-vijskovopatrioticne-vihovannakurs-na-vidrodzenna.html>.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Бещук-Венгерська Н.В., *практичний психолог ДНЗ «Вище професійне училище № 7 міста Вінниці»*

Сьогодні всі учасники освітнього процесу більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги. В цей буремний час, військової інтервенції російської федерації щодо України, постало гостре питання стану психологічного здоров'я здобувачів освіти та їхніх батьків, що впливатиме на освітній процес.

Одним із головних завдань Державного навчального закладу «Вище професійне училище № 7 м. Вінниці» є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу. Яка здійснюється комплексно психологічною службою та педагогічними працівниками навчального закладу.

Психологічна допомога та емоційна підтримка у ДНЗ «ВПУ №7 м. Вінниці» проводиться систематично та поетапно з вибором оптимальних підходів й методик психологічного супроводу освітнього процесу. Де важливим

є питання надання вчасної та компетентної допомоги психологічною службою, а також підвищення компетентності педагогічних працівників у напрямку надання першої психологічної допомоги та оволодіння сучасними технологіями такої допомоги.

Незважаючи на масштабність і складність проблеми, навчальний заклад має значні можливості для допомоги учасникам освітнього процесу. Його професійний та організаційний ресурс, сфера психологічного та соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби. Діяльність якої спрямована на забезпечення своєчасного і систематичного вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їхньої поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей. Вона націлена на сприяння в створенні умов для виконання освітніх і виховних завдань училища, соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони їх психічного здоров'я, надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Реакції на кризову ситуацію у підлітків є різними. Відповідно до таких ситуацій є різноманітними й ризики, а також потреби виходу з них. Під час кризової ситуації здобувачі освіти можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей. Тому, педагогічний колектив Державного навчального закладу «Вище професійне училище №7 м. Вінниці» організовує свою діяльність відповідно до викликів сьогодення.

Психологічна робота здійснюється відповідно до видів діяльності практичного психолога, зокрема це: діагностика, консультування, просвіта, профілактика, корекція та зв'язки з громадськістю.

У період війни, яку російська федерація розв'язала і веде проти України, виникає нагальна потреба переосмислювання і здійснення системних заходів,

спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Основним змістом просвітницької роботи фахівців психологічної служби Державного навчального закладу «Вище професійне училище №7 м. Вінниці» є інформування з проблем торгівлі людьми; інформування з питань запобігання та протидії домашньому насильству в умовах воєнного стану в Україні, формування у здобувачів освіти національних та європейських цінностей, ознайомлення педагогів з технологіями надання першої психологічно допомоги учасникам освітнього процесу. Ознайомлення учасників освітнього процесу із загрозами, які може нести мережа Інтернет (шахрайство, спам, кібербулінг). Популяризація ненасильницької моделі поведінки та формування моральної поведінки, активної життєвої позиції, єдності слова і діла в особистості, готовності брати активну участь у житті своєї держави. Також, це ознайомлення педагогів та батьків здобувачів освіти з основними закономірностями та умовами сприятливого розвитку підлітків.

Особливу увагу практичний психолог навчального закладу приділяє поінформованості учасників освітнього процесу щодо можливості отримання психологічних послуг та безкоштовної кризової психологічної допомоги в період війни в країні за контактами державних психологічних служб. Дана інформація є доступною для ознайомлення у «куточку психолога» в навчальному закладі, а також на офіційному веб-сайті училища у вкладці «Психолог на допомогу» (<http://vinvpu7.vn.ua/>).

Діагностична робота в навчальному закладі здійснюється як за індивідуальною так і груповою формою психодіагностики, згідно плану роботи практичного психолога.

Ефективними та дієвими у роботі з підлітками вважаються методики: «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, «Опитувальник САН», «Дослідження самооцінки психічних станів опитувальник Г. Айзенка», «Опитувальник для дослідження психотравмуючої події» (автор: В. Г. Панок). З досвіду роботи

зауважимо, що досить ефективними в умовах воєнного стану є проєктивні методики: «Колірний тест Люшера», «Неіснуюча тварина»

В ході індивідуальної роботи із здобувачами освіти практичний психолог закладу використовує тестові методики: Шкала депресії (Т. Балашова), Методика експрес-діагностики неврозу (К. Хека і Х. Хесса), Тест на виявлення суїцидального ризику CP-45, Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R), Опитувальник GAD-7 для скринінгу тривожного розладу. Для групової та індивідуальної діагностики використовую авторизовану інформаційну систему «Я - психолог».

У своїй діяльності практичний психолог застосовує переважно просвітницько-профілактичні програми, які діють на загально-державному рівні: «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» щодо здорового способу життя», «Соціально-психологічна профілактика суїцидальних тенденцій підлітків та молоді», «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе», «Стоп Булінг», «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації».

Важливим складником роботи із підлітками та дорослими, які пережили травмуючі події в умовах війни, є формування стресостійкості та життєстійкості. З метою вироблення стійкості до переживання наслідків стресу від психотравмувальних подій, створення безпечного середовища психологічною службою училища використовуються корекційно-розвивальні програми «Безпечний простір» та «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Вони допомагають навчити здобувачів освіти, як впоратися зі стресом від війни, знайти способи адаптуватися до нових умов існування і впоратися з труднощами пов'язаними з психічним здоров'ям. Здобувачі освіти отримують знання та навички, які покликані допомогти напрацювати механізми стресостійкості, навчити технікам, які допоможуть стабілізуватися та легше впоратися зі спогадами про пережите.

Також організуються групові консультації, де присутні можуть отримати інформацію за заявленою тематикою. Наприклад: «Шляхи подолання наслідків

стресу», «Можливості відновлення ресурсів життєдіяльності осіб, що зазнали впливу психотравматичної ситуації», «Екстрена допомога у подоланні стресу».

Ще одним важливим напрямком роботи практичного психолога навчального закладу є робота з педагогічним колективом. Основними завданнями цього напрямку є підвищення рівня психологічної готовності педагогів до навчання в умовах воєнного часу, сприяння підвищенню рівня стресостійкості педагога, надання порад щодо профілактики та зменшення травматичного стресу в учнів. На допомогу педагогу пропонуються: Телеграм-канал «Підтримай дитину» з готовими корисними порадами, корекційно-розвивальна програма формування стійкості до стресу «Безпечний простір», посібник рекомендований МОН України «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни».

Під час проведення індивідуальних консультацій для усіх учасників освітнього процесу звертаю окрему увагу на техніки саморегуляції психічного стану («Дихання по квадрату», «5-4-3-2-1», «Метелик») та вправи з нейрогімнастики.

Розповідаю про можливість отримання цікавої інформації та психологічної допомоги на інформаційних порталах «Не дрібниці», «Teenergizer», «Поруч», про функціонування Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

Також практикую індивідуальні психокорекційні вправи з книги Світлани Ройз «Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків.»

Навчаю технікам «Майндфулнес» - науково обґрунтована техніка тренування розуму, що передбачає безоцінкове спостереження за теперішнім моментом («тут і зараз»), своїми думками, емоціями та відчуттями. Вона допомагає знизити стрес, тривожність, покращити концентрацію та емоційну саморегуляцію, зменшуючи схильність до нав'язливих думок.

Моя праця спрямована на розвиток резильєнтності, як здатності людини успішно долати важкі життєві випробування, стрес, травми чи кризи, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та функціональність, а також здатність відновлюватися і навіть зростати особистісно після несприятливих подій.

Війна — надзвичайно складний час для усіх, а здобувачі освіти потерпають від неї найбільше. У цих обставинах освітній заклад може стати своєрідним осередком, що об'єднуватиме здобувачів освіти, зокрема тих, які вимушені були покинути свої домівки та педагогів як громади. У багатьох регіонах це вже сталося і заклади професійної (професійно-технічної) освіти перетворилися на осередки для надання гуманітарної допомоги внутрішньо переміщеним особам та вимушено переміщеним дітям. ДНЗ «ВПУ №7 м. Вінниці» не є винятком. І в таких умовах саме психологічна служба виступає інструментом, який допомагає закладу проявити турботу та подолати негативні процеси, що проявляються майже у всіх учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану: загострення відчуття усього спектру негативних емоцій (тривога, смуток, гнів, почуття розгубленості тощо).

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ОСВІТЬНОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Вдовченко М.В., *викладач-методист Харківського автотранспортного фахового коледжу*

В умовах воєнного стану в Україні суттєво зростає рівень психоемоційного навантаження на учасників освітнього процесу. Постійна загроза життю, повітряні тривоги, соціально-економічна нестабільність, вимушене переміщення населення та інші стресогенні чинники негативно впливають на психологічний стан як педагогів, так і здобувачів освіти.

За таких обставин особливої актуальності набуває проблема емоційного вигорання, що знижує ефективність навчальної та професійної діяльності, а також погіршує загальний стан психічного здоров'я особистості.

Проблема емоційного вигорання широко висвітлена у працях вітчизняних науковців. Значний внесок у дослідження цього феномену зробили Віктор

Бойко, Людмила Карамушка, Олександр Кокун, Наталія Чепелєва та інші. У їхніх дослідженнях розкрито сутність явища, його причини, стадії розвитку та підходи до профілактики. Наукові напрацювання цих авторів становлять вагому теоретичну й практичну основу для розроблення ефективних заходів щодо запобігання та подолання емоційного вигорання, особливо в умовах сучасних соціальних викликів.

Водночас воєнний стан зумовлює появу нових ризиків і викликів, що потребують переосмислення та адаптації наявних підходів до профілактики психоемоційного виснаження.

Емоційне вигорання визначається як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресу. В умовах війни цей стан посилюється через постійну тривожність, відчуття небезпеки та невизначеності.

До основних проявів емоційного вигорання належать:

- хронічна втома;
- зниження концентрації уваги;
- емоційна нестабільність;
- апатія або підвищена дратівливість;
- зниження мотивації до діяльності.

Психоемоційна напруга є природною реакцією організму на тривалі або інтенсивні стресові впливи. Її причини доцільно класифікувати за такими групами:

Соціально-психологічні чинники:

- надмірні вимоги з боку оточення (робота, навчання, сім'я);
- міжособистісні конфлікти;
- дефіцит соціальної підтримки;
- інформаційне перевантаження.

Професійні (освітні) чинники:

- перевантаження обов'язками та дедлайнами;
- висока відповідальність за результати діяльності;

- нестабільність умов праці;
- тривале емоційне напруження.

Особистісні чинники:

- низька самооцінка, невпевненість у собі;
- перфекціонізм;
- недостатні навички емоційної саморегуляції;
- внутрішні конфлікти, підвищена тривожність.

Фізіологічні чинники:

- хронічна втома та недосипання;
- порушення режиму харчування;
- соматичні захворювання;
- малорухливий спосіб життя.

Екстремальні чинники:

- воєнні дії та загроза життю;
- втрата близьких, вимушене переселення;
- економічна нестабільність;
- невизначеність майбутнього.

Профілактика емоційного вигорання в освітньому середовищі є важливою умовою збереження психічного здоров'я та професійної ефективності учасників освітнього процесу. Вона має здійснюватися комплексно – на організаційному, професійному та особистісному рівнях.

1. Організаційний рівень:

- створення сприятливого психологічного клімату;
- оптимізація навантаження;
- надання психологічної підтримки (консультації, тренінги);
- визнання професійних досягнень;
- забезпечення гнучких умов праці.

2. Професійний рівень:

- розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції;
- професійне самовдосконалення;

- ефективне планування діяльності;
- дотримання балансу між роботою та особистим життям.

3. Особистісний рівень:

- повноцінний відпочинок і сон;
- регулярна фізична активність;
- підтримка соціальних зв'язків;
- розвиток емоційного інтелекту;
- застосування релаксаційних технік.

4. Психологічна підтримка:

- індивідуальне консультування;
- участь у групах підтримки;
- тренінги з управління стресом;
- профілактика тривожних і депресивних станів.

5. Особливості профілактики в умовах війни:

- обмеження інформаційного перевантаження;
- формування відчуття безпеки (знання алгоритмів дій);
- емоційна підтримка через комунікацію;
- розвиток резильєнтності;
- урахування травматичного досвіду.

В умовах воєнного стану проблема емоційного вигорання значно загострюється та набуває особливої соціальної значущості. Ефективна профілактика потребує системного підходу, що поєднує організаційні, професійні та індивідуальні заходи.

Забезпечення психологічного комфорту, підтримка учасників освітнього процесу та адаптація освітньої діяльності до сучасних викликів є необхідними умовами збереження психічного здоров'я та підвищення ефективності освітнього процесу.

Список використаних джерел:

1. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: Наука, 2022. 123 с.

2. Тітаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: навч. посіб. Київ, 2023. 45 с.

3. Методичні рекомендації МОН України «Щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану». (Лист від 29.03.2022 № 1/3737–22).

**РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЗПО «САРНЕНСЬКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ
ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛЕДЖ» У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Власюк Т.В., *ЗПО «Сарненський аграрно-технологічний професійний
коледж» заступник директора з НВР*

Сучасні виклики, які переживає українське суспільство, зокрема умови воєнного стану, соціальна нестабільність та емоційне напруження, вимагають від системи освіти не лише забезпечення якісної професійної підготовки, а й формування у здобувачів освіти психологічної стійкості та життєстійкості.

Психологічна стійкість – то це здатність особистості протистояти стресам, адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати внутрішню рівновагу. Життєстійкість – більш широке поняття, що включає активну життєву позицію, здатність приймати рішення, нести відповідальність за власне життя та ефективно долати труднощі.

У цьому процесі ключову роль відіграють педагогічні працівники – викладачі, майстри виробничого навчання, класні керівники, вихователі, керівники клубів за інтересами.

Основні напрями роботи педагогів у формуванні життєстійкості студентів:

Створення безпечного освітнього середовища.

Педагог має бути не лише носієм знань, а й джерелом підтримки. Важливо формувати атмосферу довіри, взаємоповаги, психологічного комфорту. Безпечне середовище сприяє відкритості студентів, зниженню рівня тривожності та розвитку впевненості у власних силах.

Формування емоційного інтелекту:

- ✓ Через спілкування, виховні заходи, бесіди, лекції, круглі столи, тренінги та інтерактивні форми роботи педагоги допомагають здобувачам освіти:
- ✓ усвідомлювати власні емоції;
- ✓ керувати ними;
- ✓ розуміти емоції інших;
- ✓ будувати здорові міжособистісні стосунки;
- ✓ Розвиток навичок подолання стресу.

Сьогодні важливо навчити молодь:

- ✓ технік саморегуляції;
- ✓ конструктивного вирішення проблем;
- ✓ пошуку ресурсів для відновлення (спорт, творчість, спілкування).

Педагоги коледжу інтегрують такі елементи у навчальний та виховний процес.

Виховання відповідальності та самостійності студентів через професійну підготовку.

Важливим компонентом формування життєстійкості здобувачів освіти коледжу є виховання відповідальності та самостійності, що реалізується безпосередньо у процесі професійної підготовки за робітничими професіями, які функціонують у нашому закладі.

Зокрема, під час навчання за професією тракториста сільськогосподарського виробництва здобувачі освіти оволодівають навичками роботи з технікою, яка потребує підвищеної уваги, дисципліни та чіткого дотримання правил безпеки. Вони навчаються приймати оперативні

рішення в реальних виробничих умовах, нести відповідальність за технічний стан машини та результати виконаної роботи.

У процесі підготовки слюсарів з ремонту колісних транспортних засобів формується вміння самостійно діагностувати несправності, обирати оптимальні способи їх усунення, працювати з інструментами та обладнанням. Тут особливого значення набуває відповідальність за якість виконаних ремонтних робіт, адже від цього залежить безпека експлуатації транспортних засобів.

Під час навчання за професією електромонтера з ремонту та обслуговування електроустаткування здобувачі освіти працюють в умовах підвищеної небезпеки, що вимагає високого рівня самоконтролю, точності та відповідальності. Вони вчаться діяти зосереджено, дотримуватися інструкцій та приймати рішення, від яких залежить не лише результат роботи, а й життя та здоров'я людей.

Не менш важливою є підготовка за професією діловода, обліковця з реєстрації бухгалтерських даних, де формуються відповідальність за точність документації, уважність до деталей, організованість та самостійність у виконанні професійних завдань. Здобувачі освіти усвідомлюють важливість достовірності інформації та відповідальність за прийняті облікові рішення.

Таким чином, через поєднання теоретичного навчання та виробничої практики здобувачі освіти набувають у коледжі не лише професійних компетентностей, а й життєво важливих якостей – самостійності, відповідальності, дисциплінованості та готовності діяти в різних життєвих ситуаціях. Саме ці якості є основою їхньої психологічної стійкості та успішної самореалізації в майбутньому.

Патріотичне та ціннісне виховання як основа формування життєстійкості

У сучасних умовах особливого значення набуває формування національної свідомості, громадянської позиції та глибокої поваги до захисників України. Саме через патріотичне виховання студенти закладу

знаходять внутрішню опору, сенс життя та мотивацію до особистісного розвитку.

У ЗПО «Сарненський аграрно-технологічний професійний коледж» ця робота має не формальний, а глибоко практичний і життєвий характер.

Особливої ваги набуває той факт, що 63 випускники коледжу стали на захист України та, на жаль, загинули, віддавши своє життя за незалежність держави. Їхній подвиг є моральним орієнтиром для сучасної молоді, прикладом мужності, відповідальності та любові до Батьківщини.

Студенти коледжу активно долучаються до волонтерської діяльності, яка формує в них почуття причетності, відповідальності та єдності:

- ✓ плетуть маскувальні сітки для військових;
- ✓ виготовляють окопні свічки;
- ✓ збирають теплий одяг та необхідні речі для захисників;
- ✓ здійснюють заготівлю продуктів харчування;
- ✓ долучаються до збору коштів, за які було придбано автомобіль для потреб Збройних Сил України;
- ✓ беруть участь у ремонті техніки, зокрема відновленні артилерійської гармати.

Важливою складовою є і соціальна підтримка:

- ✓ студенти вітають захисників, підтримують їх морально;
- ✓ надають допомогу родинам загиблих випускників;
- ✓ виявляють турботу про ветеранів праці.

На базі закладу активно функціонує клуб «Турбота», який об'єднує здобувачів освіти навколо ідей милосердя, взаємодопомоги та людяності.

Особливу роль відіграють зустрічі з випускниками-захисниками, які проходять у теплій, довірливій атмосфері. Такі бесіди мають потужний виховний вплив, адже дають можливість молоді почути реальні життєві історії, усвідомити ціну миру та відповідальність за майбутнє держави.

У ЗПО «Сарненський аграрно-технологічний професійний коледж» системно реалізується комплекс заходів, спрямованих на формування

психологічної стійкості та життєстійкості здобувачів освіти, який поєднує навчальну, виховну, волонтерську та соціально значущу діяльність.

Зокрема, у закладі:

- ✓ проводяться виховні години та просвітницькі заходи, спрямовані на формування здорового способу життя та профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі (зокрема: «Наркотики: міфи, реальність, вибір», «Алкогольна незалежність», бесіди щодо збереження психічного здоров'я);
- ✓ активно працює практичний психолог, який здійснює індивідуальні та групові консультації, тренінги зі зниження тривожності, розвитку стресостійкості, формування навичок саморегуляції;
- ✓ організовуються зустрічі з випускниками-захисниками, військовими, представниками професій, які проходять у теплій, довірливій атмосфері та мають значний виховний вплив;
- ✓ проводяться патріотичні заходи, конкурси, виховні години, зокрема до визначних дат (День українського добровольця, вшанування пам'яті загиблих, Шевченківські дні);
- ✓ розвивається волонтерський рух, який є невід'ємною частиною життя коледжу.
- ✓ здійснюється наставництво та тісна взаємодія між педагогами і здобувачами освіти, що сприяє формуванню довіри, підтримки та відчуття безпеки;
- ✓ проводяться культурно-масові заходи та творчі конкурси (зокрема «Міс коледжу», конкурси читців, тематичні виховні програми), які сприяють розвитку впевненості, самореалізації та позитивного емоційного стану молоді;
- ✓ організовуються профорієнтаційні зустрічі, екскурсії на підприємства, онлайн-зустрічі з роботодавцями, що формують у

здобувачів освіти впевненість у майбутньому та професійну мотивацію.

Уся ця діяльність має не формальний, а практичний характер і спрямована на формування у здобувачів освіти:

- ✓ стресостійкості;
- ✓ відповідальності;
- ✓ громадянської свідомості;
- ✓ здатності діяти в складних життєвих обставинах;
- ✓ віри у власні сили та майбутнє України.

Педагог сьогодні – це не лише викладач, а наставник, порадник, приклад для наслідування. Саме від його професійної компетентності, емпатії та людяності залежить, наскільки здобувач освіти почуватиметься захищеним і впевненим у майбутньому.

Важливо, щоб педагогічні працівники також дбали про власну психологічну стійкість, адже лише внутрішньо врівноважений педагог може ефективно підтримувати інших.

Формування психологічної стійкості та життєстійкості здобувачів освіти – це спільне завдання всього педагогічного колективу коледжу. Це не одноразова дія, а системна, щоденна робота, яка інтегрується у навчальний та виховний процес.

Сьогодні ми виховуємо не лише фахівців, а сильних, свідомих громадян України, здатних вистояти перед викликами часу та будувати майбутнє нашої держави.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАСТАВНИЦТВА В РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОПЕРНИХ СПІВАКІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ВИСТУПІВ

Воробйова Н.Б., *старша викладачка Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*

Професійна діяльність оперного співака характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, що обумовлено необхідністю поєднання технічної досконалості з емоційною виразністю у публічному просторі. У цьому контексті саморегуляція виступає ключовим психологічним механізмом, який забезпечує стабільність виконання та адаптацію до стресових умов сценічної діяльності. Наставництво, як форма міжособистісної взаємодії, набуває особливого значення у формуванні внутрішніх регуляторних процесів виконавця. Воно виходить за межі передачі знань та навичок, виступаючи важливим фактором психічного розвитку, що впливає на формування стратегій самоконтролю, рефлексії та емоційної стабілізації.

Метою дослідження є аналіз психологічних аспектів наставництва як чинника розвитку саморегуляції оперних співаків у процесі підготовки до виступів.

Саморегуляція розглядається в межах сучасної психології як багаторівневий процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Згідно з підходами соціально-когнітивної теорії, вона передбачає здатність індивіда до усвідомленого управління власними психічними станами та поведінкою через механізми самоспостереження, самооцінки та самокорекції. У виконавській діяльності особливе значення має емоційна саморегуляція, яка забезпечує контроль над сценічною тривогою, страхом помилки та надмірною активацією нервової системи.

Водночас когнітивна складова включає формування адаптивних установок, концентрацію уваги та управління внутрішнім діалогом. Наставництво у цьому контексті виступає як психологічний ресурс, що опосередковує розвиток саморегуляції через механізми ідентифікації, інтеріоризації та соціального навчання. Взаємодія з наставником створює умови для формування внутрішніх моделей поведінки, які згодом стають автономними регуляторними стратегіями.

Вплив наставництва на розвиток саморегуляції оперного співака реалізується через кілька ключових психологічних механізмів.

1. Ідентифікація та моделювання поведінки.

Наставник виступає як значуща фігура, з якою виконавець ототожнюється. Через процес ідентифікації відбувається засвоєння моделей емоційної стійкості, способів реагування на стрес та стратегій підготовки до виступу. Це сприяє формуванню ефективних патернів саморегуляції.

2. Інтеріоризація регуляторних стратегій.

Зовнішні рекомендації та підтримка наставника поступово трансформуються у внутрішні механізми самоконтролю. Цей процес інтеріоризації дозволяє співакові самостійно відтворювати ефективні психологічні стратегії без зовнішньої підтримки.

3. Емоційна підтримка та зниження тривоги.

Психологічна безпека, яка виникає у взаємодії з наставником, сприяє зниженню рівня сценічної тривоги. Емоційна підтримка підсилює відчуття впевненості та сприяє стабільності психічного стану перед виступом.

4. Формування метакогнітивних навичок.

Наставництво стимулює розвиток рефлексії та усвідомлення власних психічних процесів. Це дозволяє виконавцю ефективніше контролювати увагу, емоції та поведінку у складних сценічних ситуаціях. Підготовка до оперного виступу включає не лише технічне опрацювання матеріалу, але й складний процес психологічної мобілізації.

Саморегуляція на цьому етапі проявляється у здатності управляти рівнем психофізіологічного збудження; підтримувати оптимальний рівень концентрації; контролювати емоційні реакції; формувати впевненість у власних можливостях. Наставництво сприяє розвитку цих здібностей через структуровану взаємодію, що включає зворотний зв'язок, корекцію поведінки та підтримку у кризових ситуаціях. Особливо важливою є роль наставника у формуванні адаптивних стратегій подолання сценічної тривоги, таких як когнітивна переоцінка ситуації, техніки релаксації та фокусування уваги.

Професійна ідентичність оперного співака формується у процесі тривалої взаємодії з соціальним середовищем, де наставник відіграє центральну роль. Через наставництво відбувається не лише передача професійних стандартів, але й формування внутрішнього образу «Япрофесіонал». Цей процес тісно пов'язаний із розвитком саморегуляції, оскільки усвідомлення себе як компетентного виконавця підсилює здатність до самоконтролю та управління власними психічними станами.

Наставник у цьому випадку виступає як каталізатор психологічної інтеграції досвіду та формування стабільної професійної самооцінки. Аналіз психологічних аспектів наставництва дозволяє розглядати його як складний багатовимірний феномен, що впливає на розвиток саморегуляції через когнітивні, емоційні та соціальні механізми. Важливо підкреслити, що ефективність наставництва залежить від якості міжособистісної взаємодії, рівня довіри та психологічної сумісності між наставником і виконавцем. У контексті оперного мистецтва, де поєднуються високі вимоги до техніки та емоційної виразності, розвиток саморегуляції є критичним фактором успішності. Наставництво у цьому процесі виступає не лише як допоміжний, але як системоутворюючий елемент психологічної підготовки.

Саморегуляція є ключовим психологічним механізмом, що забезпечує ефективність сценічної діяльності оперних співаків. Наставництво

виступає важливим фактором розвитку саморегуляції через механізми ідентифікації, інтеріоризації та емоційної підтримки. Взаємодія з наставником сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання сценічної тривоги та оптимізації психічного стану виконавця. Наставництво відіграє значущу роль у формуванні професійної ідентичності, що, у свою чергу, підсилює здатність до саморегуляції.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення ефективності різних моделей наставництва у розвитку психологічної стійкості виконавців.

Список літератури

1. Артемова Л. Психологія музично-виконавської діяльності: навчальний посібник. Київ, 2020. 123 с.
2. Бабенко В. Педагогіка вокалу: методологічні та психологічні орієнтири. Львів, 2019. 65 с.
3. Бондаренко О. Наставництво в мистецькій освіті: теорія і практика. Харків, 2021. 49 с.
4. Зуєв К. Соціально-психологічні аспекти професійного становлення музиканта. Одеса, 2022. 49 с.
5. Hall C., Brown R. Mentoring in Music Performance Education: Psychological Perspectives. London, Routledge, 2023. 74 p.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЩОДО ПРАВОВОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ НЕЗАХИЩЕНИХ КАТЕГОРІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гаврилова Г.А., *методист обласного навчально-методичного центру
психологічної служби системи освіти КЗ «КОІППО імені Василя
Сухомлинського»*

В умовах війни проблема адаптації студентів незахищених категорій до самостійного життя є найбільш актуальною. Необхідно відзначити, що дана діяльність досить багатопланова і різноманітна. У першу чергу підготовка здобувачів освіти зазначеної категорії до самостійного життя являє собою розвиток знань, умінь і навичок, необхідних для їх успішної соціалізації в суспільстві. Тому соціально - педагогічний супровід передбачає, в першу чергу, здійснення соціального захисту студентів незахищених категорій .

Діяльність працівників психологічної служби полягає у вихованні, навчанні, розвитку та соціальному захисту здобувачів освіти в освітньому закладі. Головні функції супроводу, обумовлені попередньо отриманими даними, які потребують аналізу та соціально-педагогічної інтерпретації. Тому на початковому етапі потрібно вивчити психолого - медико - педагогічні особливості особистості вихованців та їх соціальне мікросередовище, умови життя.

У процесі вивчення використовуються методи діагностики, дослідження, спостереження, з'ясовуються інтереси і потреби, труднощі й проблеми, конфліктні ситуації, відхилення у поведінці, проблеми у родині . Фахівці психологічної служби організовують та проводять консультації з питань прав і обов'язків студентів, пропонують можливі варіанти вирішення проблем учасників освітнього процесу, забезпечуючи соціальну допомогу і підтримку. При цьому фахівець використовує всю сукупність наявних правових

можливостей і засобів, з'ясовуючи проблеми і труднощі в сфері сім'ї, спілкування й ставлення людей.

Соціальний педагог закладу освіти диференціює виявлені проблеми та залучає до їх розв'язання спеціалістів різного профілю. Встановлюючи контакт із сім'єю дитини, спеціаліст заохочує її до участі в спільному вирішенні проблем, допомагає родині використовувати власні ресурси, резервні можливості для подолання труднощів. Соціальний педагог виконує також посередницьку функцію в установленні зв'язків і контактів сім'ї та спеціалістів – психологів, соціальних працівників, дефектологів, лікарів, представників органів влади і громадськості. Для цього він налагоджує зв'язки з різними соціальними інститутами та установами, сприяючи тому, щоб окремі організації, спеціалісти, батьки визнавали право дитини на повноцінну життєдіяльність, на рівність прав.

Тому одним із найважливіших завдань роботи фахівців психологічної служби є ознайомлення студентів незахищених категорій з їхніми правами в доступній, досить активній, демонстративній формі. Соціально-педагогічний супровід не обмежується освітнім простором закладу та включає у себе різномірний соціум: державні заклади, мікрорайон, сім'ю, виконавчі органи влади, органи самоврядування. Завданням цієї роботи є допомога у формуванні в здобувачів освіти зазначеної категорії умінь саморозвитку, засвоєння норм соціальної поведінки, гармонізації внутрішньоособистісних і загальносуспільних інтересів, формування загальноприйнятого стилю стосунків з оточенням.

Важливим аспектом діяльності соціального педагога в закладі освіти, де навчаються студенти незахищених категорій є здійснення ним соціально-педагогічного та соціально-оздоровчого супроводу : їхня соціальна адаптація серед ровесників, реабілітація, відновлювальне лікування, оздоровлення, організація відпочинку.

Таким чином, специфіка діяльності фахівців соціально-педагогічної сфери в закладах освіти потребує від них безперервного самовдосконалення,

широкої поінформованості, обізнаності, ерудиції, глибоких спеціальних знань і практичних умінь.

Студенти, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), мають ті ж базові права, що й інші здобувачі освіти, але додатково користуються спеціальними державними гарантіями.

Серед завдань, які стоять перед освітнім закладом, - не тільки допомогти здобути цим студентам спеціальність і по закінченню освітнього закладу отримати робоче місце за фахом, а й сприяти у вирішенні соціальних проблем, здійснення їх правового захисту.

Основні проблеми, які виникають в період навчання в закладі освіти:

- оформлення статусних документів;
- вирішення житлово-побутових проблем;
- налагодження (відновлення) соціальних зв'язків;
- отримання допомоги в лікуванні;
- отримання доступу до соціальної активності;
- навчання навичкам безпечного способу життя;
- сприяння у працевлаштуванні;
- соціально-психологічна підтримка: розвиток комунікативних навичок, формування впевненості у собі та позитивної самооцінки, набуття навичок уникнення та розв'язання конфліктів, вирішення особистісних проблем;
- вирішення таких складних соціальних проблем, як реєстрація, поставлення на квартирний облік, поновлення права на житло;
- допомога в отриманні пільг передбачених законодавством.

Соціально-педагогічна діяльність щодо адаптації студентів, які мають статус дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування та осіб з їх числа є складним, системним та послідовним процесом, який потребує від фахівця доволі глибоких знань, умінь та навичок. Сучасний освітній заклад повинен створити умови та сформувавати соціальні здібності для успішної соціальної адаптації здобувачів освіти незахищених категорій. Особливо важлива роль у цьому належить соціально-психологічній службі .

В організації діяльності із студентами, які мають статус дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та осіб з їх числа, щодо адаптації до умов освітнього закладу, доречно використовувати систему роботи:

I. Підготовчий етап. На цьому етапі фахівець вивчає та аналізує наповнюваність особових справ студентів, які мають статус дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування.

II. Формування та систематизація особових справ. Для здійснення соціально – правового захисту студентів зазначених категорій соціальний педагог формує та систематизує особові справи згідно Наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту №4591 від 18.11.2008 року «Про затвердження Порядку ведення особової справи дитини-сироти та дитини, позбавленої батьківського піклування». Для цього необхідна активна співпраця з спеціалістами служб у справах дітей міста та районів щодо вирішення різноманітних проблем цього напрямку.

III. Соціальний супровід щодо забезпечення державних гарантій студентів, які мають статус дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування та осіб з їх числа.

1.Здобувачі освіти, батьки яких позбавлені батьківських прав мають право на отримання аліментів, тому освітній заклад повинен робити письмові запити до відділів державної виконавчої служби щодо стягнення аліментів та вести облік по їх заборгованості.

2. Студенти, які мають статус дітей - сиріт та осіб з числа дітей-сиріт мають право за наявності необхідного страхового стажу померлого годувальника на оформлення пенсії у разі втрати годувальника. Якщо страховий стаж відсутній, або його не достатньо, здобувачі освіти зазначеної категорії мають право на соціальну допомогу у зв'язку з втратою годувальника. Для оформлення цих видів державних виплат освітній заклад повинен сформувати необхідний пакет документів та здійснити соціальний супровід студентів в Управлінні пенсійного фонду та Управлінні соціального захисту населення.

3. Здобувачі освіти , які мають статус дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, які досягли 16 років, у разі відсутності в таких студентів житла мають право зараховуватися на квартирний облік та соціальний квартирний облік за місцем їх походження або проживання. З цією метою заклад освіти готує необхідний пакет документів та звертається до служби у справах дітей за місцем походження студентів або об'єднані територіальні громади.

IV. Розв'язання (вирішення) проблем. Перш за все це надання рекомендацій, порад опікунам, прийомним батькам, батькам-вихователям, педагогам щодо успішної адаптації студентів, які мають статус дітей – сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, методів подолання негативних факторів, які затримують їх соціалізацію; надання необхідної соціально-педагогічної допомоги самим здобувачам освіти(консультативна робота).

Консультування проводиться групове та індивідуальне. Студентів цікавить житлові питання; оформлення пенсій та різних видів державної допомоги; виплата аліментів; державні пільги та гарантії; захист прав та законних інтересів.

V. Контрольний етап – аналіз і підсумок результатів. Визначення перспектив подальшого супроводу здобувачів освіти, які мають статус дітей – сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, ВПО. Цей етап передбачає перевірку ефективності та результативності роботи щодо соціальної адаптації студентів зазначеної категорії до закладу освіти, успішного вирішення проблемних ситуацій щодо здійснення соціально-правового захисту вихованців.

Результатом ефективної роботи фахівців психологічної служби із студентами незахищених категорій щодо їхньої соціальної адаптації є: правова обізнаність здобувачів освіти цієї категорії, забезпечення соціальним житлом та придбання житла за рахунок державної субвенції, своєчасна виплата пенсій та допомоги у разі втрати годувальника; користування соціальними пільгами згідно чинного законодавства.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЇХ УСПІШНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ НА РИНОК ПРАЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ПЕРІОДУ

Герасименко Ю.С., завідувачка кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

У воєнний та післявоєнний період українська молодь стикається з низкою складнощів у професійному становленні: нестабільність ринку праці, психологічні травми, соціальні та економічні труднощі. Здобувачі професійної освіти особливо вразливі, адже вони поєднують навчання з підготовкою до професійної діяльності. Психолого-педагогічний супровід стає необхідним інструментом для забезпечення їхньої адаптації, розвитку професійних компетентностей і формування стійкості до стресових умов.

Метою дослідження є визначення ролі психолого-педагогічного супроводу у формуванні готовності здобувачів професійної освіти до успішної інтеграції на ринок праці. Для досягнення цієї мети визначено такі завдання: проаналізувати сучасні психолого-педагогічні практики підтримки професійного розвитку молоді; виявити основні психологічні бар'єри адаптації на ринку праці; розробити рекомендації щодо ефективної організації супроводу здобувачів у воєнний та післявоєнний період.

Психологічний аспект супроводу включає емоційну підтримку, розвиток стійкості та мотивації до професійного зростання. Надання емоційної підтримки допомагає здобувачам справлятися зі стресом, тривогою та наслідками пережитого конфлікту. Розвиток стійкості формує навички саморегуляції, стресостійкості та позитивного мислення у складних життєвих умовах. Мотивація до професійного зростання забезпечується через психологічні тренінги, коучинг та індивідуальні консультації, що дозволяє

здобувачам повірити у власні можливості та підвищити готовність до професійної діяльності.

Педагогічний аспект супроводу спрямований на розвиток професійних компетентностей і готовності до ринку праці. Використання інноваційних методів навчання, таких як практичні кейси, тренінги, онлайн-платформи та симуляції, дозволяє здобувачам ефективно набувати професійні знання і навички. Особлива увага приділяється формуванню соціальних і комунікаційних компетентностей, вміння працювати в команді, вести переговори та вирішувати конфлікти. Поєднання теорії та практики допомагає інтегрувати професійні знання з реаліями сучасного ринку праці, що особливо актуально в умовах воєнного та післявоєнного часу.

Соціально-економічна значимість психолого-педагогічного супроводу полягає у прискоренні інтеграції випускників на ринок праці, зменшенні ризику безробіття серед молоді та сприянні відновленню регіональної економіки. Крім того, супровід формує активну громадянську позицію, сприяє соціальній стабільності та розвитку відповідального ставлення до професійної діяльності.

Системний психолого-педагогічний супровід є ключовим чинником успішної адаптації здобувачів професійної освіти до умов сучасного ринку праці. Він особливо важливий у воєнний та післявоєнний період, коли підтримка психічного здоров'я, розвиток практичних і соціальних компетентностей та формування навичок самостійного професійного зростання визначають майбутній успіх випускників. Впровадження комплексного супроводу забезпечує конкурентоспроможність молоді та сприяє відновленню економіки й соціальної структури країни.

Ринок праці України під час війни характеризується критичним дефіцитом кадрів, спричиненим міграцією та мобілізацією, зростанням ролі роботодавця та значним підвищенням зарплат, особливо у секторах відбудови (будівництво, логістика, виробництво). Післявоєнний період вимагатиме масштабної перекваліфікації, адаптації ветеранів та залучення жіночої робочої сили для економічного відновлення.

Найбільший виклик – нестача працівників через виїзд за кордон та мобілізацію. На одне робоче місце часто претендує набагато менше осіб, ніж до війни. Високий попит на робітничі спеціальності (будівельники, водії, зварювальники), а також на фахівців у сфері оборони та медицини. Через брак кадрів роботодавці змушені підвищувати оплату праці. У 2024-2025 роках спостерігається реальне зростання зарплат, понад 90% роботодавців підвищують виплати [1].

Потреба у робочій силі після війни буде залежати від обраної економічної стратегії України. Особливу увагу слід приділити впровадженню програм, спрямованих на повернення біженців та їхню успішну реінтеграцію в нові післявоєнні умови. Найбільший приріст робочих місць можна очікувати у галузях, що будуть орієнтовані на відновлення внутрішнього ринку та розвиток економіки всередині країни. Повністю відновити довоєнний стан ринку праці буде складно, тому державі важливо визначити пріоритетні напрямки, які забезпечать ефективне відновлення ринку праці на новому, більш якісному рівні.

За даними Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України, близько 4,3 млн осіб працездатного віку виїхали за кордон через війну, і частина з них не планує повертатися. Подібна ситуація спостерігається і серед бізнесу, який релокувався за межі країни. Це призвело до втрати робочих місць, висококваліфікованих кадрів та, одночасно, до зменшення надходжень до державного бюджету від внутрішньої економічної активності [2].

Ринок праці України в умовах воєнного часу переживає серйозну кадрову кризу, що зумовлена масовою мобілізацією та міграцією населення. Це призводить до високого попиту на робітничі та критично необхідні професії, зокрема у будівництві, логістиці, медицині та сфері оборони. Відчувається значне зростання ролі роботодавця та підвищення зарплат, що відображає дефіцит кадрів і потребу в утриманні працівників. Післявоєнний період вимагатиме масштабної перекваліфікації, адаптації ветеранів та активного залучення жіночої робочої сили для відновлення економіки країни. Системне

планування підготовки та супровід кадрів стає ключовим чинником стабілізації ринку праці та забезпечення стійкого розвитку економіки.

Список використаних джерел:

1. Ходирєва, О. (2023). Ринок праці України в умовах воєнного стану: головні проблеми та напрямки відновлення. *Вісник Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (економічні науки)*, (3), 17–20. <https://doi.org/10.20998/2519-4461.2023.3.17>
2. Ілона Гавронська: понад 4,3 млн українців перебувають під тимчасовим захистом у країнах ЄС. URL: <https://surl.li/tuvyok>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ АДАПТАЦІЇ

Геревенко А. М., старший викладач кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України

Воєнний стан в Україні, запроваджений у лютому 2022 року та продовжений відповідними указами Президента України, а також перспективи післявоєнного відновлення суттєво вплинули на психологічний клімат у закладах професійної освіти [5]. Хронічний стрес, часті повітряні тривоги, тривалі відключення електроенергії, втрата близьких, евакуація, перерви в навчанні призвели до зростання рівня тривожності, проявів посттравматичного стресового розладу, зниження мотивації до навчання, професійного вигорання педагогічних працівників та деструктивної поведінки частини студентів [6; 7].

Закон України «Про професійну освіту» від 21 серпня 2025 року № 4574-ІХ (набрав чинності 12 вересня 2025 року) вимагає організації освітнього

процесу у безпечному освітньому середовищі з урахуванням фізичного, психічного та інтелектуального розвитку студентів (частина 2 статті 13) [1]. Наказ Міністерства освіти і науки України від 26 грудня 2017 року № 1669 та Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці (НПАОП 0.00-4.12-05) регламентують інструктажі та навчання з питань безпеки життєдіяльності й охорони праці [3; 4], проте прямо не визначають психологічну безпеку як окрему обов'язкову складову інструктажів.

Основні психологічні ризики для студентів ЗПО у 2025–2026 роках:

- хронічна тривожність та гіперпильність, зумовлені постійною загрозою обстрілів [6];
- субклінічні та клінічні прояви посттравматичного стресового розладу (флешбеки, уникнення, гіперактивізація) [7];
- зниження когнітивних функцій (концентрація уваги, пам'ять, прийняття рішень), що є критичним фактором для опанування професій підвищеної небезпеки [6];
- емоційне вигорання та апатія педагогічних працівників, що призводить до зниження якості супроводу [7];
- посилення соціальної ізоляції в умовах дистанційного або змішаного навчання [6].

Психолого-педагогічний супровід у ЗПО виконує такі ключові функції:

- 1) Інтеграція психологічної складової в інструктажі. Вступний, первинний, позаплановий та цільовий інструктажі мають включати не лише алгоритми дій, а й способи подолання страху та паніки [3]. Здобувачам освіти доцільно навчати технікам саморегуляції: дихання 4-7-8, заземлення за методом «5–4–3–2–1», прогресивна м'язова релаксація [6]. Важливо нормалізувати типові емоційні реакції («замерзання», плач, гнів) як природні відповіді організму на загрозу [7].
- 2) Психологічна підготовка до надзвичайних ситуацій. Тренування евакуації повинні супроводжуватися елементами психологічної першої допомоги

- (визначення відповідальної особи за психологічну підтримку групи та фіксацію стану учасників) [5]. Рекомендується впроваджувати алгоритм «STOP–THINK–ACT» перед будь-якими діями в небезпечній ситуації [6]. Студенти мають опанувати базові навички психологічної першої допомоги відповідно до протоколів Міністерства охорони здоров'я України та Міжнародного комітету Червоного Хреста [6].
- 3) Системна робота фахівців психологічної служби. Практичний психолог та соціальний педагог проводять щомісячний скринінг рівня тривожності (короткі шкали GAD-7, PHQ-2) та ознак посттравматичного стресового розладу [7]. Організуються групові заняття тривалістю 15-25 хвилин, спрямовані на зниження тривожності та розвиток психологічної стійкості [7]. Після тривоги тривалістю понад одну годину проводиться індивідуальне кризове консультування [6]. Педагогічних працівників навчають розпізнавати «червоні прапорці» (апатія, агресія, суїцидальні висловлювання) [7].
 - 4) Педагогічні технології зниження психоемоційного навантаження. Тривалість занять зменшується до 30-40 хвилин з обов'язковими 5–7-хвилинними перервами. Забезпечується чергування теоретичних і практичних блоків, використання симуляторів та віртуальних лабораторій [3]. Застосовується позитивне підкріплення успіхів замість публічної критики. На початку та в кінці заняття інтегруються короткі вправи саморегуляції [6].
 - 5) Практичні заходи, рекомендовані для ЗПО на 2026 рік:
 - щомісячні заняття тривалістю 15-20 хвилин з практичним психологом на тему «Як зберігати спокій під час тривоги» [7];
 - включення психологічного блоку до всіх позапланових та цільових інструктажів [3];
 - облаштування «Куточка самодопомоги» в укритті (інструкції, вправи, номери гарячих ліній) [6];

- проведення базового тренінгу з психологічної першої допомоги для всього педагогічного колективу (4–6 годин) [6];
- ведення анонімного журналу психологічної підтримки після тривалих тривог [7];
- щоквартальне анонімне опитування студентів щодо відчуття безпеки в закладі [7].

Очікувані ефекти системного психолого-педагогічного супроводу:

- 1) зниження рівня гострої тривожності під час тривог на 25–40 % (за суб'єктивними оцінками) [6; 7];
- 2) зменшення кількості деструктивних реакцій під час евакуації [5];
- 3) підвищення довіри студентів до педагогічних працівників та адміністрації [7];
- 4) покращення здатності студентів повертатися до навчання після надзвичайних подій [6];
- 5) зниження плинності педагогічних кадрів через професійне вигорання [7].

Воєнний стан та післявоєнний період роблять безпеку життєдіяльності в закладах професійної освіти не лише питанням фізичного захисту (укриття, інструктажі, обладнання), а й формуванням психологічної стійкості всіх учасників освітнього процесу. Психолого-педагогічний супровід має стати наскрізною складовою системи безпеки, а не епізодичним заходом. Лише за такої умови ЗПО зможуть виконувати свою головну місію – готувати кваліфікованих фахівців, здатних працювати та жити в умовах невизначеності та постійних викликів.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про професійну освіту» від 21 серпня 2025 р. № 4574-ІХ. *Відомості Верховної Ради України*. 2025. № 49. Ст. 216.
2. Закон України «Про охорону праці» від 14 жовтня 1992 р. № 2694-ХІ. *Відомості Верховної Ради України*. 1992. № 49. Ст. 668.
3. Про затвердження Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах

освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 26 грудня 2017 р. № 1669, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 23 січня 2018 р. за № 100/31552. *Офіційний вісник України*. 2018. № 12. Ст. 423.

4. Про затвердження Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці (НПАОП 0.00-4.12-05) та Переліку робіт з підвищеною небезпекою : наказ Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 26 січня 2005 р. № 15. *Офіційний вісник України*. 2005. № 8. Ст. 455.

5. Кодекс цивільного захисту України від 02 жовтня 2012 р. № 5403-VI. *Відомості Верховної Ради України*. 2013. № 34–35. Ст. 458.

6. Рекомендації щодо надання психологічної першої допомоги в умовах воєнного стану / Міністерство охорони здоров'я України, Український науково-дослідний інститут соціальної та судової психіатрії та наркології. Київ, 2023. 48 с.

7. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни : методичні рекомендації / за заг. ред. Л. І. Міщик. Київ : Інститут модернізації змісту освіти, 2024. 112 с.

СИСТЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ФОРМУВАННЯ КАР'ЄРНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Грибовська Ю.М., кандидатка економічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри технологій навчання, охорони праці та
інклюзивної освіти Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Сучасні соціально-економічні трансформації, воєнні виклики та завдання післявоєнного відновлення України істотно підвищують роль закладів професійної освіти (далі – ЗПО) у підготовці конкурентоспроможних,

мобільних і психологічно стійких фахівців, здатних до побудови та реалізації індивідуальної кар'єрної траєкторії. Відповідно до положень Закону України «Про професійну освіту», одним із ключових завдань ЗПО є забезпечення якості підготовки здобувачів освіти з урахуванням потреб ринку праці та сприяння їхній професійній самореалізації [1]. У цьому контексті особливого значення набуває формування кар'єрної мотивації як інтегративної характеристики особистості, що визначає її здатність до свідомого професійного вибору, планування й розвитку кар'єри.

Узагальнюючи сучасні наукові підходи, кар'єрну мотивацію доцільно розглядати як цілісну систему ціннісних орієнтацій, професійних намірів, установок на досягнення та готовності до управління власною кар'єрною траєкторією впродовж життя. Водночас кар'єра у XXI столітті розглядається не лише як послідовність посадового зростання, а як динамічний процес професійного розвитку, що включає горизонтальну мобільність, зміну сфер діяльності, розвиток підприємницьких ініціатив та самозайнятість. Результати аналітичних досліджень засвідчують, що в умовах нестабільності ринку праці зростає потреба у фахівцях із високим рівнем адаптивності, відповідальності, здатності до безперервного навчання та кар'єрного самоменеджменту, що актуалізує необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу формування кар'єрної мотивації здобувачів освіти.

Особливістю психолого-педагогічного супроводу є орієнтація на підтримку суб'єкта у процесі усвідомленого вибору власної кар'єрної стратегії. Педагог виступає не лише транслятором знань, а фасилітатором кар'єрного розвитку, консультантом і наставником, який допомагає здобувачеві освіти усвідомити власні ресурси, здібності, професійні інтереси та співвіднести їх із вимогами ринку праці. Його завдання полягає у формуванні готовності до відповідального кар'єрного вибору, розвитку здатності до самопізнання, саморефлексії та прийняття обґрунтованих рішень.

Педагогічний супровід передбачає мотивацію, консультування та психологічну підтримку, надання необхідної допомоги з урахуванням

індивідуальних освітніх і кар'єрних потреб здобувачів освіти [2, с. 106].

Психологічний супровід формування кар'єрної мотивації здобувачів закладів професійної освіти доцільно визначати як цілісний, системно організований процес професійно спрямованої взаємодії учасників освітнього процесу, що передбачає діагностику, підтримку, розвиток і корекцію мотиваційно-ціннісної сфери особистості, сприяє формуванню кар'єрних орієнтацій, розвитку кар'єрної компетентності та готовності до побудови і реалізації індивідуальної професійної траєкторії, за яку здобувач освіти несе особисту відповідальність.

Логіка побудови ефективної системи супроводу передбачає її структуризацію за взаємопов'язаними функціональними блоками, кожен із яких виконує специфічні завдання у контексті формування кар'єрної свідомості та розвитку кар'єрного потенціалу здобувачів освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Структурна модель системи психолого-педагогічного супроводу формування кар'єрної мотивації здобувачів закладів професійної освіти

Структурний блок системи супроводу	Зміст та функціональне призначення блоку	Методи, форми та інструменти реалізації	Очікувані результати та індикатори ефективності
Діагностико-аналітичний	Комплексне виявлення рівня сформованості кар'єрної мотивації, професійних інтересів, ціннісних орієнтацій та індивідуально-психологічних особливостей здобувачів освіти	Психодіагностичне тестування, анкетування, індивідуальні співбесіди, портфоліо здобувача, цифрові інструменти моніторингу	Усвідомлення здобувачами власних професійних намірів; сформованість первинних кар'єрних орієнтирів; зниження рівня професійної невизначеності
Профорієнтаційно-просвітницький	Формування реалістичних уявлень про сучасний ринок праці, професії та вимоги роботодавців; розвиток кар'єрної	Кар'єрні форуми, ярмарки вакансій, професійні проби, зустрічі з роботодавцями, екскурсії на підприємства, інформаційні	Підвищення рівня професійної визначеності; формування адекватних очікувань щодо кар'єрного розвитку; усвідомлений вибір професійної траєкторії

Структурний блок системи супроводу	Зміст та функціональне призначення блоку	Методи, форми та інструменти реалізації	Очікувані результати та індикатори ефективності
	обізнаності	платформи	
Розвивальний	Цілеспрямоване формування ключових (soft skills) і професійно важливих компетентностей, необхідних для успішної кар'єрної реалізації	Тренінги розвитку комунікативних навичок, критичного мислення, емоційного інтелекту; ділові ігри; майстер-класи; кейс-методи	Зростання рівня соціальних і професійних компетентностей; підвищення конкурентоспроможності здобувачів освіти; готовність до працевлаштування
Підприємницько-проектний	Розвиток підприємницького мислення, ініціативності та здатності до самозайнятості; формування навичок проектної діяльності	Стартап-проекти, бізнес-симуляції, конкурси професійної майстерності, проектне навчання, участь у грантових програмах	Сформованість підприємницької компетентності; готовність до самостійної професійної діяльності; розвиток економічної активності
Психологічний	Забезпечення психологічної підтримки, розвиток резильєнтності, стресостійкості та адаптивності до змін	Індивідуальне та групове консультування, коучингові сесії, тренінги з розвитку емоційної саморегуляції, програми підтримки	Підвищення психологічної стійкості; зниження рівня тривожності; формування позитивного образу професійного майбутнього
Партнерський (інтеграційний)	Забезпечення взаємодії між закладом освіти та ринком праці; інтеграція освітнього та виробничого середовища	Дуальна форма освіти, стажування, менторські програми, участь роботодавців в освітньому процесі, галузеві ради	Підвищення рівня працевлаштування випускників; набуття практичного досвіду; формування стійкої професійної мотивації

Запропонована система є багаторівневою інтегрованою моделлю, що забезпечує не лише формування кар'єрної мотивації, а й розвиток кар'єрної компетентності, професійної ідентичності та здатності до проектування індивідуальної кар'єрної траєкторії в умовах динамічного ринку праці.

Отже, ефективність психолого-педагогічного супроводу формування кар'єрної мотивації у здобувачів професійної освіти визначається його

системністю, безперервністю, практичною спрямованістю та орієнтацією на реальні кар'єрні сценарії. Впровадження комплексної моделі супроводу сприятиме підвищенню якості професійної підготовки, формуванню готовності до кар'єрного розвитку та конкурентоспроможності випускників.

Перспективними напрямками розвитку кар'єрного супроводу й компетентностей здобувачів ЗПО є:

- створення кар'єрних центрів у структурі ЗПО;
- впровадження цифрових платформ моніторингу кар'єрного розвитку та побудови індивідуальних кар'єрних траєкторій;
- інтеграція освітніх компонентів «Кар'єрне планування», «Кар'єрний самоменеджмент» та «Підприємницька компетентність» в освітні програми;
- підготовка педагогічних працівників до здійснення кар'єрного консультування та коучингу;
- розширення практик дуальної освіти, наставництва та менторських програм;
- розвиток навичок резильєнтності як основи кар'єрної стійкості;
- формування партнерств із роботодавцями для побудови реалістичних кар'єрних маршрутів.

Реалізація зазначених підходів відповідає сучасним вимогам освітньої політики держави та сприяє формуванню кар'єрно успішної, адаптивної і соціально відповідальної особистості, здатної до ефективної професійної самореалізації в умовах воєнного та післявоєнного розвитку України.

Список використаних джерел

1. Про професійну освіту : Закон України від 21 серпня 2025 р. № 4574-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4574-20#Text> (дата звернення: 20.03.2026).

2. Халло О. Є. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки майбутніх фахівців медичної галузі. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Випуск 62. Том 2. С. 105 – 107 URL: https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part_2/19.pdf (дата звернення: 20.03.2026).

ТЕХНОЛОГІЧНІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО

Грицан О.Г., аспірант Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки

У системі освіти відбувається утвердження нової парадигми – дослідницької, яка ґрунтується на тісній взаємодії освітнього та дослідницького процесів [2, с. 84]. За сучасних соціокультурних та освітніх викликів оволодіння технологіями науково-дослідницької діяльності є обов'язковою умовою підготовки майбутнього викладача закладу вищої освіти, здатного самостійно вести науковий пошук, розв'язувати актуальні **проблеми дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері освітніх, педагогічних наук**, інтегрувати освітню і наукову діяльність, навчатись упродовж життя шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти. Самостійне опрацювання студентом наукової проблеми, обґрунтований добір методів і методик дослідження, моделювання наукових ситуацій, реалізація науково-освітніх проєктів, публікаційна активність, створення навчально-методичних матеріалів, проведення експериментальної діяльності забезпечують розвиток дослідницької культури, критичного мислення, здатність самостійно вирішувати складні наукові завдання у професійній діяльності, вести науковий дискурс з актуальних і важливих питань. Технологічність організації освітнього процесу, яка передбачає системність, алгоритмічність, поетапність і відтворюваність діяльності, можливість адаптації до нових умов, дозволяє організувати науково-дослідну роботу та гарантувати досягнення прогнозованих результатів у підготовці майбутніх викладачів ЗВО.

Технологічність організації освітнього процесу є однією з важливих умов підготовки конкурентоспроможного на ринку праці майбутнього викладача ЗВО, забезпечуючи цілісність, системність і поетапність формування дослідницької компетентності, методологічної культури, критичного мислення. В умовах модернізації вищої школи технологічно структуроване університетське освітньо-дослідницьке середовище забезпечує впорядкованість і системність організації науково-дослідницької діяльності, її поетапність і логічність виконання, перехід від інтуїтивно-епізодичної до методологічно структурованої і системно впорядкованої діяльності з дотримання міжнародних та вітчизняних стандартів якості та врахуванням засадничих принципів відкритої освіти, академічної свободи і доброчесності.

Концептами технологічності освітнього процесу, що закладають системоутворювальну основу організації науково-дослідницької діяльності, є: *алгоритмізація* (поетапне структурування етапів наукового пошуку, виконання наукової роботи за чітким алгоритмом, структурою), *стандартизація* (відповідність європейським і вітчизняним стандартам якості, єдиним вимогам до змісту, добору методів), *відтворюваність* (отримані результати наукового пошуку можуть бути відтворені іншими дослідниками за однакових умов і використання тих самих методів, що забезпечує достовірність отриманих результатів, наукову обґрунтованість, можливість перевірки, повторення і підтвердження), *керованість* (інтеграція всіх етапів наукового пошуку в єдину систему, що дає можливість цілеспрямовано планувати, організовувати, проводити моніторинг і коригувати наперед визначені та очікувані результати, досягати соціального ефекту, вносити зміни у дослідження, добирати валідні методи, методики і технології).

На думку С.О. Сисоєвої, головна ідея технологізації освітнього процесу полягає у перетворенні педагогічного процесу в освітній установі на цілеспрямований процес діяльності всіх його суб'єктів, забезпечує цілісність, особистісну і соціально-економічну значущість освітнього процесу і освітньої діяльності [4, с. 127]. Об'єктами технологізації в освітній діяльності є: цілі,

зміст, організаційні форми сприйняття, переробки і представлення інформації, взаємодії суб'єктів освітньої діяльності, процедури їх особистісно-професійної поведінки, самоуправління і творчого розвитку. Продукти технологізації освітнього процесу: особистісні соціально і професійно важливі алгоритми і стереотипи поведінки, мірою доцільності і ефективності яких слугує успішність і конкурентоздатність випускників.

Як слушно зазначає І.В. Олійник [3, с. 64], технологічність забезпечує оптимізацію процесу дослідження та веде до досягнення гарантованого результату – володіння дослідницькою компетентністю, яка формується через ефективне використання методів і методик дослідження в процесі пізнавальної діяльності у відповідній галузі наук. Із позиції технологічного підходу дослідницька діяльність розглядається як процес або послідовність педагогічних процедур, операцій, прийомів, що в сукупності становлять цілісну систему. Реалізація цієї системи забезпечує отримання запроєктованого продукту, що відповідає стандартам високої якості. Пріоритет технологічного підходу у формуванні дослідницької компетентності полягає в забезпеченні формалізації, алгоритмічності, системності, коригування, відтворюваності та переносу результатів у нові умови тощо. Перевага технологічного підходу у формуванні дослідницької компетентності детермінується його відповідністю показникам сучасного науково-технічного прогресу та рівню загальної інтелектуальної культури [3, с. 64].

Технологічний складник дослідницької компетентності включає володіння майбутніми викладачами ЗВО методами, технологіями організації і проведення науково-дослідницької діяльності, що дозволяє проводити дослідження об'єктивно, системно, поетапно. Без технологічної складової неможливо ефективно проводити науково-педагогічне дослідження, системно організовувати дослідницький процес, структурувати інформацію та логіку дослідження, поетапно вибудовувати науковий пошук в галузі педагогіки.

На відміну від *мотиваційно-аксіологічного складника*, що включає внутрішню систему спонукань, ціннісних орієнтацій, потреб і мотивів,

емоційно-вольових установок майбутніх викладачів ЗВО до науково-дослідницької діяльності, пізнавальний інтерес до проведення науково-педагогічних досліджень, внутрішню готовність до наукового пошуку, позитивне ставлення до науково-дослідної діяльності, *когнітивно-рефлексивного*, що передбачає наукову грамотність як систему методологічних, професійних, міждисциплінарних наукових знань майбутніх викладачів, що дозволяють їм здійснювати науково-дослідницьку діяльність та ціннісно використовувати набуті знання в освітньому процесі і повсякденному житті, *технологічний складник* визначає здатність до планування, організації та поетапної реалізації наукового задуму від постановки мети до інтерпретації результату, виконуючи безпосередню функцію інструментального забезпечення науково-дослідницької діяльності, забезпечуючи проєктованість, стандартизацію, відтворюваність і керованість цього процесу.

Отже, технологічність освітнього процесу, що базується на чіткій структурованості і поетапності діяльності, відтворюваності та керованості процесу навчання, досягнення прогнозованих результатів, є важливою умовою формування дослідницької компетентності майбутніх викладачів ЗВО, формування дослідницьких навичок. сучасні глобалізаційні виклики, нові вимоги до якості підготовки випускників зумовлюють необхідність підготовки майбутніх викладачів закладів вищої освіти, здатних продукувати інноваційні ідеї, здійснювати самостійно науковий пошук, систематично вивчати явища і процеси за допомогою методів і засобів науки, організовувати науково-дослідницьку професійну діяльність, безперервно навчатись упродовж життя шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти. Дослідницька компетентність є невід'ємною частиною професійного становлення майбутнього викладача вищої школи, що сприяє підготовці педагога-дослідника, розвитку його методологічної культури, творчих здібностей, пізнавальних інтересів, дослідницьких умінь, підвищенню ефективності та якості освітнього процесу, забезпечує конкурентоспроможність сучасного фахівця на ринку освітніх послуг [1, с. 78].

Як перспективи подальших досліджень вбачаємо розроблення, теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку багаторівневої моделі формування дослідницької компетентності майбутніх викладачів ЗВО в умовах змішаного навчання.

Список використаних джерел

1. Грицан О. Теоретичні засади формування дослідницької компетентності майбутніх викладачів закладів вищої освіти». *Український Педагогічний журнал*. (4). 2025. С. 78–88.

2. Кудла М.В. Формування дослідницької компетентності майбутніх учителів у контексті вимог сучасності. *Зб. наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Вип. 4, 2020. С.84-90.

3. Олійник І.В. Методологічні підходи формування дослідницької компетентності майбутніх докторів філософії в умовах аспірантури. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». № 2 (24). 2022. С.60-71.

4. Сисоєва С.О. Педагогічні технології: коротка характеристика сутнісних ознак. *Педагогічний процес: теорія і практика*. №2. 2006. С. 127-131

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Гуда В.Ю., викладачка іноземної мови та зарубіжної літератури

КЗ “Свалявський професійний коледж” ЗОР

У статті розкрито проблему емоційного вигорання та психоемоційної напруги серед учасників освітнього процесу в умовах сучасних соціальних трансформацій. Охарактеризовано природу цих явищ, визначено чинники їх виникнення та вплив на якість освітньої діяльності. Обґрунтовано необхідність системного підходу до профілактики, що поєднує індивідуальні, психолого-

педагогічні та організаційні стратегії. Особливу увагу приділено створенню психологічно безпечного освітнього середовища та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Сучасна освіта функціонує в умовах постійного зростання вимог, інтенсифікації навчального процесу та впливу численних соціальних викликів. У зв'язку з цим питання збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу набуває особливої актуальності. Професійна діяльність педагогів пов'язана з високим рівнем емоційної включеності, постійною взаємодією з людьми та необхідністю швидкого реагування на змінні умови освітнього середовища. Водночас здобувачі освіти стикаються з перевантаженням, тривожністю та соціальним тиском, що посилює їхню психоемоційну напругу.

У таких умовах формується явище емоційного вигорання, яке проявляється як стан хронічного виснаження, втрати мотивації та зниження ефективності діяльності. Воно негативно впливає як на професійну діяльність педагогів, так і на навчальну успішність та психологічний стан здобувачів освіти. Саме тому актуальним є пошук ефективних шляхів профілактики цього явища.

Емоційне вигорання розглядається як складний психологічний феномен, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів. Його прояви охоплюють емоційне виснаження, зниження професійної ефективності та формування байдужого ставлення до діяльності. Тісно пов'язаною з цим є психоемоційна напруга, яка характеризується внутрішнім напруженням, підвищеною тривожністю та нестабільністю емоційного стану.

Причини виникнення цих явищ мають багатофакторний характер. Значну роль відіграють професійні перевантаження, інтенсивна комунікація, дефіцит підтримки та високий рівень відповідальності. Важливими є також соціально-психологічні чинники, зокрема несприятливий мікроклімат у колективі, конфлікти та відсутність взаєморозуміння. Не менш суттєвими є індивідуальні особливості особистості, такі як схильність до перфекціонізму, недостатній рівень стресостійкості та труднощі емоційної саморегуляції. Для здобувачів

освіти додатковими факторами виступають навчальне перевантаження, страх оцінювання та вплив цифрового середовища.

Наслідки емоційного вигорання проявляються на різних рівнях і мають комплексний характер. Вони призводять до зниження якості освітнього процесу, втрати мотивації, погіршення міжособистісних взаємин та загального психологічного клімату. У довгостроковій перспективі це може спричинити порушення психічного здоров'я та зниження професійної ефективності.

Профілактика емоційного вигорання потребує системного підходу, що передбачає гармонійне поєднання індивідуальних і організаційних заходів. Важливим є розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки та здатності до відновлення внутрішніх ресурсів. Значну роль відіграє дотримання балансу між професійною діяльністю та відпочинком, а також використання технік релаксації.

На рівні освітнього середовища особливого значення набуває створення психологічно безпечного простору, що сприяє відкритій комунікації, взаємопідтримці та зниженню рівня стресу. Доцільним є впровадження інтерактивних методів навчання, використання цифрових технологій та організація діяльності, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту.

Ефективними є також практичні стратегії зниження психоемоційної напруги, серед яких короткі активні перерви під час занять, вправи на релаксацію та концентрацію уваги, рефлексивні практики та формування позитивного психологічного клімату в колективі. Такі підходи сприяють не лише зменшенню рівня стресу, але й підвищенню ефективності навчальної діяльності.

Отже, емоційне вигорання та психоемоційна напруга є актуальними викликами сучасної освіти, що потребують своєчасного виявлення та профілактики. Їх подолання можливе за умови впровадження комплексного підходу, який враховує як індивідуальні особливості особистості, так і специфіку організації освітнього процесу.

Створення сприятливого психологічного середовища, розвиток емоційного інтелекту та застосування сучасних педагогічних технологій сприяють збереженню психічного здоров'я учасників освітнього процесу та підвищенню якості освіти загалом.

Список використаних джерел

1. Maslach C., Leiter M. P. *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass, 2016. 111 p.
2. Lazarus R. S. *Stress and Emotion*. New York: Springer, 2018. 213 p.
3. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 2020. 39 p.
4. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 213 с.
5. WHO. *Mental health in the workplace*. Geneva, 2022. 111 p.
6. Міністерство освіти і науки України. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу. 2023. 45 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Дубина М.М., здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія»
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України*

Булінг — досить нове поняття в житті сучасної людини. Термін «булінг» походить від англійського bully — знущатися, примушувати за допомогою погроз і означає повторювані, свідомі, навмисні та продумані дії з наміром завдати шкоди, викликати страх шляхом погроз і подальшої агресії [2].

З повсякденного визначення це слово перетворилося на міжнародний термін, який охоплює низку соціальних, психологічних, правових та освітніх проблем. Булінг (цькування) проявляється як психологічний тиск, гнів,

жорстока поведінка, фізичне насильство та інші дії, це залякати, бити на сполох, підкорити іншу людину [1].

У 2018 р. в Україні було визначено і законодавчо закріплено поняття булінгу. Так, відповідно до положень Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 № 2657-VIII: «Булінг (цькування) – діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого» [3]. Важливо зазначити, що булінг може бути різних видів, серед яких найпоширенішими є фізичний, психологічний, вербальний, соціальний, мобінг та кібербулінг. Кожен із видів має свої специфічні риси та способи впливу на жертву, що потребує індивідуальних підходів для його попередження та подолання. Також булінг може бути відкритий або прихований. Булінг – це складне соціально-психологічне явище, в якому задіяні учасники з певними соціальними ролями (булер, жертва, спостерігач), які впливають на динаміку та розвиток ситуації. Розуміння цих ролей допомагає виявити причини булінгу, знайти шляхи усунення та ефективно протистояти йому. На основі теоретичного аналізу можна зробити висновок, що агресія як форма деструктивної поведінки підлітків часто є наслідком внутрішньої напруги, фрустрацій або незадоволених потреб у визнанні. Низька самооцінка, яка характерна для багатьох підлітків через складний процес самоідентифікації, знижує здатність об'єктивно оцінювати себе й оточення, провокує постійне почуття загрози власній гідності, що, може трансформуватися в агресивну поведінку як засіб самоствердження за рахунок приниження інших. У такому випадку агресія виконує компенсаторну функцію і дозволяє на деякий час приховати або подолати власне почуття неповноцінності. Низький рівень емпатії зменшує моральні рамки і дозволяє

підлітку здійснювати булінг без відчуття провини, співчуття чи відповідальності. Коли в підлітка не вистачає навичок конструктивного самоствердження, вираження почуттів та емоційного самоконтролю, ймовірність того, що він вдаватиметься до булінгу, значно зростає. Таким чином, сукупність агресивних проявів, низької самооцінки, відсутності емпатійних реакцій та дефіциту асертивної поведінки створює сприятливе підґрунтя для прояву булінгу як форми регуляції внутрішнього дискомфорту через зовнішню агресію, що має як психологічні, так і соціальні наслідки для самого підлітка та його оточення.

Для виявлення потенційної схильності до булінгу в підлітковому віці, важливе значення має комплексне дослідження рівня агресивності, емпатії та самооцінки, адже тільки цілісне вивчення психологічних характеристик дозволяє зрозуміти причини девіантної поведінки та визначити рівень ризику. Саме тому для дослідження обирають такі методики: опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі [6]; шкала самооцінки Розенберга [7]; методика діагностики рівня емпатійних здібностей Бойка [8]; відкрите спостереження «День турботи про повітряну кульку» [5].

Список використаних джерел

1. Абсалямова К. З. Булінг у середовищі школи – соціально-психологічний особистісний аспект. *Вісник. Харк. Нац. ун-т імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія.* 2013. С.123-129.
2. Бірюкова В. О. Агресивність сучасної молоді. *Інсайт: психологічні виміри суспільства: матер. міжнар. конф. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 53-55.*
3. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 № 2657-VIII Відомості Верховної Ради, 2019. № 5, С. 33.

4. Плющ О., Полілуєва, І. Психологічні чинники формування схильності до булінгу в підлітковому віці. *Психологічний журнал*, 2026. №16, С. 69–76.
5. Онлайн-платформа «Всеосвіта» URL: <https://vseosvita.ua/education/stop-bulinh-preventyvnyi-zakhid-den-turboty-pro-povitrianu-kulku-2345.html>
6. Психологічні методики та тести. Опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_bdhi
7. Психологічні методики та тести. Шкала самооцінки Розенберга. URL: https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/
8. Психологічні методики та тести. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей Бойко. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_empat_abilities/

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАТФОРМИ MICROSOFT TEAMS У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Дяденко Н.В., здобувачка вищої освіти спеціальності «Педагогіка вищої школи» Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України*

Заклади вищої освіти (ЗВО) впродовж останніх років опинилися в ситуації, коли безперервність освітнього процесу стала залежною від цифрової інфраструктури та готовності педагогів і здобувачів освіти працювати в онлайн-середовищі. Поширення дистанційних і змішаних форматів актуалізувало інструменти, які одночасно підтримують синхронну взаємодію (відеозаняття, консультації), асинхронну роботу (матеріали, завдання, обговорення) й прозоре оцінювання. У правовому полі України дистанційна форма здобуття освіти визначається як індивідуалізований процес, який відбувається переважно за опосередкованої взаємодії віддалених учасників у спеціалізованому середовищі на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [1]. Організація освітнього процесу

під час дистанційного навчання має здійснюватися з дотриманням вимог законодавства про освіту та захист персональних даних, а також інших обов'язкових норм [4]. У цьому контексті платформні рішення типу Microsoft Teams, що поєднують комунікацію, спільну роботу, управління навчальними артефактами та інструменти оцінювання, набувають статусу не лише «сервісу відеозв'язку», а фактично цифрового середовища курсу.

Мета дослідження – вивчити досвід використання платформи Microsoft Teams у ЗВО в процесі дистанційного навчання та оцінити її ефективність як компонента цифрової трансформації освітнього процесу. Завдання: проаналізувати особливості використання Microsoft Teams у ЗВО; охарактеризувати функціональні можливості платформи та її інтеграцію з сервісами Microsoft 365; визначити переваги й обмеження застосування платформи під час організації освітнього процесу.

Використано теоретичні методи (аналіз наукових публікацій; аналіз і систематизація нормативно-правових актів у сфері освіти; порівняння підходів до організації дистанційного/змішаного навчання в закладах освіти), а також метод узагальнення практичного досвіду застосування Microsoft Teams for Education у навчальному середовищі ЗВО (організація занять, комунікація, завдання, оцінювання, зворотний зв'язок).

Узагальнення теоретичних і практичних аспектів використання Microsoft Teams у ЗВО дозволило сформулювати такі ключові результати:

- Microsoft Teams може виконувати роль інтегрованого «центру курсу», у якому поєднуються комунікація (чати, канали), синхронна взаємодія (онлайн-наради) і робота з навчальними артефактами (файли, посилання, спільні нотатки). Централізація матеріалів та повідомлень зменшує фрагментацію освітнього процесу між різними сервісами та полегшує навігацію для здобувачів освіти.

- Освітня конфігурація платформи (Class teams) підтримує ключові сценарії оцінювання: викладач може створювати завдання з інструкціями та строками, додавати ресурси, збирати роботи, виставляти бали й надавати

індивідуальний зворотний зв'язок; прогрес відстежується у вкладках «Завдання/Оцінки» [6]. Практично значущим є використання рубрик, що уніфікують критерії оцінювання, підвищують прозорість і зменшують суб'єктивність під час перевірки [7].

- Інтеграція з екосистемою Microsoft 365 (Word/Excel/PowerPoint, OneNote, Forms, OneDrive/SharePoint) створює єдиний цифровий простір для спільного редагування документів, збору відповідей і швидкого формативного контролю (міні-тести, опитування), а також спрощує організацію групових проєктів і накопичення доказів навчальних досягнень (електронне портфоліо).

- Практика впровадження платформи в ЗВО є варіативною і залежить від цифрової стратегії та ресурсів закладу. Найбільш керованою є поетапна модель: на першому етапі Teams використовується для базової комунікації та доступу до матеріалів, на другому – для проведення онлайн-занять, на третьому – для організації завдань/оцінювання та інтеграції з іншими сервісами. Гібридна модель доречна для закладів, які мають LMS: Teams застосовують переважно для синхронних активностей, консультацій і командної взаємодії, а LMS – для довготривалого зберігання структури курсу й результатів. Комплексна модель (єдине середовище на базі Teams) потребує управлінських регламентів і технічної підтримки на рівні закладу.

- Педагогічні переваги використання Teams у ЗВО полягають у можливості поєднувати синхронні та асинхронні форми навчання, активізувати взаємодію (робота в малих групах, колективні обговорення в каналах, інтерактивні опитування), а також персоналізувати навчання через диференційовані завдання й різні формати зворотного зв'язку. Це важливо для ЗВО, де освітні програми спрямовані на формування професійних компетентностей і потребують чітких інструкцій, регулярного контролю та практико-орієнтованих завдань.

- Ризики та обмеження застосування Microsoft Teams у ЗВО зосереджуються навколо трьох груп чинників. Інфраструктурні: нестабільний інтернет, дефіцит пристроїв, потреба в надійній технічній підтримці.

Педагогічні: складність підтримання стійкої залученості віртуальної групи, зростання навантаження викладача на дизайн матеріалів і комунікацію. Організаційні: потреба в коректному налаштуванні ролей і доступів, забезпеченні академічної доброчесності та дотриманні вимог безпеки/відповідності, оскільки робота з даними відбувається у хмарному середовищі [8].

Ефективність використання Microsoft Teams у ЗВО доцільно розглядати як результат узгодження трьох взаємопов'язаних рівнів. По-перше, нормативно-організаційний рівень: заклад має локально закріпити модель використання платформи (для яких дисциплін/видів занять, які правила комунікації, де зберігаються матеріали, як фіксуються результати), спираючись на нормативні засади організації освітнього процесу в ЗВО та власні інституційні регламенти [3]. По-друге, дидактичний рівень: цифровий інструмент ефективний тоді, коли він підтримує чіткий педагогічний дизайн – структурований курс, логіку «матеріал → активність → перевірка → зворотний зв'язок», баланс синхронних і асинхронних елементів, критерії оцінювання та формативні «контрольні точки». По-третє, інфраструктурний рівень: потрібні стабільні облікові записи, налаштовані політики доступу, підтримка пристроїв і зв'язку, а також навчання/консультування користувачів. Тільки при одночасній наявності цих умов платформа реалізує заявлені освітні сценарії (завдання, оцінювання, рубрики, аналітика прогресу), а не зводиться до «відеоконференцій». Особливої уваги потребує цифрова безпека та відповідність, адже Teams є складовою хмарної екосистеми Microsoft 365 і передбачає зберігання даних у пов'язаних сервісах; тому адміністративні налаштування та політики доступу є критичними для захисту освітніх даних і забезпечення довіри учасників освітнього процесу [8].

Microsoft Teams є дієвим інструментом організації дистанційного та змішаного навчання у ЗВО, який забезпечує інтегроване середовище комунікації, спільної роботи та навчальної діяльності.

Найсуттєвіша педагогічна перевага платформи – підтримка навчальних сценаріїв (завдання, оцінювання, рубрики, відстеження прогресу) та інтеграція з Microsoft 365, що посилює можливості співпраці й зменшує технічні бар'єри для спільної роботи.

Інституційна ефективність впровадження Teams залежить від наявності цифрової стратегії закладу, локальних регламентів організації освітнього процесу та системи підтримки учасників (підготовка, консультації, технічний супровід).

Основні обмеження (інфраструктура, залученість, доброчесність, управління доступами) можуть бути зменшені через якісний дизайн курсів, використання формативного оцінювання та комплекс заходів цифрової безпеки і відповідності.

Платформа має потенціал як складова цифрової трансформації ЗВО, але її результативність визначається комплексом управлінських і педагогічних рішень, а не лише самим інструментом.

Практичні рекомендації:

– Ухвалити локальний регламент використання Teams у ЗВО (структура команд і каналів, правила найменування, календар і комунікаційні правила, порядок зберігання матеріалів, політики доступу та відповідальності).

– Запровадити мінімальний стандарт «класу в Teams»: блок «Матеріали/Оголошення», календар занять, регулярні завдання, прозорі критерії оцінювання (рубрики), окремий канал для консультацій.

– Поєднувати синхронні заняття з асинхронними активностями (обговорення, міні-тести у Forms, робота у малих групах, проектні завдання) для підтримання залученості.

– Використовувати рубрики, критеріальне оцінювання і поетапну здачу робіт (чернетка → фідбек → фінальна версія) як інструмент підвищення якості виконання та профілактики порушень академічної доброчесності.

– Передбачити систему підтримки і розвитку цифрових компетентностей: короткі інструкції (гайди), наставництво «викладач-ментор», канал технічної допомоги, регулярний аудит налаштувань безпеки та відповідності.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII.
2. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII.
3. Наказ МОН України «Про затвердження Типового положення про організацію освітнього процесу в закладах фахової передвищої освіти та Положення про практичну підготовку здобувачів фахової передвищої освіти» від 02.05.2023 № 510.
4. Наказ МОН України «Деякі питання організації дистанційного навчання» від 08.09.2020 № 1115 (чинна редакція зі змінами).
5. Microsoft Teams для навчальних закладів, студентів і викладачів : офіційна сторінка продукту: <https://www.microsoft.com/uk-ua/education/products/teams>
6. Assignments in Teams for Education : офіційна документація Microsoft Learn: <https://learn.microsoft.com/>
7. Create and manage grading rubrics in Microsoft Teams : довідка Microsoft Support: <https://support.microsoft.com/>
8. Overview of security and compliance in Microsoft Teams : офіційна документація Microsoft Learn: <https://learn.microsoft.com/>

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА СТРАТЕГІЯ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Захарова М.Ю., здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія»

Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України,

*заступник директора з навчально-виробничої роботи Криворізького
професійного транспортно-металургійного ліцею,*

Розвиток соціальних мереж, постійний стрес у суспільстві та переоцінка громадянських цінностей зробили тему насильства в освіті критичною. Найбільш сприятливим ґрунтом для агресії є підліткова криза, що супроводжується внутрішніми суперечностями. Підлітковий вік є сенситивним періодом становлення моральної свідомості, моделей соціальної поведінки та ціннісних орієнтацій. Саме в цей період активно формується здатність до розуміння інших людей, прийняття індивідуальних відмінностей, відповідальності за власні вчинки та розвитку співпереживання. Водночас цей віковий етап характеризується підвищеною емоційною вразливістю, прагненням до самоствердження, потребою визнання в групі однолітків. Недостатній розвиток емпатії та толерантності може сприяти формуванню агресивних стратегій взаємодії, схильності до домінування та приниження інших.

Сьогодні булінг перетворився на масштабну проблему. За даними глобальних досліджень, майже одна третина підлітків у світі в період навчання зазнає булінгу з боку однолітків – це підтверджується міжнародними опитуваннями та світовими базами даних [1]. Щодо статистики в Україні, то в період 2019-2023 рр. було зареєстровано понад 600 справ булінгу в закладах освіти в судових реєстрах. До повномасштабної війни кількість випадків становила приблизно 146 на рік, після початку війни ці цифри вдвічі зменшились, але згодом знову зросли [2]. За даними за 2025 рік, поліція

zareєструвала понад 230 випадків булінгу, що означає щонайменше 2 особи щодня стають жертвами цькування в закладах освіти [3]. За даними UNICEF, окрім фізичного булінгу, значна частина підлітків стикається із насильством та ворожим ставленням у закладі освіти, включно з кібербулінгом та психологічними образами [4].

Оскільки заклад освіти є ключовою платформою для становлення особистості, він має трансформуватися у безпечний простір. Необхідно розбудовувати сприятливе середовище, орієнтоване не лише на подолання наслідків булінгу, а й на превенцію агресивних проявів. У цьому контексті критичного значення набуває дослідження толерантності та емпатії як внутрішніх особистісних ресурсів, що здатні виступати дієвими чинниками попередження деструктивних форм поведінки.

З урахуванням зазначеного виникає потреба в емпіричній перевірці ролі цих психологічних характеристик у профілактиці булінгу. Саме тому було організовано дослідження, спрямоване на виявлення особливостей проявів булінгу серед підлітків у закладах професійної (професійно-технічної) освіти, а також визначення значущості емпатії та толерантності як чинників його попередження.

Емпіричне дослідження зумовлене необхідністю об'єктивної оцінки соціально-психологічного клімату в учнівських колективах. Його організація ґрунтувалася на комплексному підході, що дозволив не лише зафіксувати наявність проявів булінгу, а й проаналізувати їхні психологічні передумови, форми та особливості реагування учасників освітнього процесу.

Дослідження проводилося на базі Криворізького професійного транспортно-металургійного ліцею. У ньому взяли участь 50 здобувачів освіти віком 15 років (25 хлопців та 25 дівчат), які навчаються на першому курсі. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений складністю процесу їхньої соціально-психологічної адаптації та високою ймовірністю виникнення міжособистісних конфліктів у цей період.

Дослідницька робота була організована за класичною схемою психолого-педагогічного експерименту та включала три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

На констатувальному етапі здійснювалася первинна діагностика рівня агресивності, емпатії, комунікативної толерантності та обізнаності щодо булінгу із застосуванням комплексу психодіагностичних методик.

Формувальний етап передбачав реалізацію корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток емпатійної чуйності, формування толерантного ставлення та навичок асертивної поведінки.

На контрольному етапі проведено повторну діагностику, що дозволило оцінити ефективність впроваджених заходів та визначити зміни у досліджуваних показниках.

Проведене дослідження надало можливість всебічно оцінити ефект спеціально організованих тренінгових занять на покращення міжособистісних взаємин у підлітковому колективі. Аналіз отриманих кількісних та якісних даних підтвердив гіпотезу про те, що цілеспрямований розвиток емоційної компетентності є ефективним засобом зменшення ризику проявів насильства в освітньому середовищі.

Першочерговим вектором позитивних змін стало значне зростання рівня емпатійної чутливості учасників. Підлітки, які пройшли тренінг, продемонстрували здатність до глибшого усвідомлення не лише власних емоційних станів, а й почуттів оточуючих. Розвиток когнітивної та афективної емпатії дозволив їм вийти за межі егоцентричної позиції, що є критично важливим у сенситивний період підліткової кризи. Вміння розпізнавати біль або дискомфорт іншої людини сформувало внутрішній психологічний бар'єр, який стримує прагнення домінувати через приниження інших.

Паралельно з емпатією спостерігалось підвищення рівня толерантності. Підлітки почали більш відкрито приймати індивідуальні відмінності однолітків, як у зовнішності, так і у світогляді. Це трансформувало модель сприйняття «іншого» з потенційної загрози або об'єкта для глузувань у рівноправного

учасника комунікації. Зниження рівня категоричності в судженнях безпосередньо корелювало зі зменшенням випадків вербальної агресії та соціальної ізоляції окремих членів групи.

Важливим результатом стало корекційне спрямування агресивних стратегій поведінки. Завдяки опануванню навичок конструктивного розв'язання конфліктів та технік ненасильницького спілкування, підлітки замінили реактивну агресію на вербалізацію своїх потреб. Статистично значуще зниження показників прямої та непрямой агресії свідчить про те, що тренінгова робота допомогла учасникам знайти соціально прийнятні способи самоствердження, які не потребують віктимізації інших.

Окремої уваги заслуговує трансформація соціально-психологічного клімату в навчальному колективі. Освоєння підлітками навичок конструктивного вирішення конфліктів та прийомів ненасильницького спілкування сприяло заміні імпульсивної агресії на вербальне вираження власних потреб. Колектив, який раніше характеризувався розрізненістю та наявністю прихованих конфліктних осередків, почав функціонувати як безпечне, взаємопідтримуюче середовище. Феномен «свідка» в ситуаціях булінгу трансформувалася: підлітки стали частіше проявляти активну позицію захисту жертви, що є ключовим показником одужання групової динаміки.

Отже, отримані результати переконливо свідчать про ефективність розвитку внутрішніх особистісних ресурсів як ключового напрямку профілактики булінгу. На відміну від суто зовнішніх контролюючих заходів, формування емпатії та толерантності створює стійкий ціннісний імунітет до насильства.

Такий підхід дозволяє не лише реагувати на окремі випадки цькування, а системно створювати безпечне освітнє середовище, де кожна особистість може гармонійно розвиватися без страху приниження.

Список використаних джерел:

1. New data reveal that one out of three teens is bullied worldwide. *UNESCO*. 2018. URL: www.unesco.org
2. Bullying in school: the number of cases has doubled after the outbreak of the war. *Opendatabot*. 2024. URL: opendatabot.ua
3. At least 2 children in Ukraine become victims of bullying in educational institutions every day – study. *UNN*. 2025. URL: unn.ua
4. Ukrainian adolescents neglect their health, eat unhealthy food and spend their time online. *UNICEF*. 2019. URL: www.unicef.org
5. Басс, А., Даркі, А. Manual for the Aggression Questionnaire. 2nd ed. San Diego: *Educational and Industrial Testing Service*, 1992. 35 p.
6. Осницький, О. К. Адаптація опитувальника показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі для підлітків. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2004. 42 с.
7. Бойко, В. В. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей. Київ: Центр психолого-педагогічних досліджень, 2001. 24 с.
8. Бойко, В. В. Методика діагностики загальної комунікативної толерантності. Київ: Центр психолого-педагогічних досліджень, 2002. 28 с.
9. Декларація принципів толерантності : ЮНЕСКО від 16 листоп. 1995 р. URL: <https://minio.kyivcity.gov.ua>
10. Логвіненко Н. П. Толерантність як засада демократичного суспільства. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 2. С. 15–22.
11. Бех І. Д. Психологічний супровід формування толерантності особистості. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 10. С. 5–8.
12. Гірняк А. Н. Психологічні особливості розвитку толерантності особистості в сучасному соціокультурному просторі. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 78–92.
13. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 416 с.

14. Гальченко Т. П. Психологічні аспекти емпатії у підлітковому віці. *Трансформаційні процеси в психології*. 2019. № 2. С. 11-20.
15. Коновалова О. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання агресивності підлітків. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 131–136.
16. Зотка Л. В. Психологія толерантності особистості : монографія. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. 243 с.
17. Лупаренко С. Є. Формування толерантності та емпатії як засіб профілактики булінгу. *Новий колегіум*. 2022. № 1. С. 85–91.
18. Лунченко Н. В., та ін. Профілактика булінгу в закладах освіти : навч.-метод. посіб. / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 116 с.

КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ МУЗИКОТЕРАПІЇ

Зигало Є.А., здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія»

Мелітопольського державного педагогічного університету

імені Богдана Хмельницького

Науковий керівник - Остополець І.Ю., кандидат психологічних наук, доцент

Актуальність дослідження проблеми корекції негативних психоемоційних станів учнів старшого шкільного віку зумовлена глибокою соціально-психологічною нестабільністю, що панує в сучасному українському суспільстві. Тривалий військовий конфлікт, постійна загроза безпеці та інформаційне перевантаження призвели до суттєвого зростання рівня тривожності, депресивних проявів та ознак посттравматичних стресових розладів серед молоді [2]. Категорія старшокласників (9-11 класи) є особливо вразливою, оскільки ці негативні стани накладаються на сенситивний період становлення особистості, ускладнюючи процеси адаптації, соціалізації та професійного

самовизначення. Дослідники наголошують на необхідності невідкладного впровадження ефективних, безпечних та немедикаментозних методів психокорекції, які можуть бути інтегровані в освітнє середовище [1].

Психоемоційний стан у сучасній психології розглядається як інтегральна та динамічна характеристика психічної діяльності, що відображає складну взаємодію внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов середовища [3]. Він виступає специфічним «зрізом» психічної активності на певний момент часу, визначаючи енергетичний потенціал людини та ефективність її діяльності [6]. Цілісність стану проявляється у взаємозв'язку трьох рівнів: фізіологічного (нейродинамічні характеристики, вегетативні реакції), психологічного (емоційні переживання, когнітивні процеси та волева регуляція) та поведінкового (зовнішній прояв через міміку, пантоміміку, темп мовлення).

В умовах воєнних дій психічний стан старшокласників зазнає специфічних трансформацій. Вік 14-17 років характеризується як період завершення фізичного дозрівання та формування «Я-концепції» [6]. Проте травматичний досвід війни суттєво обтяжує ці природні процеси. З одного боку, підлітки змушені різко дорослішати, беручи на себе відповідальність у критичних ситуаціях, з іншого – вони часто втрачають базове почуття безпеки, що повертає їх у стани безпорадності [4]. Додатковими травмуючими факторами є соціальна депривація через дистанційне навчання та руйнування зв'язків з однолітками, що призводить до глибокого почуття самотності та апатії [2].

Основним чинником, що визначає негативний спектр станів учнів, є травматичний стрес. О. Туриніна визначає психологічну травму як переживання, що перевищує адаптаційні можливості особистості [6]. У старшокласників це часто проявляється через депресивні стани та феномен «втраченого майбутнього», коли війна робить життєві перспективи непередбачуваними [2]. Також поширеною є «провина вцілілого» – відчуття провини за будь-які прояви радості на фоні трагічних подій у країні. Психосоматичний підхід доводить, що тривале перебування у стані тривоги

неминуче призводить до фізичного виснаження, панічних атак та порушень сну [3].

Музикотерапія у цьому контексті виступає як потужна науково обґрунтована психолого-педагогічна технологія [5]. Вона базується на закономірностях впливу музики на психофізіологічну сферу та дозволяє працювати з емоційним станом опосередковано, мінаючи психологічні захисти особистості [2]. В основі її корекційної дії лежить механізм катарсису – емоційного розрядження та очищення через мистецтво. Музика виступає провідником для емоцій, які підліткам важко висловити словами, дозволяючи перетворити деструктивне переживання травми на естетичний досвід [5].

Наукове обґрунтування застосування музичних засобів включає три рівні впливу. На фізіологічному рівні музика як звукова хвиля впливає на біоритми організму [4]. Доведено, що повільна музика (близько 60 ударів на хвилину) знижує рівень кортизолу та уповільнює дихання, що є критично важливим для стабілізації стану при стресі [3]. На психологічному рівні музика діє як «емоційне дзеркало», допомагаючи старшокласникам розпізнавати власні почуття та розвивати емоційний інтелект [4]. Соціально-комунікативний рівень реалізується через спільне музикування, яке сприяє синхронізації дій та подоланню соціальної дезадаптації [1].

Корекційна програма передбачає інтеграцію рецептивної та активної форм музикотерапії [5]. Рецептивна форма спрямована на прослуховування спеціально підібраних творів для релаксації та зняття напруження. Відомо, що використання класичних та інструментальних творів сприяє гармонізації роботи півкуль мозку та покращенню когнітивних функцій [6]. Активна форма передбачає безпосередню участь підлітка у створенні звуків: співі, грі на інструментах або рухах. Вокалотерапія як унікальна дихальна гімнастика допомагає «виплеснути» приховані емоції, а ритмотерапія (робота з барабанами та перкусією) дозволяє безпечно відреагувати агресію, повертаючи підлітку відчуття контролю та «заземленості» [1].

Методичний арсенал корекції також включає музичну психодраму та інтегративну арт-терапію (малювання під музику). Використання імагінативних технік дозволяє працювати з підсвідомістю, створюючи в уяві підлітка «безпечне місце» та ресурсні образи під супровід музичного ряду [1]. При роботі з депресивними станами застосовується принцип ізоморфізму (ISO), де музика спочатку відповідає поточному пригніченому настрою учня, а потім поступово трансформується у більш світлу та ритмічну, м'яко виводячи особистість з апатичного стану [5].

Особливою вимогою до професійного впровадження програми є врахування музичних уподобань сучасних старшокласників. Нав'язування творів, які не сприймаються цільовою групою, може викликати опір, тому сучасна терапія орієнтується на ресурсну музику самого клієнта, аналізуючи її емоційне наповнення [3]. Метою такої роботи є не просто усунення негативного симптому, а трансформація негативного стану у ресурсний, розвиток емоційної стійкості та здатності до посттравматичного зростання [2].

Крім того, музикотерапія в умовах школи має на меті розвиток когнітивної гнучкості учнів. Завдяки стимуляції нейронних зв'язків під час музичного сприйняття, покращується здатність до концентрації уваги, що знижується в стані хронічного стресу [6]. Регулярні заняття формують у підлітків навички самодопомоги: вони вчаться самостійно добирати музичний супровід для регуляції власного стану, будь то необхідність заспокоїтися перед іспитом чи потреба в енергетичному підйомі при апатії [1].

Таким чином, розробка та апробація комплексної корекційної програми засобами музикотерапії є практично необхідною відповіддю на гостру соціальну потребу у швидких та ефективних методах психологічної допомоги молоді. Використання активних та рецептивних технік у процесі систематичного психологічного супроводу дозволяє не лише стабілізувати психоемоційний стан старшокласників, а й створити умови для збереження їхнього ментального здоров'я в умовах тривалих кризових викликів [1].

Список використаних джерел

1. Драганчук В. Музична психологія і терапія: навч. посіб. Луцьк: Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. 230 с.
2. Кокур О. М. Психоенергетичні можливості людини: теорія та практика. Київ, 2012. 152 с.
3. Курова А. Психологія особистості. Одеса: Фенікс, 2019.
4. Несен Р. С. Нейропсихологічні аспекти музикотерапії: вплив на активацію мозкових зон. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2025. № 2. С. 62–65.
5. Петренко В. Є. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* 2013. Випуск 42. С. 174–180.
6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: ДП Вид. дім Персонал, 2017. 160 с.

ЦИФРОВА БЕЗПЕКА ТА МЕДІАГІГІЕНА ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Зубчук К.А., соціальний педагог, викладач біології та хімії ДНЗ «Гуцинецьке ВПУ»

В умовах повномасштабної війни інформаційний простір став невід'ємною частиною бойових дій, де об'єктом атаки є психіка та свідомість людини. Здобувачі закладів професійної освіти (ЗПО) щоденно стикаються з потоками дезінформації, маніпулятивного контенту, кіберзагроз та психологічного тиску через соціальні мережі й месенджери. За таких умов цифрова безпека та медіагігієна набувають статусу не лише технічних, а й психолого-педагогічних категорій, що безпосередньо впливають на ментальне здоров'я, соціальну адаптацію та резильєнтність молоді.

Соціально-педагогічний супровід здобувачів ЗПО в умовах воєнного стану передбачає комплексну систему заходів, спрямованих на підтримку

психоемоційного благополуччя, формування навичок стресостійкості та забезпечення безпечного освітнього середовища. Водночас цифровий вимір цього супроводу залишається недостатньо систематизованим, попри його критичну роль у житті сучасних підлітків та молодих людей.

Поняття «цифрова безпека» охоплює захист персональних даних, безпечну поведінку в мережі, протидію кіберхарасменту та шахрайству. «Медіагігієна» визначається як свідоме регулювання споживання медіаконтенту з метою зниження інформаційного перевантаження, тривожності та деструктивного впливу на психіку. В умовах війни ці поняття тісно пов'язані: надмірне споживання новинного контенту про бойові дії, поширення неперевіреної інформації та кіберпровокації є факторами вторинної травматизації здобувачів освіти.

Інтеграція цифрової безпеки та медіагігієни в систему соціально-педагогічного супроводу передбачає реалізацію кількох взаємопов'язаних напрямів.

– Просвітницько-профілактичний напрям: проведення тренінгів, воркшопів та інтерактивних занять з питань розпізнавання фейків, критичного мислення, цифрової гігієни та захисту від маніпуляцій. Педагог соціальний або практичний психолог виступає медіатором між здобувачем та інформаційним середовищем, формуючи навички свідомого медіаспоживання.

– Психологічний напрям: робота з тривожністю, спричиненою надмірним споживанням новин про війну; навчання технік «інформаційного детоксу»; формування вмінь емоційної саморегуляції при зіткненні з травмуючим цифровим контентом. Важливим є розвиток у здобувачів усвідомленості щодо власного цифрового простору як зони особистої відповідальності.

– Соціально-комунікативний напрям: сприяння формуванню позитивних цифрових спільнот підтримки серед здобувачів; розвиток навичок відповідальної комунікації в онлайн-просторі; протидія цифровій агресії та булінгу. В умовах вимушеного переміщення багатьох учнів саме цифрові

середовища стають простором збереження соціальних зв'язків, тому педагоги мають допомагати усвідомлено ними керувати.

– Організаційно-методичний напрям: розроблення й впровадження у ЗПО локальних програм цифрової безпеки; створення методичних рекомендацій для педагогічних працівників щодо інтеграції медіагігієни у виховну роботу; підвищення кваліфікації педагогів у сфері цифрової компетентності.

Особливого значення набуває підготовленість самих педагогічних працівників до реалізації цього напрямку супроводу. Дослідження засвідчують, що значна частина педагогів ЗПО відчуває дефіцит знань у сфері цифрової безпеки та не має практичних інструментів для медіаосвітньої роботи з підлітками [1]. Тому системний підхід до впровадження цифрової безпеки та медіагігієни потребує паралельного підвищення цифрової грамотності педагогічного персоналу.

Ефективність соціально-педагогічного супроводу в цифровому вимірі зумовлена також взаємодією всіх суб'єктів освітнього процесу: педагогів, практичних психологів, соціальних педагогів і батьків. Батьківська обізнаність у питаннях цифрової безпеки є необхідною умовою сталого ефекту від профілактичної роботи в закладі. Залучення батьків до тематичних консультацій та просвітницьких заходів дозволяє створити єдиний безпечний цифровий простір для здобувача як вдома, так і в освітньому закладі.

Таким чином, цифрова безпека та медіагігієна є невід'ємними складовими сучасного соціально-педагогічного супроводу здобувачів ЗПО в умовах воєнного стану. Їх впровадження в практику роботи педагогічних колективів сприяє зниженню рівня інформаційної тривожності, формуванню резильєнтності молоді, збереженню психічного здоров'я та підвищенню якості освітнього процесу в надзвичайно складних умовах сьогодення. Перспективними напрямками подальших досліджень є розроблення діагностичного інструментарію для оцінки рівня цифрової медіагігієни

здобувачів та створення програм комплексного супроводу з урахуванням регіональної специфіки.

Список використаних джерел

1. Биков В. Ю., Лещенко М. П. Цифрова гуманістична педагогіка відкритої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2016. № 4. С. 115–130.
2. Іванов В. Ф., Шкоб'єва О. С. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник. Київ : АУП, ЦВП, 2012. 352 с.
3. Потебня О. Г. Цифрова безпека молоді в умовах інформаційних загроз: методичний аспект. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 2(126). С. 47–59.
4. Рибалка В. В. Психологія особистості в умовах кризи: навч.-метод. посіб. Київ : ТАЛКОМ, 2021. 290 с.
5. UNESCO. Digital competency frameworks for educators. Paris: UNESCO Publishing. 2023. 111 p.

СУЧАСНІ ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Климчук М.М., здобувачка вищої освіти спеціальності «Педагогіка вищої школи» Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Освітній процес – багатогранне поняття, що включає цілий ряд взаємопов'язаних складових, одним з яких є оцінювання. Контроль і оцінка знань здобувачів вищої освіти має виняткове значення. Перш за все, вони дозволяють оцінити рівень успішності, тобто рівень засвоєння матеріалу, його глибину, повноту, свідомість і міцність на різних етапах навчання, і забезпечує,

таким чином, накопичення інформації, яка необхідна для цілеспрямованої діяльності щодо усунення невідповідності між наявним і заданим рівнем засвоєння, для управління процесом навчання [1].

Сучасні форми та методи оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти є однією з найбільш актуальних і динамічно розвинених сфер педагогічної науки та практики, особливо в умовах реформування вищої школи України відповідно до Болонського процесу, компетентнісного підходу та активної цифровізації освітнього середовища.

Сьогодні вже недостатньо традиційного підсумкового оцінювання у формі класичних іспитів, заліків чи письмових контрольних робіт, які переважно перевіряють обсяг запам'ятованих знань і репродуктивні вміння. Такі методи часто не відображають реального рівня сформованості професійних компетентностей, не сприяють розвитку критичного мислення, креативності, здатності до командної роботи та швидкої адаптації до змін у професійному середовищі. Тому сучасне оцінювання поступово трансформується з простого інструменту контролю на потужний механізм підтримки навчання, який надає студентам постійний якісний зворотний зв'язок, мотивує до саморозвитку і допомагає викладачам своєчасно коригувати освітній процес.

Оцінювання в сучасній вищій освіті виконує цілий комплекс важливих функцій, серед яких діагностична, навчальна, мотиваційна, корекційна, розвивальна та навіть прогностична. Воно не обмежується лише виставленням балів, а стає невід'ємною частиною освітнього процесу, спрямованого на формування не тільки предметних знань, а й наскрізних компетентностей, необхідних для успішної професійної діяльності в XXI столітті. Особливої ваги набуває формувальне оцінювання, яке відбувається упродовж усього періоду вивчення дисципліни і дозволяє відстежувати динаміку зростання студента, виявляти прогалини в розумінні матеріалу та оперативно вносити корективи. На відміну від підсумкового оцінювання, яке фіксує кінцевий результат,

формувальне спрямоване насамперед на підтримку навчання і розвиток студента, а не на його покарання чи ранжування на фоні інших студентів групи.

Одним із ключових напрямків сучасного оцінювання є перехід до автентичних методів, коли студенти виконують завдання, максимально наближені до реальних професійних ситуацій. Це можуть бути комплексні проекти, кейс-стаді, симуляції виробничих процесів, рольові ігри, практичні завдання на базі реальних даних підприємств чи організацій. Такі методи дозволяють оцінити не лише теоретичну базу, а й уміння застосовувати знання на практиці, вирішувати нестандартні проблеми, працювати в команді та презентувати результати. Автентичне оцінювання особливо ефективне в підготовці фахівців технічних, економічних, педагогічних, медичних та інших спеціальностей, де важливо не просто знати теорію, а бути готовим до реальної роботи.

Значне місце в сучасній практиці посідає портфоліо як форма оцінювання, особливо його електронний варіант – e-portfolio. Студент упродовж семестру чи всього періоду навчання збирає найкращі роботи, рефлексії, звіти про проекти, презентації та інші докази своїх досягнень. Це дає можливість демонструвати не тільки кінцевий результат, а й динаміку особистісного та професійного зростання, що особливо цінно при проходженні атестацій, працевлаштуванні чи продовженні навчання за кордоном. Портфоліо сприяє розвитку рефлексивних навичок, оскільки студент сам аналізує свої сильні та слабкі сторони, вчиться ставити цілі та планувати власний розвиток.

Не менш важливими є самооцінювання та взаємооцінювання, які активно залучають студентів до процесу оцінювання. Коли здобувач освіти сам аналізує свою роботу за чіткими критеріями або оцінює результати одногрупників, це розвиває метакогнітивні вміння, критичне мислення, об'єктивність і відповідальність. Такі підходи допомагають студентам краще усвідомлювати вимоги до якості виконання завдань і формують навички конструктивної критики, які є незамінними в майбутній професійній діяльності.

Велику роль у підвищенні об'єктивності та прозорості оцінювання відіграють рубрики – детальні критеріальні таблиці, де для кожного завдання чітко описані рівні виконання від початкового до відмінного. Рубрики роблять оцінку зрозумілою для студента ще до початку роботи, зменшують суб'єктивність викладача і дозволяють проводити оцінювання більш справедливо. Вони особливо корисні при оцінюванні проєктів, презентацій, есе чи групових завдань.

Цифровізація кардинально розширила можливості оцінювання навчальних досягнень. Сьогодні викладачі широко застосовують сучасні онлайн-платформи та інструменти, такі як Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams, Kahoot, Quizizz, Socrative, LearningApps, Mentimeter та багато інших. Ці сервіси дозволяють проводити адаптивне тестування, гейміфіковані квести, інтерактивні опитування, автоматичну перевірку завдань і оперативний зворотний зв'язок у режимі реального часу. Особливо перспективним є використання learning analytics – аналізу даних про навчання студента, який допомагає виявляти ризики відставання, прогнозувати результати і персоналізувати освітній процес. Адаптивні системи тестування, штучний інтелект для генерації індивідуальних завдань і автоматичної оцінки відкритих відповідей стають все більш поширеними в провідних університетах світу.

Компетентісно-орієнтоване оцінювання є одним із найсучасніших підходів, коли головним критерієм стає не кількість набраних балів, а рівень опанування конкретних компетентностей, визначених освітньою програмою. Студент просувається вперед лише після демонстрації достатнього рівня володіння потрібними знаннями, вміннями та навичками. Такий підхід активно розвивається в багатьох країнах і поступово впроваджується в Україні, особливо в контексті оновлення стандартів вищої освіти.

В Україні оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється переважно за 100-бальною шкалою, яка поєднує поточний, модульний і підсумковий контроль. Однак для повноцінного переходу до сучасних форм потрібна подальша модернізація нормативної бази, системна підготовка викладачів до

роботи з новими інструментами та методами, забезпечення академічної доброчесності в дистанційному та змішаному форматах, а також технічне оснащення закладів вищої освіти. Головний виклик полягає в тому, щоб знайти оптимальний баланс між формувальним оцінюванням, яке розвиває студента, і підсумковим, яке фіксує досягнутий рівень, не перетворюючи весь процес на постійне тестування чи перевантаження.

Таким чином, сучасні форми та методи оцінювання навчальних досягнень спрямовані на те, щоб оцінювання працювало не проти навчання, а на його користь, перетворюючись з карального інструменту на підтримуючий і розвивальний. Перехід від традиційного «оцінювання навчання» до «оцінювання для навчання» дозволяє формувати конкурентоспроможних, самостійних і мотивованих фахівців, здатних до постійного самонавчання та швидкої адаптації до змін. Майбутнє вищої освіти України пов'язане з подальшою інтеграцією автентичних, компетентнісних і цифрових методів оцінювання, гармонійним поєднанням національних стандартів з кращими європейськими та світовими практиками, активним використанням штучного інтелекту та даних аналітики для персоналізації освіти. Це не лише підвищить якість підготовки фахівців, а й зробить вищу школу більш відкритою, справедливою та орієнтованою на реальні потреби суспільства і ринку праці.

Список використаних джерел

1. Калініна І.М. Формувальне оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2021. №5. С. 285-289

КАР'ЄРНІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ: ОГЛЯД КОРИСНИХ РЕСУРСІВ

Козка О. Ю., здобувач вищої освіти спеціальності «Психологія»

Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Післявоєнна адаптація військовослужбовців є важливим питанням, яке потребує все більше і більше уваги. Адже інтеграцію військових у цивільне суспільство після звільнення варто розглядати як нашу спільну відповідальність. Психологічним станом військовослужбовців під час їхнього перебування у війську опікуються психологи підрозділів. Психологічну підтримку для ветеранів забезпечують як і громадські організації, так і державні гарячі лінії, які безоплатно надають психологічну допомогу. Проте, завданням і держави, і громадян є також забезпечення можливостей для подальшого посттравматичного зростання особистості, а також, працевлаштування та кар'єрного розвитку.

Український ветеранський фонд створив платформу «Кар'єра ветерана» [1]. Це – потужний ресурс, який містить розділ і для ветеранів, і для роботодавців, виконуючи роль, за словами творців платформи, своєрідного «містка» для того, щоб допомогти захисникам та захисницям після звільнення знайти відповідні можливості для працевлаштування. Ресурс пропонує спрощене оформлення резюме, доступ до вакансій, а також освітні можливості для подальшого кар'єрного розвитку.

Згадуючи про навчання, також варто вказати курс «Дія. Освіта» [2]. Курс створений за підтримки Міністерства цифрової трансформації України та Міністерства у справах ветеранів із залученням експертів, які впродовж низки епізодів розповідають про можливості кар'єрного та професійного шляху. Курс містить в тому числі і поради від учасників бойових дій, психологів та

керівників рекрутингових агентств. Курс також створений за сприяння Посольства США в Україні.

Наступним корисним ресурсом може стати безкоштовна програма адаптації ветеранів та ветеранок, а також членів їх родин під назвою «Ветеранське коло» [3]. Програма регулярно проводить нові набори на навчання, поєднує як онлайн, так і офлайн режими та пропонує річний кар'єрний супровід після закінчення. Здобути сертифікат можна у таких напрямках як «Проектний менеджмент», «HR-менеджмент» та «Бізнес-аналіз». Дана ініціатива створена за підтримки уряду Нідерландів, платформи Prometheus, а також Міністерства у справах ветеранів.

Також існує ініціатива від уряду в межах програми «Власна справа», де на платформі Дія ветерани та члени їх родин можуть отримати гранти для свого бізнесу [4]. Заявку можна подати на платформі у декілька простих кроків, а сума допомоги, яку можна отримати, становить до 1 млн грн.

На сайті ресурсу «Ветеран.Про» перераховані грантові можливості для ветеранів та ветеранок, в тому числі, і мікрофінансування від Ветеранського фонду, і менторська підтримка бізнесу у вигляді індивідуальних консультацій або супроводу [5].

Таким чином, доступність та поширеність інформації про кар'єрні, освітні чи грантові можливості є важливим кроком до успішної професійної реалізації та соціальної інтеграції ветеранів і ветеранок.

Список використаних джерел:

1. Платформа «Кар'єра ветерана». *Ветеранський фонд (Поруч з ветераном)*. URL: <https://veteranfund.com.ua/projects/platforma-kariera-veterana>
2. Дія.Освіта Як знайти бажану роботу після військової служби. *Дія.Освіта*. URL: <https://osvita.dii.gov.ua/courses/find-a-job-after-military-service>

3. Ветеранське коло: безплатна програма професійного розвитку | Prometheus. *Prometheus*. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-plus/veteran-circle/>

4. Грант для ветеранів та членів їхніх сімей. *Державні послуги онлайн | Дія*. URL: <https://diia.gov.ua/services/grant-dlya-veteraniv-ta-chleniv-yihnih-simej>

5. Ветеран PRO - Державні послуги для ветеранів та ветеранок. *Ветеран PRO. Державні послуги для ветеранів та ветеранок*. URL: https://veteranpro.gov.ua/thematic-block/hranty_ta_pidtrymka_biznesu

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДІВЧАТ ДО УСВІДОМЛЕНОГО МАТЕРИНСТВА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Корбут К.О., здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія»
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Ще до війни більшість дівчат, які ще не народжували не розуміли що таке материнство, які випробовування поява дитини в сім'ї може принести в життя жінки. Багато людей думає що материнство прийде з часом, коли народиш дитину. Але психологічні дослідження, які вже проводились, говорять про те, що чим більше дівчина розуміється на темі материнства, чим більше вона знає себе, свої потреби, свої цінності – тим легше в неї проходить період раннього материнства. А зараз, коли в країні йде війна роль материнства стає ще складнішою. Зараз рівень тривожності дуже високий і поява дитини, як додаткове навантаження, може спричинити психічне порушення у жінки.

Які психологічні навантаження зараз отримує жінка з немовлям: постійна небезпека, недосипи через сирени, вимушене переміщення, розлука з близькими, розлука з батьком дитини, втрата житла, фінансові труднощі. І коли на це все накладається вагітність, пологи, догляд за дитиною (порушення сну, коліки, грудне налаштування, хвороби дитини), нав'язані поради близьких,

стандартні очікування від молодої мами – психіка жінки просто може не витримати. Тому підготовка дівчат до материнства, ознайомлення їх з основними психологічними прийомами наповнення себе та відстоювання своїх кордонів повинно стати одним із пріоритетних завдань психологічної служби в закладах освіти.

Через те що жінки не ознайомлені ще у старших класах школи та ЗВО з роллю материнства та основними психологічними прийомами, які можуть покращити їх стан – багато жінок отримують стрес від материнства. І для багатьох цей стрес триває не один місяць, а роками. Це все поступово виснажує психіку і призводить до депресій, панічних атак, алкоголізму, паління, психосоматичних захворювань.

І це ще не все. Психологічний стан матері впливає на розвиток дитини. Діти тривожних матерів мають проблеми зі сном, розвитком, вони гірше знаходять контакт з оточуючими в майбутньому. Тут можна побачити замкнене коло: чим гірше почуває себе мама, тим складніша дитина і навпаки. Розірвати це коло можна тільки завчасною підготовкою.

Чому материнство стає стресом: основні причини. В 6-7 класі у школі видають презервативи і розповідають про статеве життя. Чому ж в 9-11 класах не ознайомити дівчат і хлопців з темою батьківства? Чому не познайомити дівчат і хлопців з тим як влаштована психологія дівчат і як влаштована психіка хлопців, що потребує жінка в психологічному плані в момент вагітності та догляду за дитиною? Чому не познайомити дітей з терміном «ідентичність». Це може не тільки уберегти дівчат від втрати ідентичності, а й може допомогти зберегти психічне здоров'я та знизити кількість розлучень.

Одна з головних причин материнського стресу — це внутрішній конфлікт між тим, ким жінка була до народження дитини, і ким вона стала після. Тут відбувається конфлікт ідентичності жінки (особистісної) та материнської ідентичності. До пологів дівчина могла бути студенткою, донькою, співробітницею, мала свої цінності та пріоритети, відчувала себе вільною, будувала свою кар'єру. Але після пологів дівчина ніби

перетворюється тільки на маму. Дівчина втрачає себе, своє власне «Я» кудись зникає, вона забуває про свої цінності, пріоритети які вона мала раніше. І це її починає дуже лякати. Вона бачить що єдина функція яку вона виконує – це догляд за дитиною. І ця функція нова, а всі старі ролі і функції кудись зникли. Вона нова – вона така якою себе ще ніколи не бачила і ніколи не знала.

Нагадую, що ще до цього всього можна додати стрес від зміни тіла після пологів: поява розтяжок, зайва вага, проблеми зі шкірою, грудьми. Гормони постійно стрибають, що призводить до емоційних гойдалок. Дівчина не висипається бо повинна кожні 2-3 години годувати немовля, вона не має часу на себе, не має часу навіть прийняти душ, або інколи навіть щоб спокійно сходити в туалет. Звичайно втома накопичується і дівчина впадає в розпач, думаючи що так буде завжди.

А ще можемо згадати про суспільство, яке тисне. Бо в соціумі є стандарт ідеальної матері. Наприклад, в інстаграмі можна побачити ілюзію, де жінка встигає і будувати кар'єру і народжувати, і бути гарною господинею, завжди доглянута та усміхнена, кохана чоловіком. Коли реальність матері не збігається з цією картинкою, вона впадає у розпач і починає звинувачувати себе: «я погана мама», «я нічого не встигаю». Це тільки поглиблює стрес і тривогу.

Що робити: шляхи вирішення проблеми. Потрібно готувати дівчат до материнства заздалегідь. За допомогою психологічних занять потрібно навчити дівчат берегти свою особистість, навчити як не розчинятися повністю в материнстві, як пам'ятати про свої цінності та потреби. Вони мають зрозуміти, що гарна мама – це не означає відмовитися від себе, а навпаки. Якщо дівчина збереже свою ідентичність після пологів – вона буде сильнішою та щасливішою, а отже тоді і мамою вона буде кращою для своєї дитини. І робити це краще всього в старших класах школи (9-11 класи) та на перших курсах ВНЗ. Якщо почати працювати з вагітними або молодими мамами, буде набагато складніше: стресовий фон вже буде накопичений, страхи вже сформуються, а часу та ресурсів на навчання в молодій мамі майже немає.

Як мають виглядати такі заняття? Це мають бути окремі психологічні групи тільки для дівчат, і окремо для хлопців. В групі для дівчат бажано, щоб ці заняття вели жінки-психологині, які самі мають досвід материнства.

Що туди варто включити? По-перше, розповідати правду про материнство. Не страшилки, але й не казки про те, що «дитина — це тільки радість». По-друге, вчити справлятися зі стресом. Це можуть бути прості дихальні вправи, техніки розслаблення, вміння бачити позитивне навіть у складній ситуації. По-третє, розповісти про те, як не втратити себе. Як поєднувати роль мами з роллю жінки, студентки, працівниці. Чому важливо мати свої інтереси, час на себе, свої плани.

По-четверте, варто говорити про роль батька. Чоловіки часто не вважають за потрібне брати відпустку по догляду за дитиною, вставати вночі, міняти підгузки. Треба розповісти хлопчикам, що допомога жінці в догляді дитини — це нормально.

Який результат ми отримаємо? Якщо впровадити такі заняття вже зараз, то через кілька років ми отримаємо покоління молодих жінок, які будуть готові до материнства не тільки фізіологічно, але й психологічно. Вони будуть знати, як не зламатися під тиском стресу, як зберегти себе, і як побудувати гармонійні стосунки зі своєю дитиною та її батьком. Вони будуть мати реалістичні очікування, а отже — не розчаровуватимуться в собі та в своєму виборі.

Це дасть змогу знизити відсоток післяпологових депресій, зменшити кількість розлучень у молодих сім'ях, покращити психічне здоров'я нації. А це — внесок у майбутнє України.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК КОГНІТИВНИЙ БУФЕР ТРИВОЖНОСТІ У ПІЗНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Корінь А. Д., здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія»

Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Трансформація психологічного стану особистості в період пізнього онтогенезу характеризується зростанням вразливості до деструктивного впливу стресогенних чинників, що актуалізує пошук внутрішніх ресурсів подолання тривожності. В умовах сучасних екзистенційних викликів особливе місце посідає концепт життєстійкості (hardiness), який виступає не лише як система переконань про себе та світ, а й як потужний когнітивний буфер, що нівелює негативні наслідки хронічного емоційного напруження [2]. Життєстійкість є інтегративною характеристикою, яка дозволяє особистості похилого віку зберігати внутрішню цілісність та адаптивність навіть за умов соціальної ізоляції чи воєнних дій. Специфіка тривожності у пізньому дорослому віці має багатофакторну детермінацію, де провідним чинником дестабілізації емоційного фону є відчуття втрати контролю над майбутнім та когнітивна депривація [4]. Втрата звичних соціальних ролей провокує зростання особистісної тривожності, яка за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна часто демонструє критичні значення у даній віковій групі [6]. У цьому контексті життєстійкість виконує функцію когнітивного фільтра: особи з високим рівнем залученості сприймають життєві зміни як виклик, а не загрозу, що суттєво знижує рівень ситуативної тривоги.

Емпіричний аналіз взаємозв'язку життєстійкості та емоційних станів виявляє закономірність: компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) виступають антиподами нейротизму. Застосування опитувальника Г. Айзенка за сучасними стандартами [6] дозволяє стверджувати, що високий нейротизм у поєднанні з низькою життєстійкістю зумовлює схильність до іпохондричних реакцій та соматизації тривоги.

Натомість розвинена емоційно-вольова регуляція, що є фундаментом життестійкості, дозволяє суб'єкту ефективно опанувати власні переживання [3]. Життестійкість діє як механізм трансформації афективних спалахів у конструктивні стратегії подолання труднощів. Психофізіологічний підхід до розуміння цих процесів підтверджує, що стабільність нервових процесів у літніх людей прямо корелює зі здатністю до вольової мобілізації, що є базою для життестійкої поведінки [1].

Особливого значення набуває буферна роль життестійкості у подоланні екзистенційної тривоги. Доведено, що диспозиційний оптимізм тісно корелює з низькою тривогою щодо смерті, що стає критично важливим у віці старше 65 років [5]. Життестійкість поглиблює цей зв'язок, забезпечуючи змістовне наповнення життєдіяльності. Використання методики М. Рокича в сучасній інтерпретації демонструє, що особи з високою життестійкістю орієнтовані на термінальні цінності саморозвитку та активного життя [2]. Це дозволяє їм витіснити страх невідомості майбутнього продуктивною працею та інтелектуальною активністю, що є основою «успішного старіння» [4].

Діагностика за методикою Н. Холла підтверджує, що розвинений емоційний інтелект є необхідною умовою функціонування життестійкості як буфера [2]. Здатність до управління власними емоціями дозволяє літній людині вчасно ідентифікувати зародження тривожних станів та застосовувати когнітивні стратегії їх нейтралізації. Водночас мотиваційна спрямованість за Т. Елерсом у життестійких осіб зміщується від уникнення невдач до помірною прийняття ризику. Когнітивний механізм дії життестійкості полягає у трансформації оцінки стресової ситуації: замість катастрофізації подій життестійка особистість використовує стратегію когнітивної переоцінки [3]. Тривога, яка у похилому віці часто має соматоформний характер, нівелюється через усвідомлене прийняття відповідальності за свій стан та пошук доступних ресурсів соціальної підтримки. Таким чином, життестійкість у пізньому дорослому віці постає як фундаментальний когнітивний буфер, що забезпечує

стабільність психічного функціонування та профілактику емоційної дезорганізації в умовах глобальних суспільних викликів.

Список використаних джерел:

1. Бехешті М., Лизогуб В. С., Макаренко М. В. Психофізіологія: підручник. Київ: КНТ, 2021. 360 с.
2. Блинова О. Є. Психологія особистості: навчальний посібник. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2020. 248 с.
3. Кузікова С. Б., Щербакова І. М. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях: теорія та практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 360 с.
4. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. 240 с.
5. Степура Є. В. Зв'язок рівня диспозиційного оптимізму із загальною тривожністю та тривогою щодо смерті. *Габітус*. 2025. Вип. 68. С. 112–117.
6. Ткачук О. В. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2022. 236 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ЛАТИНСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ СТРЕСУ

Косова І.А., викладач латинської мови Житомирського медичного інституту.

В умовах сучасних суспільних трансформацій, що супроводжуються підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та емоційним напруженням, проблема психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти набуває особливої актуальності. Сучасні дослідження підтверджують, що системна психологічна підтримка сприяє адаптації здобувачів освіти до кризових умов та підвищує ефективність навчального процесу [6].

У медичних закладах освіти зазначена проблема загострюється через високий рівень навчального навантаження, значний обсяг інформації та відповідальність майбутньої професійної діяльності. В умовах стресу освітній процес потребує не лише якісного методичного забезпечення, але й урахування психоемоційного стану здобувачів освіти [1].

Латинська мова є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутніх медичних працівників, оскільки забезпечує засвоєння медичної термінології. Водночас її вивчення пов'язане з необхідністю опанування значного обсягу матеріалу, що може спричиняти когнітивне перевантаження, втому та підвищення рівня тривожності.

Психолого-педагогічний супровід у процесі викладання латинської мови доцільно розглядати як комплексну систему взаємодії викладача і здобувача освіти, що включає діагностичний, профілактичний і корекційний компоненти [2]. Основною метою такого супроводу є створення сприятливого освітнього середовища, підтримка навчальної мотивації та збереження психічного здоров'я здобувачів освіти.

Однією з ключових особливостей психолого-педагогічного супроводу є інтеграція дидактичних і психологічних підходів. Це передбачає врахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти, їхнього рівня підготовки, стресостійкості та навчальних потреб. Важливим є також формування довірливої взаємодії між викладачем і студентами [7].

Ефективність супроводу значною мірою залежить від організації освітнього середовища. Позитивний психологічний клімат, підтримка, доброзичливе ставлення та конструктивний зворотний зв'язок сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості здобувачів освіти [3].

Важливим напрямом реалізації психолого-педагогічного супроводу є використання інтерактивних та практико-орієнтованих методів навчання.

Зокрема, під час вивчення латинської термінології доцільно застосовувати метод асоціативного запам'ятовування: студенти створюють власні асоціації до термінів (наприклад, *cor* — серце, співзвучне зі словом

«корінь життя»), що полегшує засвоєння матеріалу та знижує когнітивне навантаження.

Ефективною є робота в малих групах, у межах якої здобувачі освіти виконують завдання на переклад або аналіз медичних термінів. Така форма діяльності сприяє взаємопідтримці, знижує рівень стресу та активізує навчальну діяльність.

Практичним прикладом є використання кейс-методу: здобувачам освіти пропонуються змодельовані професійні ситуації, зокрема аналіз лікарських рецептів латинською мовою (Rp.: Tabulettas...), визначення значення термінів у клінічних діагнозах або заповнення медичної документації. Це дозволяє поєднати теоретичні знання з практикою та підвищує професійну мотивацію.

У підготовці майбутніх медичних працівників ефективним є застосування рольових ігор, де здобувачі освіти моделюють ситуації професійного спілкування із використанням латинських термінів. У фармацевтичному напрямі доцільно використовувати вправи на складання та аналіз рецептів, що формує практичні навички та знижує тривожність перед майбутньою професійною діяльністю[5].

З метою зниження рівня стресу доцільно впроваджувати елементи гейміфікації: лексичні вікторини, інтерактивні тести, навчальні ігри. Це створює позитивний емоційний фон і сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Важливим є створення ситуації успіху через використання диференційованих завдань. Це дозволяє кожному здобувачу освіти досягти результату відповідно до власного рівня підготовки та підвищити впевненість у своїх можливостях.

Доцільним є також використання коротких вправ на емоційне розвантаження (дихальні техніки, рефлексія), що сприяє стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти [6].

Крім того, важливим напрямом є формування навичок саморегуляції, організації навчальної діяльності та подолання стресу. Це сприяє підвищенню адаптивності здобувачів освіти до складних умов навчання[4].

Таким чином, психолого-педагогічний супровід під час викладання латинської мови у медичних закладах освіти в умовах стресу є важливою умовою ефективної професійної підготовки. Його реалізація сприяє підвищенню якості навчання, зниженню рівня тривожності та формуванню стресостійкості майбутніх медичних фахівців.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук О. І., Брюховецька О. В., Карамушка Л. М., Пінчук Н. І. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки фахівців в умовах воєнного стану. *Вісник НАПН України*. 2024. Т. 6, № 1.
2. Потюк С. Теоретико-методичні засади психолого-педагогічного супроводу. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2024. № 4. С. 133–138.
3. Боярчук А. Сучасні підходи до психологічного супроводу в освіті. *Освіта осіб з особливими потребами*. 2024. № 24. С. 33–48.
4. Повіренна І., Павлюк Р. Психолого-педагогічний супровід у сучасному освітньому середовищі. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2023. № 2. С. 85–92.
5. Стадник О. А. Психолого-педагогічний супровід в освітньому процесі: сучасні підходи. Харків, 2024.
6. Опанасенко О. В. Соціально-педагогічний супровід в умовах сучасних викликів. *Академічні студії*. 2024. № 4.
7. Мартинюк Т., Садикіна А. Психолого-педагогічний супровід у системі освіти: сучасні тенденції. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2025. № 2.

ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЯК ФАКТОР СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Кошляк Н.О., заступник директора з виховної роботи, Харківський
автомобільно-дорожній фаховий коледж

Яковенко С.Л., заступник завідувача з навчально-виховної роботи,
Лозівська філія Харківського автомобільно-дорожнього фахового коледжу

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується значним рівнем соціальних, економічних і психологічних викликів, що безпосередньо впливають на емоційний стан молоді. Здобувачі освіти перебувають у ситуації підвищеного стресу, невизначеності, інформаційного перевантаження та необхідності швидкої адаптації до змін.

У цих умовах освітній процес виконує не лише функцію передачі знань і формування професійних компетентностей, а й стає важливим інструментом стабілізації психологічного стану здобувачів освіти. Саме заклад освіти виступає середовищем, де студент може отримати підтримку, відчутти безпеку, соціальну включеність і впевненість у власних можливостях.

Особлива роль у цьому процесі належить педагогічним працівникам та адміністрації закладу освіти, які організовують освітній процес таким чином, щоб він сприяв розвитку життєстійкості, емоційної рівноваги та психологічного благополуччя студентів.

Психологічна стійкість (резильєнтність) розглядається як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати емоційну рівновагу та ефективно діяти в умовах стресу. Життєстійкість є інтегративною характеристикою, яка включає впевненість у собі, здатність до саморегуляції, гнучкість мислення та соціальну активність.

Освітній процес, у свою чергу, є системою взаємодії викладача і здобувача освіти, що включає навчальну, виховну та соціальну складові. Саме інтеграція цих компонентів створює умови для формування психологічної стійкості.

З позицій управління освітнім процесом важливим є забезпечення:

- стабільності організації навчання;
- передбачуваності вимог;
- підтримувального освітнього середовища;
- партнерської взаємодії між учасниками освітнього процесу.

Освітній процес може виконувати стабілізуючу функцію за умови його цілеспрямованої організації.

Одним із ключових завдань адміністрації та педагогічного колективу є формування середовища, в якому здобувач освіти:

- відчуває психологічну безпеку;
- не боїться помилок;
- має можливість висловлювати власну думку.

Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності та формує довіру до освітнього процесу.

Чітка структура занять, прозорість вимог, логічність і системність подання матеріалу створюють відчуття стабільності та передбачуваності. Це особливо важливо для студентів, які перебувають у стані емоційного напруження.

З позиції управління освітнім процесом важливими є:

- узгодженість навчальних планів;
- рівномірний розподіл навантаження;
- дотримання принципів академічної доброчесності;
- зрозуміла система оцінювання.

Педагог у сучасному освітньому середовищі виконує функцію не лише транслятора знань, а й наставника, фасилітатора та психологічного підтримувача.

Важливими є: доброзичлива комунікація, індивідуальний підхід, підтримка мотивації, створення ситуації успіху. Саме педагог формує емоційний фон заняття, який безпосередньо впливає на психологічний стан студентів.

Інтерактивні технології (групова робота, кейс-метод, проєктна діяльність) сприяють: розвитку комунікативних навичок, формуванню соціальної взаємодії, зниженню рівня тривожності, активному залученню студентів до навчального процесу. Такі методи дозволяють студентам відчувати свою значущість та причетність до освітнього процесу.

Урахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти є важливою умовою психологічної стабільності. Гнучкість у підходах до навчання, можливість диференціації завдань, підтримка студентів із різним рівнем підготовки дозволяють знизити рівень стресу та запобігти емоційному вигоранню.

З позиції заступника керівника закладу освіти важливим є впровадження системного підходу до стабілізації психологічного стану здобувачів освіти.

До основних напрямів роботи можна віднести:

- координацію діяльності педагогічного колективу щодо створення безпечного освітнього середовища;
- організацію навчального процесу з урахуванням психоемоційного стану студентів;
- впровадження інтерактивних і практико-орієнтованих методів навчання;
- підтримку студентських ініціатив, волонтерських і соціальних проєктів;
- використання цифрових технологій для підвищення доступності та гнучкості навчання;
- проведення виховних заходів, спрямованих на розвиток життєстійкості.

Важливим є також формування партнерських відносин між адміністрацією, педагогами та здобувачами освіти.

Освітній процес є потужним фактором стабілізації психологічного стану здобувачів освіти. Його ефективність залежить від системності організації,

гуманістичної спрямованості, використання сучасних педагогічних технологій та активної позиції педагогічного колективу.

Роль адміністрації закладу освіти полягає у створенні умов, які забезпечують психологічний комфорт, підтримку та розвиток студентів. Саме комплексний підхід до організації освітнього процесу сприяє формуванню життєстійкої, відповідальної та соціально активної особистості.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1 : *Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади*. Київ : Либідь, 2018. 280 с.
2. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 296 с.
4. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ІНСТРУМЕНТИ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кулішов В.С., к.п.н., доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Сучасний етап розвитку освіти характеризується глибокими трансформаційними процесами, зумовленими цифровізацією, соціальними викликами та зміною ціннісних орієнтирів суспільства. Особливої актуальності набуває виховна діяльність у закладах професійної освіти (далі – ЗПО), яка

покликана забезпечити не лише професійну підготовку здобувачів освіти, а й формування їх як відповідальних, соціально активних і стійких особистостей.

В умовах воєнного стану в Україні виховна складова освітнього процесу набуває нових змістових акцентів: посилюється потреба у формуванні громадянської ідентичності, патріотизму, психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та критичного мислення. Це зумовлює необхідність оновлення підходів, технологій та інструментів виховної діяльності в освітньому середовищі ЗПО.

Виховна діяльність у ЗПО є невід'ємною складовою цілісного освітнього процесу, спрямованою на формування гармонійно розвиненої особистості здобувача освіти. Вона інтегрує навчальні, соціальні, культурні та професійні аспекти розвитку особистості [1].

У сучасних умовах виховна діяльність орієнтується на:

- формування ключових компетентностей, зокрема soft skills (комунікабельність, критичне мислення, емоційний інтелект, здатність до співпраці);
- реалізацію компетентнісного, особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів;
- розвиток суб'єктності здобувачів освіти;
- партнерську взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу (педагогами, здобувачами освіти, батьками, соціальними партнерами).

Таким чином, виховна діяльність трансформується від традиційного впливу до організації умов для саморозвитку та самореалізації особистості.

Ефективність виховної роботи значною мірою залежить від використання інноваційних педагогічних технологій, які забезпечують активну участь здобувачів освіти та сприяють формуванню їх життєвих компетентностей. Розглянемо їх більш детально.

1. Проектні технології. Проектна діяльність дозволяє інтегрувати знання і практичний досвід, сприяє розвитку відповідальності, ініціативності та

соціальної активності. У ЗПО можуть реалізовуватися соціальні, волонтерські, екологічні та професійно орієнтовані проєкти.

2. Тренінгові технології. Використання тренінгів забезпечує розвиток комунікативних, лідерських і командних навичок. Тренінги є ефективним інструментом формування емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

3. Інтерактивні технології. Дискусії, дебати, кейс-метод, рольові ігри сприяють розвитку критичного мислення, уміння аргументувати власну позицію, приймати рішення у складних ситуаціях.

4. Гейміфікація. Використання ігрових методик у виховному процесі підвищує мотивацію здобувачів освіти, робить процес більш емоційно насиченим та ґрунтовним.

5. Медіаосвітні технології. Формування медіаграмотності є важливою складовою сучасної виховної діяльності. Здобувачі освіти навчаються критично оцінювати інформацію, протидіяти маніпуляціям і дезінформації.

6. Технології змішаного та дистанційного виховання. Поєднання онлайн та офлайн форматів дозволяє забезпечити безперервність виховного процесу, особливо в умовах нестабільної безпекової ситуації.

Цифровізація освітнього середовища відкриває нові можливості для організації виховної діяльності [2]. Серед найбільш ефективних інструментів можна виділити:

- платформи для комунікації та організації освітнього процесу (Google Classroom, Microsoft Teams, Zoom);
- інтерактивні сервіси (Mentimeter, Kahoot, Padlet), що дозволяють організовувати опитування, обговорення, рефлексію;
- соціальні мережі як засіб комунікації, популяризації цінностей та реалізації виховних ініціатив;
- онлайн-дошки, блоги, відеохостинги для створення та поширення виховного контенту;
- цифрові інструменти для зворотного зв'язку та моніторингу результатів виховної діяльності.

Застосування цифрових інструментів сприяє індивідуалізації виховного впливу, підвищенню залученості здобувачів освіти та розширенню можливостей взаємодії.

Ефективне впровадження сучасних технологій виховної діяльності передбачає:

- інтеграцію виховної роботи в освітній процес і позааудиторну діяльність;
- організацію заходів у змішаному форматі;
- урахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти;
- активну співпрацю з роботодавцями, громадськими організаціями, волонтерськими спільнотами;
- підвищення ролі педагога як фасилітатора, наставника і модератора виховного процесу.

Особливого значення набуває професійна компетентність педагогів, зокрема їх цифрова грамотність, здатність до інноваційної діяльності та готовність до постійного саморозвитку.

Попри значний потенціал сучасних технологій, їх впровадження супроводжується рядом проблем:

- недостатній рівень цифрової компетентності педагогічних працівників;
- перевантаження здобувачів освіти інформацією;
- ризик формального використання технологій без урахування педагогічної доцільності;
- необхідність забезпечення безпечного цифрового середовища;
- психологічні виклики, пов'язані з воєнним станом.

Подолання цих проблем потребує системного підходу, підтримки з боку адміністрації закладів освіти та державної освітньої політики.

Сучасні технології та цифрові інструменти відкривають нові можливості для підвищення ефективності виховної діяльності у закладах професійної освіти. Вони сприяють формуванню компетентної, соціально активної,

відповідальної особистості, здатної до самореалізації в умовах сучасного суспільства.

Водночас важливо забезпечити педагогічну доцільність використання цих технологій, орієнтацію на потреби здобувачів освіти та дотримання принципів гуманізму і партнерства. Подальший розвиток виховної діяльності пов'язаний із впровадженням інновацій, цифровізацією та посиленням ролі особистісно орієнтованого підходу.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 2. Чернівці: Букрек, 2015. 640 с.

2. Пасічник Л. Інтеграція цифрових технологій у виховний процес: виклики та перспективи. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Філософія. Педагогіка*. 2024. № 2 (7). С. 140–146.

ПРЕЦЕДЕНТНИЙ ТЕКСТ

ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОВНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Кучеренко І.А., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти, Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

Розвиток молодого покоління нової генерації передбачає цілісне безперервне формування мовної особистості здобувача освіти, усвідомлене засвоєння і відтворення національних норм та цінностей.

Теорія мовної особистості, започаткована В. Гумбольдтом, О. Потебнею та розвинена їх однодумцями й послідовниками, нині студіюється в філософії, лінгвістики, психології, педагогіки, дінгводидактики.

Поняття «мовна особистість» функціонує як міждисциплінарний термін, результати досліджень якого представлено у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Мовна особистість має двобічну основу – природні можливості та здатності, що є статистичними і які варто розкривати та розвивати, і набуті ознаки, зокрема в аспекті опанування мовних одиниць і їх мовленнєвої реалізації під час спілкування, що потребують цілеспрямованого опанування і системного навчання. Це особистість, охарактеризована з боку впливу засвоєної нею мовної культури на її особистісні якості та соціально-культурну ефективність її діяльності як суб'єкта суспільних відносин». Процес засвоєння української мови не тільки забезпечує опанування мовної системи і розвиток мовленнєвої діяльності здобувача освіти, а і має вплив на становлення особистісних якостей, його соціалізації і входження в суспільство як цілісно сформованого громадянина.

А. Богуш переконливо доводить, що «мовна особистість» – це «високорозвинена особистість, носій як національно-мовленнєвої, так і загальнолюдської культури, що володіє соціокультурним та мовним запасом, вільно спілкується рідною, державною та іншими мовами в полікультурному просторі, адекватно застосовує набуті полікультурні знання, мовленнєві вміння у процесі міжкультурного спілкування з різними категоріями населення [1]». М. Пентилюк трактує мовну особистість як людину, що «володіє виражальним багатством мови, продукує її в різних життєвих ситуаціях і шанує її, дбає про збереження й розвиток», носія мови, який «добре володіє системою лінгвістичних знань (знає поняття і відповідні правила), репродукує мовленнєву діяльність, має навички активної роботи зі словом, дбає про мову і сприяє її розвитку [2]».

Концепт «мовна особистість» розуміємо як особистість, котра виявляє високий рівень комунікативної компетентності, володіє арсеналом лінгвістичних одиниць і вміло їх реалізовує; вдало, правильно й доречно здійснює продуктивну й репродуктивну мовленнєву діяльність; має ефективний соціальний та індивідуальний комунікативний вияв у процесі спілкування;

осмислено розвиває власний мовний дар; має почуття мовної самосвідомості. Таким чином, різногалузеве потрактування поняття «мовна особистість» дає право стверджувати про нове розуміння індивідуальної мовної особистості, новочасне переосмислення цілеспрямованої діяльності педагога, спрямоване на набуття здобувачем освіти системи комунікативної компетентності (мовленнєвих, мовних, комунікативних, діяльнісних, соціокультурних знань, умінь, навичок та досвіду їх використання у процесі мовленнєвої взаємодії).

Сучасна лінгводидактика акцентує увагу на текстоцентричному вивченні української мови, використанні текстів з метою засвоєння мовних одиниць, осмисленому контекстуальному з'ясуванні їх семантичних, граматичних, стилістичних значень і взаємозв'язків, усвідомленні стилістичної диференціації висловлювання на рівні тексту. Важливим і цінним дидактичним засобом формування мовної особистості є прецедентний текст.

Прецедентний текст є одним із найважливіших понять мовознавства, міжкультурної комунікації, лінгвокультурології, соціології. Нині означене поняття входить і в царину методики навчання української мови.

Прецедентні тексти як готові інтелектуально-емоційні символи, культурно-аксіологічні знаки виявляють себе в мовленні як прецедентні висловлювання й імена. Прецедентні тексти засвідчують культурне надбання нації й інтелектуальну повноту розвитку особистості.

Прецедентний текст – це еталонний текст, основними ознаками якого є особлива значущість для окремих особистостей і для значної кількості осіб, а також багаторазове звернення до нього в дискурсі цих особистостей. Такий тип тексту добре знайомий будь-якому члену національної лінгвокультурної спільноти, і звернення до нього багаторазово поновлюється в процесах комунікації завдяки пов'язаним з цим текстом прецедентним висловленням або прецедентним іменам. Звернення до прецедентних текстів відбувається через їхні символи – прецедентні висловлювання, прецедентні імена, власне прецедентні тексти, прецедентні ситуації. Джерела прецедентних текстів: тексти художньої літератури, релігійні тексти, усна народна творчість (казки,

пісні, прислів'я, приказки тощо), вислови відомих людей, цитати, епіграфи; кінематографія тощо.

Прецедентні тексти належать до прецедентних феноменів, що є своєрідними еталонами культури, матеріальним виявом ментальності народу. Прецедентні тексти як національне надбання є символом, що передає культурний досвід, одиницею осмислення й усвідомлення людських цінностей крізь призму мови за допомогою культурної пам'яті. Прецедентний текст характеризується ціннісним смисловим підтекстом, інваріантом сприйняття, системою смислів, що відображається в когнітивній базі і словниковому запасі мовців як представників нації.

Основні ознаки прецедентного тексту:

- популярний і відомий усім представникам лінгвокультурної спільноти;
- актуальний в пізнавальному й емоційному аспекті (прецедентний текст завжди викликає виразне уявлення про загальне і обов'язкове для всіх носіїв певного національно-культурного менталітету);
- звернення до прецедентних текстів постійно відновлюється і оживає в дискурсивному мовленні представників етносу.

Прецедентними текстами українського народу є, наприклад, такі: «Заповіт», «Садок вишневий коло хати», «Рече та стогне Дніпр широкий» (Т. Шевченко), «Енеїда», «Наталка Полтавка», «Москаль-чарівник» (І. Котляревський), «Ще не вмерла Україна» (П. Чубинський, М. Вербицький), «Лебеді материнства» (В. Симоненко), «Два кольори» (Д. Павличко), «Пісня про рушник» (А. Малишко) та ін. Особливістю прецедентних текстів є те, що жоден попередній текст не наводиться в новому тексті повною мірою. Його використання здійснюють і виражають прецедентними цитатами, іменами, висловленнями, ситуаціями, які асоціюються з прецедентним текстом.

Прецедентні тексти характеризують певну історичну епоху, є виявом національної ментальності, культури, складовою етнічної комунікації.

Практичне використання прецедентних текстів досить широке і різноаспектне. Вчитель може застосовувати у процесі мовного навчання як весь

текст, так і його частину – мікротему чи мовну одиницю будь-якого рівня. Під час використання прецедентних текстів потрібно враховувати їх специфіку і змістове наповнення, виховний потенціал і типологію. Важливо, щоб здобувач освіти осмислено сприйняв й усвідомив смисл тексту, інформацію, закодовану в ньому, інтерпретував її і доречно застосовував у процесі власної мовленнєвої діяльності.

Список використаних джерел:

1. Богуш А.М. Формування мовної особистості на різних вікових етапах : монографія. Одеса : ПНЦ АПН України, 2008. 365 с.
2. Методика викладання української мови в середніх освітніх закладах / за ред. М. Пентиліук. Київ : Ленвіт, 2009. 400 с.

РОЛЬ ПСИХОЛОГА В АВТОШКОЛІ: ВІД ПІДТРИМКИ ДО ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ

Лебединська К.І., здобувачка вищої освіти спеціальності *«Психологія»*
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України,
психолог-консультант автошкіл Huggo autoschool та Easy drive

В умовах воєнного стану питання психолого-педагогічного супроводу здобувачів професійної освіти набуває особливої актуальності. Підвищений рівень тривожності, хронічний стрес, досвід небезпеки та невизначеності безпосередньо впливають на здатність до навчання, концентрацію уваги та прийняття рішень. У цьому контексті автошкола виступає специфічним освітнім середовищем, де до когнітивного навантаження додається фактор відповідальності та ризику.

Практика роботи з водіями-початківцями свідчить, що значна частина труднощів у навчанні пов'язана не лише з недостатністю навичок, а з

психологічними чинниками: підвищеною тривожністю, страхом помилки, зниженням впевненості, залежністю від оцінки інструктора. В умовах війни ці стани посилюються та формують ригідні когнітивні патерни, зокрема катастрофізацію, чорно-біле мислення та негативне фільтрування, що описані в межах когнітивно-поведінкового підходу.

Роль психолога в автошколі виходить за межі кризової підтримки та передбачає системну роботу, спрямовану на формування психологічної стійкості здобувачів освіти. У практичній діяльності можна виокремити кілька ключових напрямів:

- Психоедукація – формування розуміння природи тривоги, когнітивних викривлень та їх впливу на поведінку за кермом.

- Діагностика – виявлення рівня тривожності, особливостей когнітивних фільтрів та поведінкових реакцій (зокрема із застосуванням шкал та).

- Психокорекція – використання технік когнітивно-поведінкової терапії: ідентифікація автоматичних думок, когнітивна реструктуризація, робота з катастрофічними сценаріями.

- Розвиток саморегуляції – впровадження майндфулнес-практик що сприяють стабілізації уваги .

- Робота з викладачами (інструкторами) – формування навичок підтримувальної комунікації, зниження критичності, розвиток ролі інструктора як фасилітатора навчання дорослого.

Практичні результати впровадження зазначеного підходу в автошколах, зокрема в *Hugge autoschool* та *Easy Drive* упродовж 2024–2025 років, свідчать про позитивну динаміку психоемоційного стану здобувачів освіти. Було зафіксовано зниження рівня ситуативної тривожності, покращення концентрації уваги, підвищення впевненості у власних діях, а також зменшення кількості помилок, пов'язаних із когнітивним перевантаженням під час навчання водінню.

Окремо варто відзначити, що розвиток навичок саморегуляції має пролонгований ефект: здобувачі освіти продовжують використовувати набуті

техніки поза межами навчального процесу, зокрема в умовах самостійного водіння, що сприяє більшій стабільності поведінки та зниженню рівня напруження у складних дорожніх ситуаціях.

Таким чином, психолог у системі професійної освіти, зокрема в автошколі, виступає не лише як фахівець з психологічної підтримки, а як тренер стресостійкості, який забезпечує формування ключових навичок саморегуляції, емоційної стабільності та адаптивного реагування. У контексті воєнного стану така роль набуває особливої значущості, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я, підвищенню ефективності навчання та формуванню життєстійкості здобувачів освіти.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ АДАПТАЦІЇ

*Лебідь О. М., здобувачка вищої освіти спеціальність «Психологія»
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України, майстер виробничого
навчання Державного навчального закладу «Буцький політехнічний
професійний ліцей»*

Списування грає велику роль у формуванні знань учнів. Хоч це є негативним явищем у навчальному закладі, воно являється масовим. Такий примітивний спосіб плагіату допомагає учням з низькою успішністю пропускати через свою свідомість знання. Списування заважає адекватно оцінити знання учня, проте воно – джерело знань для деяких учнів з низькою успішністю.

Низька успішність – це не завжди наслідок поганого виховання та недбалого ставлення до навчання. Завжди діти в селі мають нижчу успішність, аніж діти в місті. Це зв'язано із навантаженням дітей в селі. Поки сільські діти зайняті випасом череди, їхні міські однолітки займаються поглибленим навчанням улюбленої теми, ще й ходять на гуртки, яких у селі просто немає.

Учень приходять в школу, домашнє завдання не виконувалось, весь день був витрачений на присадибну ділянку та хазяйство. Списування для таких дітей – спосіб навчання. Ще великою проблемою є виховання недбалого ставлення до навчальних закладів у сім'ях. Вирази батьків «та школа тебе нічого не навчить», «учителі дурні» – формує негативне ставлення дітей до школи, підриву дисципліни, а списування допомагає хуліганам самоствердитись, адже вони мають владу над відмінниками, які тратять свої сили і час на розвиток інтелекту, в той час як вони – на тренування фізичної сили, включаючи з допомогою роботи по господарству, якою їх завантажують батьки, і можуть такого відмінника «притиснути до стінки».

Проблема списування – це проблема всього суспільства. Корінь іде набагато глибше, аніж саме ставлення дитини до навчання, навантаження та інтелектуальні можливості учня. Академічна доброчесність починається із сім'ї кожного українця. Якщо немає поваги один до одного, зневага до колег, до вчителів, до сусідів, її не буде і в навчальних закладах.

Як відомо, навчальні заклади можуть коригувати навантаження. Із мого досвіду, можу сказати, що міські діти приходили такі теми, які сільським навіть не викладали, бо їхня успішність залишає бажати кращого навіть при малому навантаженні. Тому часто при діалозі в інтернеті сільський відмінник може потрапити в ситуацію «а звідки ти це знаєш – я в школі вчився». Це трапляється тому, що є діти, яких не завантажували господарством, проте освіта в школі направлена на більшість середніх умів, і навіть ці діти знають менше, аніж міські.

Багато громадян взагалі розчаровані в системі освіти і надіються лише на самоосвіту. На мою думку школа відіграє важливу роль, і будь-якими знаннями

треба вміти користуватись, так що вона також приносить користь. Що стосується університетів, якщо там немає корупції, і можливе списування, – хоч якийсь спосіб пропустити через себе інформацію, це також важлива ланка в системі освіти. Тому, що коли є корупція, знань ніяких не потрібно – потрібні гроші. Корупція – це також проблема, яка не з'явилась виключно з ініціативи навчального закладу. Проблема також і в тих, хто навчається. Через те, що в людей немає можливості забезпечити себе під час навчання, а стипендії малі, люди працюють, і не ходять на пари. Тобто: корупція, списування і інші «хвороби» системи освіти не являються наслідками діяльності виключно навчальних закладів. «Прогнило» саме суспільство, і боротись із цим ми можемо тільки разом: батьки, вчителі (викладачі), керівництво закладів, небайдужі громадяни.

Реформування освіти у світлі концепції «Нової української школи» підіймає на вищий щабель дотримання етичних цінностей в освіті та підготовці випускників до професійного становлення. Принципи академічної доброчесності є базовими з етичних категорій у науковому й освітньому середовищі. Вони лежать в основі дотримання закону і встановлення унормованих взаємин серед учасників освітнього процесу, призвичаюють учнів та педагогів на практиці використовувати здатність приймати етичні рішення і діяти відповідно до них.[1]

Академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень. Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства. [1]

У 2020 році Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти розробило проєкт Закону України «Про академічну доброчесність», який стане важливим кроком у відстоюванні принципів академічної доброчесності в Україні. Законодавство у сфері академічної доброчесності ґрунтується на Конституції України і Законах України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про авторське право і суміжні права», «Про наукову та науковотехнічну діяльність», інших законах України та актах законодавства, прийнятих на їх виконання, а також на вимогах міжнародних практик і рекомендаціях щодо забезпечення принципів академічної доброчесності, міжнародних договорах України, укладених в установленому законом порядку [1].

Закон України «Про академічну доброчесність» прийнято, і буде введений в дію 31 липня 2026 року [2].

Отже, списування – наслідок недоброчесного ставлення людей один до одного, в більш серйозному проявленні – плагіат, причиною якого є саме недбале відношення до творчої праці колег, неповага один до одного, бажання обманути когось чи самоствердитись. Щоб подолати цю проблему, про неї треба говорити, шукати причини і боротись з ними. Необхідно виховувати в собі повагу до навколишніх людей.

Список використаної літератури

1. Методичні рекомендації щодо забезпечення академічної доброчесності в закладах загальної середньої та позашкільної освіти / Авторський колектив, за ред. І. Ю. Поліщук. Київ: Виконавчий орган Київської міської ради (Київська міська державна адміністрація) Департамент освіти і науки, КПНЗ «Київська Мала академія наук учнівської молоді». 2021. 46 с.

2. Про академічно доброчесність: Закон України від 18.12.2025 р. №4742-IX. Дата оновлення: 31.07.2026. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4742-20#Text> (дата звернення: 06.04.2026).

ВЗАЄМОДІЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК УМОВА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО, ПІДТРИМУЮЧОГО ТА ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Лисиця Т. В., *заступник директора з навчально-виховної роботи ДНЗ
«Богуславський центр професійно-технічної освіти»*

Заклади професійної освіти сьогодні виконують не лише освітню, а й важливу соціально-виховну функцію. Значна частина здобувачів освіти — це підлітки, які перебувають у складному віковому періоді, мають різний життєвий досвід, рівень підтримки в родині та індивідуальні особливості.

У таких умовах особливо важливо створити середовище, де здобувач освіти почувається у безпеці, прийнятим і підтриманим. Проте це неможливо забезпечити зусиллями лише одного педагога. На формування поведінки, цінностей і емоційного стану підлітка впливають одразу кілька дорослих: майстри виробничого навчання, керівники груп, вихователі гуртожитку, адміністрація, батьки.

Проблема полягає в тому, що часто ця взаємодія є несистемною, епізодичною або формальною, що знижує її ефективність.

Мета тез - показати значення узгодженої взаємодії між основними учасниками освітнього процесу для створення безпечного, підтримуючого та інклюзивного середовища в закладах професійної освіти.

Освітнє середовище в закладі професійної освіти формується не лише правилами чи матеріальною базою, а передусім — взаєминами між людьми.

Підліток щодня взаємодіє з різними дорослими, і кожен із них задає приклад поведінки, формує відчуття справедливості, впливає на самооцінку здобувача освіти.

Якщо ці впливи суперечливі — підліток втрачає орієнтири. Якщо узгоджені — формується відчуття стабільності та безпеки.

Роль кожного учасника навчально-виховного процесу є дуже важливою. Майстер виробничого навчання найближчий до здобувача освіти у професійній діяльності, формує відповідальність, дисципліну, ставлення до праці. Керівник групи координує навчально-виховний процес, є посередником між усіма учасниками. Вихователь гуртожитку має значний вплив на поведінку студента у позанавчальний час, формує навички самостійного життя та співжиття між підлітками. Адміністрація визначає правила, атмосферу, підтримує або стримує ініціативи. Батьки або особи, що їх замінюють закладають базові цінності та моделі поведінки. Ефективність роботи з підлітком залежить від того, наскільки ці впливи є узгодженими.

Безпечне середовище має три складові:

1. Фізична безпека — дотримання правил, контроль поведінки.
2. Психологічна безпека — відсутність страху, приниження, тиску.
3. Соціальна безпека — прийняття в колективі, відсутність булінгу.

Саме взаємодія між дорослими дозволяє вчасно помітити зміни в поведінці підлітка, попередити конфлікти, підтримати у кризових ситуаціях, сформувати довіру до закладу освіти.

В умовах воєнного стану наявність у закладі професійної (професійно-технічної) освіти практичного психолога є необхідністю, адже саме практичний психолог здійснює:

- психологічне забезпечення освітнього процесу;
- психологічний супровід психічного, розумового, соціального і фізичного розвитку здобувачів освіти;
- психологічну діагностику та аналіз динаміки психічного, розумового і соціального розвитку здобувачів освіти;
- психологічний супровід адаптації до умов освітнього процесу;
- реалізацію розвивальних, профілактичних, просвітницьких, корекційних програм з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти;

- консультативну допомогу всім учасникам освітнього процесу з питань навчання, виховання здобувачів освіти, особистісного та професійного розвитку;
- роботу з постраждалими від насильства дітьми.

Фаховий соціально-педагогічний патронаж є вкрай важливим, особливо, якщо серед здобувачів освіти є діти, які втратили сім'ю, з сімей, що потрапили у скрутні життєві обставини (внутрішньо переміщені, пережили окупацію, батьки втратили роботу тощо).

Соціально-педагогічний патронаж здійснює соціальний педагог, а саме:

- соціально-педагогічний супровід здобувачів освіти, колективу та мікрогруп, осіб, які потребують піклування чи перебувають у складних життєвих обставинах;
- просвітницьку та профілактичну роботу серед учасників освітнього процесу з питань запобігання та протидії домашньому насильству, у тому числі стосовно дітей та за участю дітей, злочинності, алкоголізму, наркоманії;
- вивчення та аналіз соціальних умов розвитку здобувачів освіти, мікроколективу групи, колективу в цілому, молодіжних і громадських організацій.

Інклюзивність у закладах професійної освіти — це не лише про осіб з особливими освітніми потребами, а про прийняття кожного здобувача освіти таким, яким він є.

Це проявляється у повазі до індивідуальних особливостей; недопущенні дискримінації; підтримці тих, хто має труднощі в навчанні або поведінці; гнучкому підході до навчання і виховання.

Таке середовище формується лише тоді, коли всі дорослі, які оточують підлітка, дотримуються однакових цінностей.

Для реального результату важливо не лише розуміння, а й конкретні дії:

- регулярне спілкування між майстрами, керівниками груп і вихователями;
- обговорення складних ситуацій разом, а не окремо;

- залучення батьків до вирішення проблем, а не лише інформування;
- спільні виховні заходи;
- використання сучасних засобів комунікації (чати, месенджери);
- єдина позиція щодо правил і вимог.

Важливо, щоб взаємодія була не формальною, а реальною і постійною.

Узгоджена взаємодія дорослих допомагає підлітку відчувати підтримку, краще адаптуватися до навчання, уникати конфліктів, розвивати відповідальність, формувати позитивну самооцінку.

Безпечне, підтримуюче та інклюзивне середовище в закладі професійної освіти не виникає само по собі. Воно є результатом щоденної узгодженої роботи всіх учасників освітнього процесу. Саме взаємодія майстрів виробничого навчання, керівників груп, вихователів гуртожитку, адміністрації та батьків чи осіб, що їх замінюють створює умови, у яких здобувач освіти може не лише здобути професію, а й сформуватися як особистість.

Список використаних джерел

1. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи. К., 2019. 111 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості. К., 2018. 213 с.
3. Титаренко Т. М. Психологія особистості. К., 2020. 257 с.
4. Положення про психологічну службу у системі освіти України. МОН України. 12 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Макортецька С.В., здобувачка вищої освіти спеціальності «Педагогіка вищої школи» Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується активною інтеграцією інноваційних технологій в освітній процес, що зумовлено потребами ринку праці та стрімким розвитком цифрового суспільства. Особливої актуальності це набуває у підготовці фахівців інженерно-технічного профілю, зокрема у закладах вищої освіти будівельного спрямування, таких як Київський національний університет будівництва і архітектури (КНУБА).

КНУБА як провідний заклад вищої освіти у галузі будівництва та архітектури активно впроваджує сучасні освітні технології, що сприяють формуванню професійних компетентностей майбутніх інженерів. Освітній процес в університеті орієнтований на поєднання фундаментальної теоретичної підготовки з практичною діяльністю, що реалізується через використання інноваційних методів і засобів навчання.

Однією з ключових умов ефективного використання інноваційних технологій навчання у КНУБА є створення сучасного освітнього середовища. Таке середовище передбачає використання цифрових платформ (Moodle, Google Classroom), спеціалізованого програмного забезпечення (AutoCAD, Revit, ArchiCAD), а також матеріально-технічної бази, зокрема лабораторій і навчально-наукових центрів. Важливу роль відіграє функціонування роболабораторій, де студенти мають можливість працювати з сучасним обладнанням, моделювати технічні процеси та реалізовувати інженерні проекти.

Наступною важливою педагогічною умовою є підвищення професійної компетентності викладачів у сфері використання інноваційних технологій. У КНУБА систематично проводяться тренінги, семінари та стажування для науково-педагогічних працівників, спрямовані на опанування новітніх цифрових інструментів та методик викладання. Це дозволяє забезпечити якісне впровадження таких технологій, як змішане навчання, дистанційні курси, інтерактивні лекції та віртуальні лабораторії.

Суттєвим фактором ефективності є інтеграція теоретичної та практичної підготовки студентів. У КНУБА активно впроваджуються елементи дуальної освіти, що передбачають співпрацю з будівельними компаніями та організаціями. Студенти мають змогу проходити практику на реальних об'єктах, брати участь у проєктній діяльності, виконувати курсові та дипломні роботи на основі реальних виробничих завдань. Такий підхід сприяє формуванню професійних навичок і підвищує конкурентоспроможність випускників на ринку праці.

Важливим компонентом педагогічних умов є використання активних та інтерактивних методів навчання. В освітньому процесі КНУБА широко застосовуються методи проєктного навчання, кейс-методи, проблемне навчання, ділові ігри та мозкові штурми. Наприклад, під час вивчення дисциплін будівельного профілю студенти можуть працювати над розробкою реальних проєктів будівель або інженерних систем, що дозволяє їм застосовувати теоретичні знання на практиці.

Особливу роль відіграє індивідуалізація та диференціація навчання. Завдяки використанню цифрових платформ викладачі мають змогу адаптувати навчальні матеріали відповідно до рівня підготовки студентів, їхніх інтересів та професійних потреб. Це сприяє підвищенню мотивації до навчання та забезпечує більш ефективне засвоєння матеріалу.

Мотиваційний аспект також є важливою педагогічною умовою. У КНУБА створюються умови для стимулювання пізнавальної активності студентів через участь у наукових конференціях, конкурсах, хакатонах, а також через залучення

до науково-дослідної роботи. Використання інноваційних технологій, таких як віртуальна та доповнена реальність, 3D-моделювання, робить освітній процес більш цікавим і сприяє формуванню стійкого інтересу до обраної професії.

Ефективність впровадження інноваційних технологій навчання у КНУБА підтверджується результатами педагогічних досліджень. Зокрема, спостерігається підвищення рівня сформованості професійних компетентностей студентів, їхньої здатності до самостійного вирішення інженерних задач, розвитку критичного мислення та творчого підходу до професійної діяльності. За результатами анкетування студентів, понад 70% відзначають, що використання інноваційних технологій сприяє кращому розумінню навчального матеріалу, а близько 65% вказують на зростання мотивації до навчання.

Таким чином, досвід КНУБА свідчить про те, що ефективне використання інноваційних технологій навчання можливе за умови комплексного підходу, який включає створення сучасного освітнього середовища, підвищення кваліфікації викладачів, інтеграцію теорії та практики, застосування активних методів навчання, а також забезпечення індивідуального підходу до студентів. Реалізація цих педагогічних умов дозволяє підвищити якість підготовки інженерно-технічних фахівців та забезпечити їхню готовність до професійної діяльності в умовах сучасного ринку праці.

Отже, впровадження інноваційних технологій в освітній процес є необхідною умовою модернізації вищої освіти. На прикладі КНУБА можна стверджувати, що системне використання таких технологій сприяє формуванню конкурентоспроможного, мобільного та компетентного фахівця, здатного ефективно працювати в умовах швидких змін та технологічного розвитку.

КОМУНІКАТИВНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ВИЯВУ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ І КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Мамчур Л.І., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Нині, у високий період науково-технічного прогресу, важливу роль у підготовці майбутнього фахівця відіграє формування його комунікативної культури, зорієнтованої на розвиток особистості, її інтелектуального, творчого потенціалу, уміння розв'язувати проблемні ситуації як на виробництві, так і в інших сферах діяльності. Від того, якою буде особистість майбутнього фахівця, громадянина України значною мірою залежить і формування нової генерації українців, свідомих носіїв рідної (української) мови, здатних вільно і комунікативно доцільно спілкуватися в різних сферах суспільного життя.

Мовна індивідуальність вирізняє людину як особистість. «І що яскравіша ця особистість, то повніше вона відображає мовні якості суспільства», - писав О. Потебня. (4) З раннього дитинства і до глибокої старості людина невіддільно пов'язана з мовою. Це єдине знаряддя, що вивисує її над світом, в якому вона живе, реалізує себе як особистість. Лише вбираючи в себе сконденсований у мові інтелектуальний та емоційний досвід попередніх поколінь, людина вибудовує власний духовний світ і формує себе як особистість. Уміння людини спілкуватися засобами слова забезпечується, безумовно, освітою та самоосвітою, прагненням до самовдосконалення, позитивного наслідування. Мова і культура сформували особистість як творця культурних цінностей.

Формуючи людину духовно, інтелектуально, морально, культура визначає напрям її діяльності. Л. Мацько наголошує на тому, що «особистість молодій людині формується переважно на мові, на її арсеналі та її засобами [2,

с. 25]. У результаті засвоєння мовних знань усвідомлюються моделі й норми практичного використання їх у мовленні, що сприяє формуванню мовленнєвої діяльності, спрямованої на розвиток особистості, її самореалізацію у комунікативній взаємодії.

Україні, як правовій демократичній державі, необхідні передусім духовні, інтелектуальні, комунікативно компетентні особистості, високопрофесійні фахівці. І роль мови в цьому незаперечна, оскільки мова – це найістотніша ознака народу, нації, особистості.

Мова є важливим фактором соціально-економічного, науково-технічного та загальнокультурного прогресу і впливає на становлення і розвиток нації, держави, культури, духовності, національної гідності особистості.

Зауважимо, що проблеми співвідношення мови і культури відображені у працях учених різного періоду Я. Грімма, І. Гердера, В. фон Гумбольдта, С. Єрмоленко Л. Мацько, І. Огієнка, М. Пентилюк, О. Потебні., О. Пономаріва, М. Стельмаховича, В. Сухомлинського та ін...

Так, громадський і державний діяч, філософ, учений-мовознавець, історик Іван Огієнко вказував на те, що «у житті кожного народу рідна мова відіграє найголовнішу роль; рідна мова – то сила культури, а культура – сила народу. Тому зрозуміло, чому всі культурні народи ставляться до своєї рідної мови з найбільшою святістю, з найчулішою опікою. Рідна мова глибоко пересякає наше духовне життя – приватне й державне... Без добре виробленої рідної мови нема всенародної свідомости, без такої свідомости нема нації, а без свідомої нації – нема державности, як найвищої громадської організації, в якій вона отримує найповнішу змогу свого всебічного розвитку й виявлення...» [3, с. 119].

Мова як могутнє суспільне знаряддя, формуючи людський потік в етнос, утворює націю через збереження і передачу культури, традиції, суспільної свідомості певного мовного колективу. У мові, яка є способом мислетворення, спілкування, накопичення людського досвіду, засобом національної єдності, важливим чинником національного розвитку, виявляється генотип (сукупність

спадкових властивостей) певної нації, її ментальність (спосіб сприйняття дійсності, психологічний склад розуму, особливості мислення, характер) і досвід буття. Мовна культура конкретної людини вказує на її інтелектуальний рівень, моральність, творчий потенціал, духовність, розкриває особистість. Мові високої культури властиві точність, чіткість, зрозумілість, чистота, доступність, багатство словника, логічна стрункість і послідовність, різноманітність граматичних конструкцій, художня виразність. Мовна культура передбачає високий ступінь майстерності усного та писемного мовлення з урахуванням їх особливостей, володіння всім багатством сучасної української літературної мови, уникнення професійної, жаргонної, діалектної, ненормативної лексики, суржику. Таким чином, мова як важливий чинник культури і культура як система досягнень людини в усіх сферах життєдіяльності органічно пов'язані між собою; мова високої культури означає мовленнєву майстерність і досконале володіння сучасною літературною мовою, яка є ознакою національної самобутності, носієм і посередником культури і цивілізації.

Рівень мовної здатності завжди є і буде визначальним у характеристиці соціально-культурного рівня народу і кожного громадянина зокрема. Людина створила культуру, а культура – людину. Індивідум реалізується в культурі думки, спілкування, в культурі трудової діяльності. Культура – це не тільки все те, що створено руками і розумом людини, а й вироблений віками спосіб суспільної поведінки, що виражається в народних звичаях і традиціях, у віруваннях, у ставленні один до одного, до праці, до рідної мови.

Ідея зв'язку мови і культури виникла ще у XVIII столітті, але ціленаправлена розробка проблеми розпочалася в XIX ст. В. фон Гумбольдт у своїх працях наголошував на тому, що мови для націй є органами їх оригінального мислення і сприйняття.

А.Білецький у культурі людського суспільства виділяє такі сторони:

- логічну - накопичення знань науки;
- ідеологічну - релігія та філософія;

- політичну - організація суспільства, державний устрій, міжнародні відносини, союзи, договори, угоди;
- етичну - побут, звичаї;
- економічну - промисловість, виробництво продуктів та засобів існування людей, обмін та торгівля;
- технічну - створення засобів виробництва, знарядь праці, інструментів та механізмів, генераторів енергії;
- артистичну - мистецтво, словесність, художня література, поезія, музика, театр, живопис, скульптура, архітектура.(1)

За твердженням В. Сухомлинського, слово ввібрало в себе найтонші порухи наших почуттів; у ньому закарбувалася душа, звичаї, традиції, радості й болі народу – всі його духовні цінності, творені століттями” [5: 1]. Відомий педагог надавав рідній мові першорядної ваги в освітньому процесі, оскільки мова несе не тільки знання, не тільки ідеї гуманізму, а й великий виховний потенціал, що забезпечує виховання духовних цінностей, національних почуттів, патріотизму, поваги та любові до рідного народу, його культурних надбань, до рідної мови. „Знай, бережи, збагачуй велике духовне надбання свого народу – рідну українську мову. Це мова великого народу, великої культури” [5: 34]. Від усвідомлення українцями „рідності”, „материнськості” української мови як чинника нашого згуртування в єдину національну спільноту, від якості, глибини та обсягу знань, якими оволодіватиме здобувач освіти, значною мірою залежатиме стан і розквіт нашого суспільства.

Загальна культура нації вирішальною мірою залежить від культури і багатства її мови. Національна мова – могутній фактор збереження і творення національної духовності і національної культури. Вічність української культури забезпечується вічністю української мови. Саме життя диктує і вимагає у підготовці фахівців враховувати принцип культуровідповідності, суть якого полягає в постійному забезпеченні високої грамотності і культури усного та писемного мовлення здобувача освіти, дотримання лексичних, граматичних,

стилістичних та інших норм української літературної мови, правильної вимови звуків і вживання нормативних наголосів у словах.

Комунікативну компетентність характеризують такі здатності особистості:

- робити соціально-психологічний прогноз ситуації, в якій відбудеться спілкування, передбачати певні події;

- соціально-психологічно програмувати процес спілкування, спираючись на своєрідність комунікативної ситуації;

- «вживатися» в соціально-психологічну атмосферу комунікативної ситуації, робити правильну оцінку позитивних і негативних аспектів ситуації спілкування;

- здійснювати соціально-психологічне управління процесами спілкування в комунікативній ситуації (організація уваги партнерів спілкування, стимулювання їхньої комунікативної активності, керування процесом спілкування).

Це потребує належної підготовки майбутнього фахівця, формування його високої комунікативної компетентності, що включає:

- орієнтованість у різноманітних ситуаціях спілкування, яка базується на знаннях про навколишній світ і життєвому досвіді індивіда;

- спроможність ефективно взаємодіяти з оточенням завдяки розумінню себе й інших при постійній видозміні психічних станів, міжособистісних відносин і умов соціального середовища;

- уміння будувати висловлювання в різних стилях, типах і жанрах мовлення;

- володіння на високому рівні мовною та предметною компетенцією;

- знання дидактичної та лінгвістичної, комунікативної термінології;

- внутрішні засоби регуляції комунікативних дій на виявлення і виправлення помилок різних типів у чужому мовленні;

- внутрішні ресурси, необхідні для побудови ефективної комунікативної дії у визначеному колі ситуацій міжособистісної взаємодії;

•здійснення навчальної комунікації за допомогою мовних засобів, які уможливають реалізацію естетичної функції мови: презентують красу та багатство мови, її виразність, точність, логічність, доречність, акцентність;

•уміння здійснювати різні види аналізу текстів усіх стилів, продукувати навчальний і власний текст.

Отже, сучасний фахівець як носій кодифікованого варіанта української літературної мови, має бути високоосвіченою, професійно компетентною особистістю. В умовах Європейської інтеграції нинішня система освіти здатна досягти такої мети тільки внаслідок спрямування освітнього процесу на формування комунікативної компетентності, культури спілкування кожного здобувача освіти, майбутнього фахівця.

Список використаних джерел:

1. Білецький А.О. Про мову і мовознавство: навч. посібник. К.: АртЕк, 1997. 123 с.
2. Мацько Л. Культура української фахової мови. К. : ВЦ «Академія», 2007. 360 с.
3. Огієнко І. Наука про рідномовні обов'язки. К.: Обереги, 1994. 213 с.
4. Потебня О. Мова. Національність. Денаціоналізація. Нью-Йорк, 1992. 216 с.
5. Сухомлинський В.О. Моральні заповіді дитинства і юності. К.: Наука, 1966. 131 с.

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В РАМКАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Міліна В.І., здобувачка вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО
«Університету менеджменту освіти» НАПН України

Здійснення психологічного супроводу військовослужбовців різних сходинок та ієрархії, а саме солдатів, сержантів та офіцерів впливають на ефективне виконання поставлених задач, бути на своєму місці ефективним. Саме така настанова, значною мірою, залежить від психологічної групи військової частини. На сьогоднішній день, ставлення до посади психолога, що здійснює супровід військовослужбовців, а також до фахівця на цій посаді різне. Здебільшого сприймають як щось номенклатурне, не дієве. За період повномасштабної війни такий вектор змінюється. Важливим є психологічний супровід військовослужбовців від рекрутингу до набуття статусу ветерана. Це і навчання, вихід на виконання бойового завдання, проживання перемог, поразок, втрат, робота з родиною, підтримка ветерана. Основним із завдань психолога, що здійснює психологічний супровід, стає можливість навчити військового опановувати різні почуття. Приймати, сприймати, проживати та говорити про них. Дати розуміння того, що різні почуття, а саме радість, біль, сум, заздрість, злість, ревності, любов, туга - це нормально. Прояв таких емоцій: сміх, сльози, бажання застосувати силу, підвищити голос сприймати не призмою очей співрозмовника, а гранями власного мозку.

Військовослужбовців можна віднести як до малої соціальної групи, так і до великої. У своєму середовищі вони мають офіційного керівника та неофіційного лідера. Як і в цивільному житті, керівника-командира призначають наказом, лідером – народжуються. На практиці буває складно психологу батальйону співпрацювати з малими соціальними групами. Якщо підтримується комунікація між ними - це і є високим показником ефективності

та продуктивності роботи психолога, що здійснює супровід військовослужбовців.

Власні ресурси важливі і про це варто говорити вголос, із невербального перенести у вербальне. Тому що, коли чуєш те, що на думці воно стає теперішнім часом, із однієї системи неосмисленого переноситься в координатну вісь зрозумілого. І це може викликати різні відчуття чужого розуміння власних емоцій. Не нехтувати ресурсами стресостійкості, навпаки дозволяти просити про допомогу, приймати та віддавати. Власні почуття – це сенсорика саме людини, воїна. Психологічний супровід військовослужбовців дає можливість зрозуміти, навчити моделювати та керуватись не реакцією людини, не уявляти чи є зручними ваші слова, емоції в очах співрозмовника.

Психологічний супровід має на меті навчити захисника справлятися з різними емоціями, давати їм вихід, керувати ними, ділитись з оточуючими, релаксувати, приймати такі відчуття, навчитись говорити про те, що відчуваєш, не тримати всередині, а ділитись із співрозмовником, з яким вже побудовані конкретні довірливі стосунки. Це може бути психолог батальйону, бригади, заступник командира роти із морально-психологічної підтримки. Потенціал та силу людини можна побачити крізь час. Якщо особистість зможе зберегти вдячність, це врятує її у досить важких ситуаціях.

Програма психологічного супроводу - це один із ефективних інструментів для роботи психолога, що здійснює супровід військовослужбовців під час проходження служби. В основі психологічної програми лежить допомога в набутті навичок легкого переходу зі стресової ситуації в рівний стан емоцій, а також координація власних ресурсів.

Основою програми психологічного супроводу є теорії резильєнтності, саморегуляції та усвідомленості, а також принцип зворотного зв'язку. Застосовуються арт-терапевтичні методики, спостереження, бесіди, інтерв'ю, тестування, якісний аналіз отриманих результатів, після проведення тренінгової роботи.

Мета програми психологічного супроводу військовослужбовців - підтримка ментального здоров'я, розвиток навички стресостійкості, а також розвиток особистісних ресурсів та умінь ними користуватись.

Програма психологічного супроводу військовослужбовців під час проходження служби складається із 8-ми занять тривалістю від 30 хвилин до 1 години.

Має такі складові:

1. Спостереження за респондентами дослідження;
2. Індивідуальне інтерв'ю;
3. Проведення опитувань за допомогою опитувальника психологічної ресурсності особистості (О.Штена), шкали оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч.Спілбергер в адаптації Ю.Ханіна), методики діагностики копінг-стратегій (Е.Хайм) та методики «Діагностика рівня соціальної фрустрованості»;
4. Застосування техніки ресурсування «Солдатський баул» (авторка О.Борисова);
5. Проведення тренінгу «Ємність ресурсу «Прозоро»»;
6. Ознайомлення із вправою «Усвідомлюємо момент: тут і зараз» - спостереження, дотик, запах, звуки;
7. Методики роботи з тілом: «Метелик», «Безпечне місце», «М'язова релаксація», «Заземлення»;
8. Планування майбутнього та обговорення короткострокових цілей.

Тренінг «Ємність ресурсу «Прозоро»», який є складовою частиною програми психологічного супроводу враховує вік, міжособистісну взаємодію, групову динаміку та вплив соціального середовища. Проведення тренінгу дає можливість пропрацювати комунікативні навички, навчитись звертатись до власних потреб захищати себе, свої запити.

Важливим є те, що тренінг «Ємність ресурсу «Прозоро»» розроблено на основі результатів емпіричного дослідження, що дозволяє пропрацювати та закріпити уміння виявляти та керувати внутрішніми та зовнішніми ресурсами,

підвищити рівень толерантності, розвинути навичку аналізу та прийняття власних емоцій, накопичувати та ефективно користуватись методами для підтримки та розвитку стресостійкості. Зміст тренінгу полягає у тому, щоб свою «Ємність ресурсу «Прозоро» можливо було не тільки уявити, візуалізувати, а й тримати її в руках фізично і наповнювати її тим сенсом, спогадами, словами, малюнками, поробками, які несвідомо мозок вважає джерелом сили. Тобто із несвідомого перенести в свідоме. Таку пляшку-ємність, учасник тренінгу може після заняття взяти з собою, виділити певне місце вдома, можливо, залишити в кабінеті психолога. Також назвати свою «Ємність ресурсу» будь-яким ім'ям або назвою. Всі умови та правила проведення тренінгу обговорюються до початку сеансу.

Матеріали для виконання завдання: пляшка води «Прозоро», олівці, ручки, фарби, пензлі, стікери різного кольору та розміру, білий папір, клей, пластилін, крупи. Вік учасників необмежений. Символічним елементом тренінгу стала пляшка води «Прозоро», яка втілила в себе символ життя, джерело сили, відваги, ресурсу, перемоги, того без чого жити не можливо. Вода - це основа життя. Сьогодні диктує на переосмислення цінностей, повагу до свого часу, який проведений з користю. Сам процес проведення був цікавим, головний інструмент - пляшка води «Прозоро» є знайомим предметом і одразу знайшов відгук у роботі. Інформативним було спостереження, як учасники реагують на використання головного елемента тренінгу «Ємність ресурсу «Прозоро»». Пляшка води «Прозоро» була у бліндажі, на столі, в дорозі, під час відпочинку. Це незаперечний символ життя і сили. Вода – це ресурс, який найважче доставити до позиції. Тому її наявність автоматично дарує впевненість, безпеку, задоволення основних потреб.

Враховуючи вище викладений матеріал зазначимо, що програма психологічного супроводу має свою актуальність та ґрунтується на потребі військовослужбовців отримувати вчасно психологічну допомогу та якісний супровід, для того щоб бути стесостійкими та вмотивованими на продуктивне виконання поставлених завдань.

Одним із результатів програми психологічного супроводу стала можливість створення безпечного простору для обміну думками, власним досвідом, побудувати відкриті довірливі відносини, без тіні осуду між учасниками досліджуваної групи, розуміння того, що різні емоції та рівень їх переживань є нормальним. Проговорити і почути різні власні думки, бути прийнятим і зрозумілим.

Відчуття командної приналежності, віднесення себе до певної групи, побратимство, є досить високою та вагомою частиною сучасної армії. На початку повномасштабного вторгнення саме таке відчуття, на мою думку, стало ключовим елементом бажання перемоги. З впевненістю можна сказати, що це досить вагомо. Почуття єдності, підтримки і досі є ключовою складовою та частиною сили кожного нашого захисника.

Список використаних джерел

1. Борисова О.О. Застосування техніки ресурсування «Солдатський баул» в процесі психологічної реабілітації учасників/учасниць бойових дій; *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського*, Том 36(75) №2, 2025. С.58-65.
2. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки. Київ, 2020. 70с.
3. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни: метод.посібник. Київ, 2025. 162с.

ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗПО

Міщенко І.О., здобувачка вищої освіти спеціальність «Психологія»

Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується значними соціальними трансформаціями, зумовленими тривалими воєнними діями, що мають глибокий вплив на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема на систему освіти. В умовах війни особливої актуальності набуває проблема психоемоційного стану здобувачів освіти, які зазнають впливу травматичних подій та перебувають у стані хронічного стресу. Заклади професійної освіти як важливий соціальний інститут не лише забезпечують формування професійних компетентностей, а й виступають середовищем підтримки, адаптації та відновлення особистості[1].

Травматичний досвід у науковій літературі розглядається як сукупність психологічних реакцій, що виникають у відповідь на події, які виходять за межі звичайного людського досвіду та супроводжуються відчуттям загрози життю, безпорадності або сильного страху. В умовах війни спектр таких подій значно розширюється і включає не лише безпосередню участь у бойових діях або перебування в зоні небезпеки, але й вимушене переміщення, втрату близьких, руйнування звичного способу життя, інформаційний тиск та постійне відчуття невизначеності. Для здобувачів освіти ці чинники ускладнюються віковими особливостями розвитку, незавершеністю формування особистісної ідентичності та обмеженими ресурсами психологічної саморегуляції[2].

Особливості травматичного досвіду здобувачів освіти закладів професійної освіти проявляються на кількох рівнях функціонування особистості. На психоемоційному рівні спостерігається підвищена тривожність,

емоційна лабільність, схильність до депресивних станів або, навпаки, до агресивних реакцій. Поведінкові прояви включають зниження навчальної мотивації, уникнення соціальних контактів, труднощі у дотриманні дисципліни, а також формування дезадаптивних моделей поведінки. Когнітивна сфера зазнає негативних змін, що виявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті та зменшенні здатності до засвоєння навчального матеріалу. Водночас спостерігається порушення соціальної адаптації, що проявляється у втраті відчуття безпеки, недовірі до оточення та труднощах у побудові міжособистісних взаємин[3].

Вплив травматичного досвіду безпосередньо відображається на ефективності освітнього процесу. Зниження академічної успішності, підвищення рівня пропусків занять, порушення дисципліни та зниження якості взаємодії між учасниками освітнього процесу свідчать про необхідність переосмислення традиційних підходів до організації навчання. У цьому контексті особливого значення набуває трансформація освітнього середовища у напрямі його гуманізації та орієнтації на потреби особистості здобувача освіти.

Освітнє середовище закладів професійної освіти відіграє ключову роль у процесі подолання наслідків травматичного досвіду. Воно має забезпечувати не лише передачу знань і формування професійних компетентностей, але й створення умов для психологічної стабілізації, відновлення відчуття безпеки та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Ефективне освітнє середовище передбачає наявність сприятливого психологічного клімату, довірливих взаємин між педагогами та здобувачами освіти, а також системної підтримки з боку психологічної служби[1].

Важливим напрямом подолання травматичного досвіду є впровадження травмоорієнтованого підходу в освітній процес. Такий підхід базується на розумінні впливу травми на поведінку та навчальну діяльність здобувачів освіти і передбачає створення безпечного середовища, уникнення повторної травматизації та індивідуалізацію педагогічної взаємодії. Застосування цього

підходу дозволяє підвищити рівень довіри до освітнього середовища та сприяє більш ефективній адаптації здобувачів освіти.

Не менш важливим є розвиток життєстійкості як здатності особистості протистояти стресовим впливам та відновлюватися після травматичних подій. Формування життєстійкості передбачає розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, позитивного мислення та здатності до конструктивного вирішення проблем. Освітнє середовище має сприяти розвитку цих якостей через використання інтерактивних методів навчання, залучення здобувачів освіти до спільної діяльності та створення умов для самореалізації.

Особлива роль у процесі подолання травматичного досвіду належить педагогічним працівникам, які безпосередньо взаємодіють зі здобувачами освіти. Їх професійна діяльність має ґрунтуватися на принципах емпатії, підтримки, гнучкості та індивідуального підходу. Педагоги повинні володіти базовими знаннями щодо ознак психічної травми та методів її подолання, що дозволяє своєчасно реагувати на потреби здобувачів освіти. Водночас важливим є забезпечення психологічної підтримки самих педагогів, які також перебувають під впливом стресових факторів.

Перспективи розвитку системи підтримки здобувачів освіти в умовах війни пов'язані з необхідністю впровадження комплексних програм психосоціальної допомоги, підвищення кваліфікації педагогічних працівників, розширення міжвідомчої співпраці та інтеграції міжнародного досвіду. Важливим є також формування цілісної системи підтримки, що охоплює всі рівні освітнього процесу та забезпечує безперервність допомоги.

Отже, травматичний досвід здобувачів освіти в умовах війни є складним і багатовимірним явищем, що потребує системного підходу до його подолання. Освітнє середовище закладів професійної освіти має значний потенціал для забезпечення психологічної підтримки, адаптації та розвитку особистості. Ефективність цього процесу залежить від впровадження травмоорієнтованих підходів, розвитку життєстійкості та активної участі всіх суб'єктів освітнього процесу.

Список використаних джерел:

1. Ковбасюк Т., Озарчук А. Психосоціальна та психоемоційна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни в Україні. *Нова педагогічна думка*. 2025. № 3. С. 73–79.

2. Нестеренко М. М., Сапранкова К. В. Психологічна підтримка здобувачів освіти з проявами ПТСР. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 85 с.

3. Шпанчук Р. Психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах війни: шлях до збереження ментального здоров'я. *Ментальне здоров'я особистості в парадигмі воєнного стану* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, 2025. С. 337–340.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНІ НАВИЧКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ: МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Мушинська Г. О., здобувачка вищої освіти спеціальності "Психологія",
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України

Повномасштабна війна значно вплинула на умови функціонування системи освіти. Аналіз статистичних показників МОЗ та ВООЗ свідчить про глибоку травматизацію українського соціуму: понад 60% населення наразі відчують гостру потребу в психологічній допомозі. Особливе занепокоєння викликає прогноз, згідно з яким кожен десятий українець перебуває в зоні ризику розвитку ПТСР, що потребує негайного розгортання адаптивних систем підтримки. У закладах професійної освіти (ЗПО) 60–70% молоді виявляють ознаки тривожності та втрати мотивації, що ускладнюють навчальну діяльність і знижують ефективність навчання.

Мета роботи: систематизувати та обґрунтувати методи формування саморегуляції, стресостійкості та соціально - емоційних навичок здобувачів закладів професійної освіти (ЗПО) із врахуванням нейробіологічних механізмів стресу та умов воєнного часу.

1. Нейробіологія стресу та навчання

Під впливом тривалих стресових факторів префронтальна кора, яка відповідає за логічне мислення та засвоєння нового матеріалу, функціонально пригнічується, внаслідок чого

регуляція поведінки переходить до

мигдалеподібного тіла,

запускаючи реакцію «бий –

біжи - замри». У ЗПО це

явище можна спостерігати

через розсіяну увагу, швидке

виснаження, імпульсивні реакції або, навпаки, повну апатію. У такій ситуації

зростання вимог посилює дезадаптацію та додатково ускладнює

психоемоційний стан здобувачів. Ефективне навчання стає можливим лише

після попередньої стабілізації нервової системи.

Для здобувачів, які мають досвід вимушеного переміщення, ситуація ще

більше ускладнюється. Станом на 2024 - 2025 роки в Україні зареєстровано

близько 900–970 тисяч дітей і підлітків зі статусом ВПО. Розрив звичних

соціальних зв'язків, адаптація до нового середовища та постійна

невизначеність щодо повернення створюють хронічне психоемоційне

напруження і знижують адаптаційні можливості підлітків.

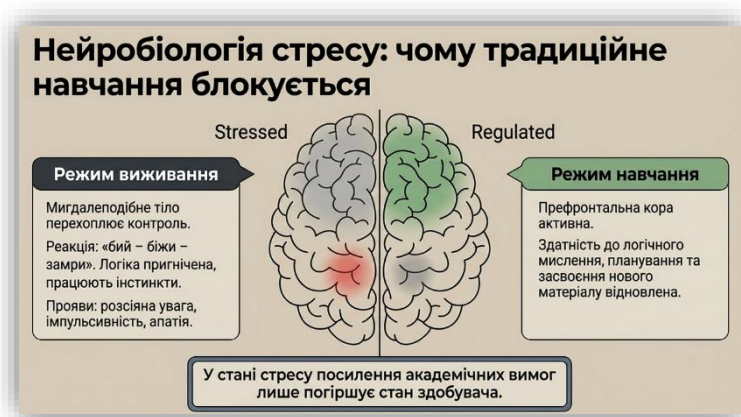
2. Саморегуляція як системна здатність: структура та рівні

Саморегуляція - це системна здатність людини свідомо керувати своїми

психічними станами та поведінкою відповідно до поставлених завдань і

власних цінностей, що охоплює чотири взаємопов'язані рівні: емоційний,

когнітивний, тілесно-сенсорний і поведінковий. Варто підкреслити, що це не



вроджена риса характеру, а навичка, яку можна цілеспрямовано розвивати й тренувати.

Таблиця 1

Рівні саморегуляції та завдання їх розвитку в умовах воєнного стресу

Рівень	Прояви в умовах стресу	Завдання розвитку
Емоційний	Домінування тривоги, гніву, емоційна нестабільність, афективні реакції	Навчити розпізнавати та називати емоції, знижувати інтенсивність афекту
Когнітивний	Катастрофізація, «тунельне бачення», труднощі з плануванням і концентрацією	Формувати рефлексію, навчити зупиняти негативні мисленнєві патерни
Тілесний	М'язова напруга, порушення сну, психосоматичні симптоми, гіпервігільність	Відновити тілесний контакт, навчити керувати диханням і фізичним станом
Поведінковий	Імпульсивність або уникання, порушення соціальної взаємодії, дисципліни	Розвинути навички вольової регуляції і соціально-емоційної компетентності

3. Методи та техніки формування саморегуляції, стресостійкості й соціально-емоційних навичок

Формування стресостійкості — це поетапна розбудова внутрішнього ресурсу.



Розгляньмо цей процес як трирівневу модель втручання: від фізичного заспокоєння через тілесні практики до усвідомленої роботи з думками та емоціями. Важливо розуміти, що кожна вища сходинка цієї піраміди

спирається на стійкість попередньої, що робить базову стабілізацію критичною умовою для успішної адаптації.

Таблиця 2

Методи формування саморегуляції: рівні, техніки, умови застосування

Рівень / метод	Конкретна техніка	Ефект та умови застосування
Тілесний (дихальний)	«Квадратне дихання» (4–4–4–4), техніка 4-7-8, «Свічка і квітка»	Активація парасимпатичної нервової системи, зниження фізіологічного збудження. Застосовується на занятті

		(у стресових ситуаціях, після тривоги). Аудіоінструкції — платформа «Поруч» (poruch.org.ua).
Тілесний (релаксаційний)	Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, техніка «Водоспад світла»	Зняття хронічної м'язової напруги через послідовне напруження/розслаблення. Скорочений варіант (7–10 хв) підходить для завершення заняття.
Сенсорний (заземлення)	Техніка заземлення «5–4–3–2–1» (зір, дотик, слух, запах, смак)	Переривання дисоціації, паніки або гострої тривоги. Перемикає увагу на контакт із реальністю. Варіанти для груп — посібник ІКМ (icm.org.ua).
Когнітивний (рефреймінг)	Свідоме переосмислення: заміна «все пропало» → «це тимчасово, у мене є план»	Руйнування пастки катастрофічного мислення. Потребує наявності базового психоемоційного ресурсу для стабільного ефекту.
Когнітивний (рефлексивний)	Щоденник емоцій (3 колонки: ситуація — автоматична думка — альтернатива)	Збільшення «вікна толерантності» за Д. Сігелем. За 4–6 тижнів знижує тривожність на 25–35% та покращує самооцінку.
Соціально-емоційний	СЕН-модулі: самопізнання, емпатія, рішення та взаємодія	Формування просоціальної поведінки та соціальної адаптації. Інтегрується в уроки ЗПО без окремого розкладу.

Ефективність методів наведених у таблиці 2 ґрунтується на поступовому відновленні когнітивної активності учасників навчального процесу через зниження фізіологічного збудження. Дихальні та тілесно-орієнтовані вправи є інструментами оперативної самодопомоги, які дозволяють стабілізувати стан безпосередньо в освітньому процесі (наприклад, перед контрольними заходами). Системне застосування когнітивних методів та арт-терапії забезпечує пролонгований ефект за рахунок екстерналізації внутрішнього напруження у зовнішній об'єкт, доступний для подальшого аналізу та трансформації.

Важливим підтвердженням дієвості запропонованої системи є результати пілотного проєкту, реалізованого на базі трьох ЗПО Кіровоградської області (n = 150, тривалість — 3 місяці). Статистично значущі результати (за t-критерієм Стьюдента, p < 0,01) підтверджують ефективність впроваджених методик:

- резильєнтність: зростання показника з 65% до 89%;

- саморегуляція: покращення на 28%;
- соціальні навички: підвищення рівня на 32%;
- рівень дистресу: зниження на 22%.

Особливе місце в роботі з групами посіла музикотерапія. Викладачі інтегрували її як легкий фоновий супровід безпосередньо в майстернях під час практичних занять. Це дозволило створити спокійну атмосферу та помітно знизити рівень тривоги серед молоді, при цьому не відволікаючи їх від освоєння професії.

Дієвість запропонованих у таблиці 2 методик ґрунтується на природному механізмі повернення до когнітивної продуктивності через заспокоєння тілесних реакцій. Дихальні та тілесно-орієнтовані вправи в цьому контексті стають надійними інструментами «швидкої самопомоги», які дозволяють здобувачу стабілізувати свій стан прямо під час заняття - наприклад, щоб опанувати хвилювання перед іспитом. Водночас системна робота з когнітивними методами та арт-терапією створює тривалий ефект стійкості. Це відбувається завдяки здатності людини виносити внутрішню напругу в зовнішні образи, перетворюючи невидимий стрес на об'єкт для подальшого усвідомлення та творчої трансформації.

Сьогодні ця підтримка масштабується завдяки багаторічній програмі стійкості (MYRP) за підтримки фонду Education Cannot Wait та МОН України. Лише у листопаді 2024 року понад 120 викладачів із Полтавщини, Сумщини, Харківщини та Дніпропетровщини пройшли тренінги, щоб навчитися допомагати своїм учням справлятися зі стресом та опановувати навички самовладання в ці непрості часи.

4. Цифрові ресурси підтримки

Цифровізація освіти відкрила нові можливості психологічної підтримки, особливо актуальні для молоді, яка звикла до смартфона як основного середовища взаємодії. Серед верифікованих ресурсів варто виділити:

- застосунки для саморегуляції: *Svitlo* (медитації), *Daylio* (трекер настрою), *BetterMe* та *Headspace* (дихальні вправи), *База* (екстрена психологічна допомога).
- державні ініціативи: програма ментального здоров'я «Ти як?», що надає «Аптечку самопомоги» та освітні подкасти «Наука стійкості».
- дистанційна підтримка: проєкт «ПОРУЧ» від ЮНІСЕФ та платформа uSupport (анонімні консультації для молоді 16–24 років).

Зазначені сервіси не замінюють фахівця, проте суттєво розширюють можливості самостійної стабілізації поза межами закладу освіти.

Психоемоційна стабілізація є необхідною умовою ефективності освітнього процесу в умовах війни. Систематизація методів за трьома рівнями дозволяє цілеспрямовано інтегрувати регуляційні практики в освітній процес з урахуванням стану здобувачів. Їх послідовне застосування відновлює когнітивну активність і підвищує результативність навчання. Подальші дослідження доцільно зосередити на створенні стандартизованих інструментів для моніторингу рівня резильєнтності здобувачів закладів професійної освіти.

Список використаних джерел

1. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. / упоряд. Т. В. Данилюк. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2022. 64 с.

2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

3. Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2024. № 6(1). С. 45–52.

4. Формування стресостійкості учасників освітнього процесу. *Academy Vision*. 2024. С. 12–20.

5. Kang E. et al. A Virtual Intervention to Support Educator Well-Being and Students' Mental Health in Conflict-Affected Ukraine: A *Non-Randomized Controlled*

Trial. Cambridge Prisms: Global Mental Health. 2025. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12231537/>

6. Finn Church Aid Ukraine. Over 120 educators from frontline regions of Ukraine receive psychosocial support training. ReliefWeb. 2024. URL: <https://reliefweb.int/report/ukraine/over-120-educators-frontline-regions-ukraine-receive-psychosocial-support-training>

7. BOO3 / WHO. Mental health in Ukraine: situation overview. 2024. URL: <https://www.who.int/ukraine>

ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Нестюркіна К. В., викладач Краматорського вищого професійного училища, здобувач вищої освіти спеціальності «Психологія» Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України

До 2025 року змішане навчання у системі професійно-технічної освіти (ПТО) остаточно перетворилося на базовий стандарт. Проте для підлітків 15–20 років такий формат створює специфічний психологічний парадокс: необхідність балансувати між «живим» ремеслом у майстернях та цифровим простором. Дистанційна складова створює ілюзію «безпечної відстані», через яку рівень емпатії стрімко падає. За результатами спостережень 2024–2025 років, понад 68% студентів ПТО зізнаються, що в онлайн-чатах їм набагато простіше виявити агресію або проігнорувати одногрупника, ніж під час очної зустрічі.

Специфіка комунікації у змішаному середовищі зумовлена явищем «комунікативної ентропії». Відсутність невербальних маркерів (міміки, жестів) змушує психіку підлітка «добудовувати» образ співрозмовника, що в умовах стресу призводить до переважно негативних інтерпретацій нейтральних повідомлень. Крім того, цифрова втома від онлайн-сесій різко знижує поріг терпимості, провокуючи емоційне вигорання та гострі сварки через дрібниці.

Динаміка конфлікту в умовах змішаного навчання набуває гібридного характеру та розгортається за наступними фазами:

1. Латентна фаза («Цифрове бродіння»). Більшість конфліктів зароджується поза межами закладу – у месенджерах та закритих чатах. Тригерами стають невдалі жарти або демонстративне ігнорування повідомлень. Оскільки цей процес відбувається «під радарми» викладача, конфлікт визріває без педагогічного контролю.

2. Ескалація через ефект розгальмування. Відсутність зорового контакту знімає етичні бар'єри. Підлітки потрапляють у пастку «текстової ескалації», де кожне повідомлення здається більш ворожим, а відсутність можливості «охолоннути» разом спонукає до створення ворогуючих коаліцій у мережі.

3. Відкритий вибух у фізичному середовищі. Накопичена в онлайні напруга виплескується в реальну суперечку під час виходу групи на очні заняття або виробничу практику. Для викладача цей «вибух» виглядає раптовим, оскільки він не бачив попередніх етапів ескалації в чатах.

4. Деформація фази вирішення. Після очного вибуху студенти знову розходяться по домівках, закриваючись у «цифрових бульбашках», що консервує конфлікт і переводить його у хронічну форму.

Особливу небезпеку такі конфлікти становлять для техніки безпеки у майстернях ПТО. Звуження обсягу уваги підлітка, зануреного у внутрішню «перепалку» з опонентом, та феномен зміщеної агресії (вандалізм щодо обладнання як розрядка) створюють прямі ризики травматизму.

Для мінімізації деструктивного впливу конфліктів пропонується впровадження трьох інструментів: спільного створення «Нетикету» (правил поведінки в мережі), забезпечення технологічної прозорості через таск-менеджери (для подолання «соціального паразитування») та проведення регулярних психологічних «чек-інів» для рефлексії емоційного стану студентів.

Список використаних джерел

1. Герасименко О. О. Змішане навчання як інноваційна форма організації освітнього процесу у закладах професійної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 58. Т. 1. С. 165–169.
2. Освітнє середовище закладу професійної освіти: психологічні аспекти : монографія / за ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2020. 252 с.
3. Психологія цифрового середовища : монографія / за ред. Н. В. Морзе. Київ : Університет Грінченка, 2022. 312 с.
4. Цифрова трансформація професійної освіти в Україні: виклики та перспективи : зб. матеріалів наук.-практ. конф. (м. Київ, 24–25 трав. 2024 р.). Київ : ІПТО НАПН України, 2024. 180 с.

РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ТА АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Нікітенко Т.П., професійно-технічне училище №36 смт Новгородка

Сьогодні ми живемо й працюємо в умовах, коли війна стала невід'ємною частиною повсякденного життя [1, с. 45]. Освітній процес відбувається в реальності небезпеки, нестабільності та тривалого психоемоційного напруження [1, с. 47].

Особливо вразливою категорією є студентська молодь, адже саме в цей період відбувається активне формування особистості, професійне становлення та визначення життєвих орієнтирів [2, с. 112; 3, с. 58]. В умовах війни цей процес ускладнюється впливом стресу, тривоги та невизначеності [1, с. 50].

Як зазначав Ерік Еріксон, криза є не лише викликом, а й можливістю для особистісного зростання [3, с. 61]. Подібну думку висловлював і Григорій Костюк, підкреслюючи роль труднощів у розвитку особистості [4, с. 73].

Війна формує стан хронічного стресу [1, с. 52]: постійне інформаційне навантаження, переживання за близьких, відчуття небезпеки. Це призводить до

емоційного виснаження та внутрішньої нестабільності. За словами Віктора Франкла, навіть у найскладніших умовах людина зберігає свободу внутрішнього вибору, що є важливим ресурсом психологічної стійкості [5, с. 89].

Одним із ключових понять у цьому контексті є ресурси особистості [6, с. 14]. Під ними розуміють сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей людини, які допомагають долати труднощі, адаптуватися до змін і досягати поставлених цілей [6, с. 16].

За визначенням С. Мадді, ресурси особистості є основою психологічної стійкості (*hardiness*) [6, с. 20].

У цьому контексті важливо згадати думку Григорія Костюка, який підкреслював, що особистість формується в діяльності та через подолання труднощів, а її внутрішні можливості розкриваються у взаємодії з середовищем [4, с. 77].

Також Сергій Максименко наголошує, що ресурси особистості безпосередньо пов'язані зі здатністю до саморегуляції та саморозвитку [7, с. 33], що дозволяє людині ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

За концепцією Альберта Бандури, ключовим ресурсом є самоефективність [8, с. 112] — віра людини у власну здатність впливати на події та досягати результату.

Як зазначає Олег Ткаченко, ресурси особистості — це система внутрішніх сил, яка забезпечує адаптацію людини до змін і підтримує її психологічну стійкість [6, с. 35].

Види ресурсів:

Внутрішній ресурс:

- емоційна стабільність;
- віра у власні сили;
- здатність до саморегуляції;
- вміння встановлювати межі;

- усвідомлене управління власною енергією [6, с. 25].

Як зазначав Віктор Франкл: "Коли ми не можемо змінити ситуацію, ми змушені змінювати себе" [5, с. 91].

У свою чергу Тетяна Титаренко підкреслює, що ресурси особистості пов'язані зі здатністю людини знаходити сенс і підтримку навіть у складних життєвих обставинах [3, с. 64].

Зовнішній ресурс:

- підтримка близьких і друзів;
- безпечне та комфортне середовище;
- доступ до інформації та психологічної допомоги;
- соціальні та організаційні можливості [6, с. 30].

Завдання практичного психолога полягає у тому, щоб допомогти студентам віднайти, зберегти й примножити ці ресурси [1, с. 60; 6, с. 32].

Також Світлана Ройз наголошує на важливості турботи про себе як базового ресурсу [3, с. 70].

Ресурс необхідний кожному, щоб відчувати себе сильним, впевненим і здатним долати виклики життя, підтримувати емоційний баланс та фізичне здоров'я. Важливість ресурсу:

1. Психологічна стійкість. Ресурс дозволяє зберігати спокій і впевненість у складних ситуаціях, адекватно реагувати на труднощі та уникати емоційного вигорання.
2. Енергія та ефективність. Достатній ресурс допомагає підтримувати концентрацію, продуктивність та життєву активність, швидко відновлюватися після стресових або виснажливих подій.
3. Задоволення та сенс життя. Ресурс дає змогу помічати власні досягнення, підтримувати мотивацію і відчувати задоволення від того, що людина робить і як живе.

Емоційна регуляція та взаємодія з іншими. Наявність ресурсу допомагає підтримувати гармонійні стосунки, адекватно реагувати на конфлікти, співпереживати та підтримувати близьких, не втрачаючи власного стану

Одним із найбільш ефективних інструментів у цій роботі є арт-терапія [1, с. 62; 2, с. 118]. Вона дозволяє створити безпечний простір для вираження емоцій, зниження рівня тривожності та відновлення внутрішньої рівноваги [1, с. 63]. Через творчість студент отримує можливість «говорити» про складне без слів [2, с. 120].

У своїй практиці я використовую різноманітні форми арт-терапевтичної роботи:

- тренінг «Відновлення власних ресурсів», який спрямований на активізацію внутрішніх сил; заняття з елементами тренінгу «Кроки любові до себе», що сприяє розвитку самоцінності;
- арт-терапевтичні заняття, зокрема: «Захисна парасолька» – вправа, яка допомагає сформувати відчуття безпеки; «Пейзаж сили» – спрямована на усвідомлення власних ресурсів;
- використання метафоричних асоціативних карток, зокрема колоди «Ресурсна скринька»;
- арт-малювання «Мандали: ресурс в кожному з нас»;
- тематичні роботи, такі як «ЗСУ – сучасні супергерої», що допомагають формувати позитивні образи сили та захисту;
- рухові психологічні вправи, які сприяють зниженню напруги;
- лялькотерапія («Лялька – ресурс»);
- пластилінотерапія («Ресурсний світ педагога»);
- арт-вправа «Багаж щастя».

Окрему увагу варто приділити такій формі роботи, як «ресурсна кав'ярня», де студенти в неформальній атмосфері можуть відновлювати свій емоційний стан. Наприклад, вправа «Мій ресурс», під час якої учасники за допомогою кавового розчину зображають власні джерела сили, сприяє глибокому самопізнанню. [9, с.62-65].

Практика показує, що арт-терапія:

- знижує рівень тривожності;
- сприяє емоційному розвантаженню;

- активізує внутрішні ресурси;
- формує навички саморегуляції;
- підвищує психологічну стійкість [1, с. 66; 2, с. 125; 3, с. 72;].

Таким чином, сучасні умови війни зумовлюють підвищене психоемоційне навантаження на студентську молодь. Відбувається зростання рівня тривожності та емоційного виснаження. Особливого значення набуває проблема збереження ресурсів особистості. Ресурси особистості включають внутрішні та зовнішні складові. Внутрішні ресурси є основою адаптації. Зовнішні ресурси відіграють компенсаторну роль. Особистість формується через подолання труднощів. Внутрішній вибір є ресурсом стійкості. Арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги. Вона сприяє зниженню тривожності. Творчість забезпечує безпечне вираження емоцій. Арт-техніки активізують внутрішні ресурси. Саморегуляція є важливою складовою психологічної підтримки. Психологічна робота спрямована на розвиток позитивного образу себе. Арт-терапія підвищує психологічну стійкість.

Завершити хочу словами Олени Вознесенської, провідної української арт-терапевтки: *«Арт-терапія під час війни — це не про красу, це про виживання та збереження людського в людині»*. Наші заняття допомагають молоді не просто перечекати війну, а вийти з неї з новими навичками стійкості.

Список використаних джерел:

1. Руденко Т. В. Психологія стресу в умовах війни. Київ: 2022. 120 с.
2. Кузнєцова О. М. Арт-терапія в освіті. Львів: 2021. 150 с.
3. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості. Київ: 2019. 200 с.
4. Костюк Г. С. Психологія особистості. Київ: 1989. 300 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: 2016. 200 с.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: 2018. 500 с.
7. Максименко С. Д. Психологія розвитку. Київ: 2019. 400 с.
8. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: 1997. 604 p.

9. Шестопалова Т. В. Психологічна підтримка студентської молоді в умовах війни. *Педагогічний вісник*. №1. 2023. С. 62-65.

ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ В АВТОМОБІЛЬНІЙ ГАЛУЗІ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТИ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Овсієнко О. В., *майстер виробничого навчання, голова методичної комісії автомобільного профілю ДНЗ «Сумське вище професійне училище будівництва та автотранспорту»*

Сучасні реалії воєнного стану створюють безпрецедентне психоемоційне навантаження на здобувачів професійної освіти, призводячи до відчуття невизначеності та хронічного стресу. Традиційні академічні методи часто виявляються малоефективними. Одним із найдієвіших шляхів подолання цього стану є максимальне занурення здобувачів у практичну площину обраної професії, зокрема у сферу технічного обслуговування автомобілів [1].

Сучасні транспортні засоби створюють нові виклики для індустрії ремонту, вимагаючи використання високотехнологічного обладнання, такого як діагностичні сканери. Коли здобувач освіти бере до рук реальний інструмент і підключається до систем автомобіля, відбувається миттєве перемикання уваги з неконтрольованих глобальних проблем на конкретну технічну задачу, що вимагає концентрації «тут і зараз».

Особливого значення набуває формування професійної компетентності через інтеграцію STEM-підходу. Здобувачі освіти вчаться бачити за сухими цифрами діагностичних даних (наприклад, графіками напруги датчиків кисню, значеннями опору форсунок або кутами геометрії підвіски) живі фізичні та математичні процеси. Розуміння того, що ремонт автомобіля – це не просто заміна деталей, а складна аналітична робота з параметрами згоряння

та просторовою геометрією, вимагає глибокого мислення [2]. Таке залучення мозку до складних пізнавальних процесів діє як потужний когнітивний якір, блокуючи тривожні думки.

Найбільшою нагородою у процесі навчання є момент, коли здобувач самостійно, на основі аналізу даних та власної слюсарної майстерності, усвідомлює причину несправності та успішно її усуває. Ця практична «ситуація успіху» дає миттєвий, відчутний результат. Вона колосально підвищує самооцінку, знімає емоційну напругу та повертає відчуття власної спроможності та контролю над ситуацією.

Додатковим інструментом емоційної стабілізації виступають програми 3D-моделювання. Наприклад, створення тривимірної моделі слюсарного виробу (напр. розгортки коробки для інструментів) дозволяє отримати просторове уявлення та зрозуміти технологічний процес ще до початку фізичної роботи. Крім того, робота з сучасним обладнанням та інженерними програмами вимагає розуміння англійських інтерфейсів. Це непомітно, але ефективно інтегрує вивчення іноземної мови у виробничий процес, розширюючи світогляд молоді. Вони вчаться мислити як професіонали, усвідомлюючи свою конкурентоспроможність на ринку праці.

Справжнє захоплення автомобільною справою, підкріплене гармонійним балансом між інноваційними STEM-технологіями та реальною роботою руками в майстерні, стає надійним якорем. Це не лише забезпечує високу якість підготовки фахівців, але й ефективно зберігає ментальне здоров'я здобувачів освіти в кризових умовах [1].

Список використаних джерел

1. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану : методичні рекомендації / за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2022. 54 с.

2. Denton T. *Advanced Automotive Fault Diagnosis: Automotive Technology: Vehicle Maintenance and Repair*. 4th ed. London; New York: Routledge, 2017. 362 p.

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Ольховська А.П., соціальний педагог ДНЗ «Харківський регіональний центр професійної освіти поліграфічних медіатехнологій та машинобудування»

В умовах сьогодення, питання емоційного вигорання та психоемоційної напруги все частіше постає серед учасників освітнього процесу. Освітня сфера зазнає майже щодня значущих змін: реформування, безпека та цифровізація, адаптація навчання до умов воєнного стану, всі ці процеси впливають на психологічний стан як педагогічних працівників, так і здобувачів освіти, створюючи стресове довкілля для усіх учасників освітнього процесу. Учні, педагоги та батьки учнів можуть відчувати стан стресу зумовлений навчальним навантаженням, небезпечними чи кризовими обставинами, інколи навіть екстремальними умовами. Симптоми, які про це говорять — психоемоційна напруга, тривога, виснаження, втома, емоційне вигорання.

Науковці-дослідники різних часів займались вивченням стресового стану людини, описували основні підходи до його дослідження, визначали чинники впливу на професійний стрес в освітньому середовищі [2].

Певні дослідження даної проблематики показують, що за для профілактики емоційного вигорання та психоемоційної напруги серед учасників освітнього процесу більше часу потрібно приділяти розвитку свого психологічного здоров'я. Саме психологічні аспекти людини впливають на становлення особистості та на подальший розвиток подій у різних сферах життя. Ці аспекти визначають: як людина буде сприймати навколишній світ,

взаємодіяти з оточенням, долати стреси. Важливо відмітити, що якість цих характеристик формує самореалізацію людини.

Законодавча база України з питань освіти і науки описує поняття «психологічного здоров'я», як стан ментального благополуччя, що забезпечує стресостійкість, здатність ефективно навчатися, працювати та взаємодіяти [3]. Отже, для того щоб мати високу продуктивність здійснюваної діяльності необхідно вміти корегувати свій психоемоційний стан. Існує безліч дієвих методів підтримки та корекції такого стану людини — дихальні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, арт-терапія, робота із психологом, заняття спортом. Розглядаючи це питання в розрізі освітнього процесу кожен для себе може обрати саме той метод, який йому більше підходить.

Сьогодні, українські заклади освіти ретельно займаються вивченням психологічного стану учнів. На постійній основі для здобувачів освіти проводяться тренінги, виховні години, хвилини спілкування із профільними спеціалістами, додатково залучаються громадські та інші організації, які надають певні рекомендації та діляться своїми ефективними практиками боротьби із стресовими ситуаціями. Також, і педагогічні працівники, відповідно до виконуваної професійної діяльності повинні турбуватись своїм психічним станом, надмірна відповідальність може призвести до емоційного вигорання.

Під час вивчення літературних джерел з досліджуваної теми було визначено, що найбільш ефективним засобом протидії стресу та окремих розладів ментального здоров'я є заняття спортом. Центр громадського здоров'я МОЗ України відзначає, що психічні захворювання та психічні розлади серед населення зростають щороку. Рекомендаціями Центру є заняття спортом, адже спорт може відігравати ключову роль та знизити поширеність психічних розладів [4].

Спорт — це джерело мотивації та позитивних емоцій. Заняття спортом є безпечним антидепресантом при емоційному вигоранні та психоемоційній напрузі. Будь-який вид спорту — біг, йога, фітнес, скандинавська ходьба надасть дієвого результату та емоційного розвантаження. Після тренування у

людини зменшується рівень стресогенних гормонів, таких як кортизол, адреналін, котехоламін та адренкортикотропін — зазначають психологи та психотерапевти.

Профілактикою емоційного вигорання та психоемоційної напруги для учасників освітнього процесу є фізична активність. Популяризація спорту є важливим етапом у навчанні. Залучення учнів до виховних заходів із фізичними активностями може згуртувати колектив та зробити світній процес цікавішим та ефективнішим.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту Київ : Либідь. 2004. 424 с.
2. Максименко С.Д. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипл. освіти. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.
3. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. [URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text)
4. Центр громадського здоров'я МОЗ України : Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? [URL: https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemocyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya](https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemocyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya)

ВПЛИВ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

*Панасюк О. В., здобувачка вищої освіти спеціальність 053 Психологія
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України*

У сучасному світі проблема тривожності набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, високого рівня стресу та невизначеності, яку посилюють нові міжнародні конфлікти та воєнні загострення. Для українців, зокрема, тема тривожності актуальна оскільки будь-які особисті життєві виклики вплітаються в щоденне перебування в стані небезпеки через тривалу війну на території України. Тривожність, як психологічне явище, є складним багаторівневим феноменом, що поєднує емоційні, когнітивні та тілесні компоненти та проявляється у вигляді внутрішнього напруження, занепокоєння, очікування небезпеки та фізіологічних реакцій організму.

У цьому контексті зростає інтерес до тілесно-орієнтованої терапії, як підходу, що дозволяє працювати з тривожністю через тілесний досвід. У межах цього підходу тілесні відчуття, м'язові затиски, дихання та рухи виступають не лише, як прояви психічних станів, а також, як засоби їх регуляції. Тілесно-орієнтована терапія дозволяє працювати з тривожністю на глибинному рівні, залучаючи ресурси саморегуляції організму. Під час різноманітних станів тривожності досить часто блокуються когнітивні здібності або ж доступ до них мінімізується, що показує важливість повернення до невербального шару психіки, який пролягає в тілесних патернах. Тілесно-орієнтована терапія розглядає тіло, як носія психічного досвіду, та використовує дихання, рух, роботу з м'язовим тонусом і тілесним усвідомленням, як інструменти регуляції емоційних станів.

Тривожність є одним з постійно досліджуваних феноменів у сучасній психології, що розглядається, як багат шарове психічне явище, пов'язане з переживанням невизначеної загрози, очікування небезпеки, емоційного та фізичного напруження. В науковій літературі розмежують поняття «тривога» і «тривожність». Досить часто тривога описується, як емоційний стан, що виникає у відповідь на ситуацію невизначеної чи потенційної загрози, тоді як тривожність зображають відносно стійкою властивістю особистості до частого переживання тривоги.

Взаємозв'язок тривожності особистості, її тілесних проявів та хронічних соматичних захворювань на сьогодні вже не потребують підтвердження, але звертатися за допомогою психотерапевта ще досі не набуло великого значення серед широкої маси населення України, на відміну від медичної та медикаментозної допомоги. Головний біль, кардіологічні проблеми, проблеми шлунково-кишкового тракту та інші можуть бути викликані стресом та наслідками тривожності особистості. В тому випадку, коли психотерапія та психокорекція буде пропагуватися самою медициною і вводиться як, частина допомоги в лікарнях, можна припустити, що це дозволить бачити більш об'ємну картину стану людини, як психологічного так і тілесного.

У дорослих людей тривожність може проявлятися залежно від набутого того чи іншого тривожного розладу. Наприклад: у людей з панічними атаками тривога досягає певного піку, який сковує грудну клітину і спричиняє надміру активну роботу симпатичної нервової системи, а при obsesивно-компульсивному розладі тривога захована за різноманітними ритуалами, що заспокоюють та відволікають. Також, варто згадати, посттравматичний стресовий розлад, при якому тривога пов'язана з конкретною психологічною травмою шокового характеру.

Про це говорить професор біології та нейробіолог Роберт Сапольськи в своїй книзі « Чому зебри не страждають на виразку». Професор звертає увагу, що, досліджуючи всі тривожні розлади, варто розділяти поняття страху та тривоги і це підкреслює його цитата « Страх – це пильність і потреба втекти від

чогось реального. Тривога – це страх і передчуття чогось, що постає в нашій уяві. Майже, як і депресія, тривожність ґрунтується на когнітивному викривленні.» (с.306, Чому зебри не страждають на виразку)

На сьогодні існує і продовжує розвиватися багато методів в психології. Всі вони мають свою специфіку та акценти в роботі з психологічними проблемами людини. Акцентом тілесно-орієнтованої психотерапії — є, звісно, тіло, тілесні відчуття, переживання та тілесне усвідомлення. Все це іде поруч з когнітивними та емоційними аспектами, які переплітаються і створюють єдину і неповторну картину характеру та його проявів окремо взятої особистості.

«Багато людей ніби постійно перебувають в ситуації стресу. Стан м'язової напруги і підвищена активність симпатичної нервової системи стали для них хронічними. Нормальні, властиві організму процеси саморегуляції перестали діяти, і потрібна допомога або стимуляція ззовні. Лише подолавши м'язові затиски і відновивши свободу рухів, можна повернути цим людям здатність раціонально і адекватно взаємодіяти з навколишнім середовищем.» (D. Boadella "Lifestreams - An Introduction to Biosynthesis", London 1987.)

Із цитати випливає, що діяльність Боаделли була продовженням Райхіанського руху за приділення достатньої уваги тілесному аспекту в психотерапевтичний процес. Логічним продовженням цієї теми стане дослідження методу соматичної психотерапії Лізбет Марчер (Данія), яку доречі Боаделла назвав « Скандинавською спадщиною Вільгельма Райха».

Бодинаміка — так називається метод, засновницею, якого є Лізбет Марчер у співпраці з колегами з різних областей психології та фізіології. Вона перша в тілесно-орієнтованій психотерапії приділила багато уваги і розробила широкий та структурований підхід в роботі з гіпо- м'язами та відповідно гіпо- поведінкою людини. Звісно, так само, як і її попередники, в системі Бодинаміки працюють і з м'язами, які мають гіпертонус. І разом з тим, є ключова відмінність. Йдеться не скільки про накачаний (сильний) м'яз чи в'ялий (слабкий) за рахунок фізичної діяльності чи не-тренуваності, а про такий, - що має гіпер-відгук або гіпо-відгук в контакті. Тобто цей підхід бере до уваги

еластичність м'яза під час фізичного руху та на дотик, що відповідає психологічній еластичності людини.

Наприклад, коли клієнт описує свою проблему, психолог роздивляється тіло (позу, рухи, особливості будови тіла) та зіставляє це з вербальними посланнями, які їм відповідають. Зрозумівши, яка структура характеру зараз актуалізувалася або ж увімкнулася певна его-функція, психотерапевт пропонує клієнту звернути увагу на тілесні відчуття та емоції, які підіймаються під час розмови про дану проблему. Психолог супроводжує клієнта запитаннями для уточнення: «які саме відчуття: тепло, холод, вібрація, спазм чи розслаблення?..» Визначивши область, яку зараз почав усвідомлювати клієнт, йому пропонують вправу, яку можна виконати самостійно або ж вправу, яка потребує фізичного контакту з психологом. Після цього знову йде вербалізація пережитих щойно відчуттів та почуттів з цим пов'язаних.

З цього прикладу видно роботу з трьома аспектами: тілом, емоціями та когніцією (осмисленням). Також вправи, які клієнт практикував на сесіях, можуть слугувати домашніми завданнями для практики і формування нових навичок.

Окремо варто дослідити питання взаємодії між тілесними проявами тривожності та когнітивними викривленнями.

Пітер А. Левін, досліджуючи працю Аарона Бека та Гері Емері «Тривожні розлади та фобії», вступає в дискурс щодо когнітивної компоненти в станах тривожності. – «У розділі «Перевертаючи тривогу з ніг на голову» автори називають когнітивну оцінку критичною точкою опори в тривожних реакціях. Вони стверджують оскільки тривога має сильний соматично-емоційний компонент, то тонша когнітивна обробка, яка при цьому відбувається, може бути знехтувана, як в теорії, так і в клінічній практиці.» Тобто П. Левін не погоджується з тим, що А. Бек та Г. Емері роблять сильні акценти на когнітивних аспектах тривоги та не надають належної уваги тілесним реакціям та відчуттям переживання тривоги. П. Левін, будучи психофізіологом і доктором медицини та біологічної фізики, переконаний, що вивчення тілесних

реакцій та чуттєвого досвіду має відбуватися разом з когнітивними та перцептивними складовими тривожних станів, оскільки існує необхідність «з'єднати тіло з головою». Також П. Левін заперечує теорію, що тривога слугує лише сигналом для мозку, щоб активувати фізичну реакцію, яка має прибрати джерело тривоги та вбачає збій у когнітивній феноменології тривоги. Твердженню Бека, – що при різних тривожних станах «суб'єктивне відчуття – тривога – буде приблизно однаковим для кожної стратегії» П. Левін протиставляє своє бачення, що саме «соматичне / фізичне відчуття керує думкою та спрямовує її». І ось основна думка в цьому дискурсі – «Якщо ми відчуваємо загрозу і оцінюємо, що можемо втекти або дати відсіч, ми відчуваємо один набір фізичних відчуттів. Якщо натомість ми відчуваємо загрозу і вважаємо, що не можемо втекти або дати відсіч, то відчуваємо щось зовсім інше. І тут є ключовий чинник: як оцінка небезпеки, так і сприйняття нашої здатності реагувати не завжди є усвідомленими.» (с.352, 354, 355 Тіло, дихання та свідомість. Антологія соматика. / за ред. Ієна Макнотона).

За ради справедливості варто додати, що є й те, в чому точки зору дослідників природи тривожності співпадають в цій статті. Коли Аарон Бек говорить, що в тривожних станах існує спільний компонент, щось на кшталт поєднання страху з невідворотністю події, Пітер Левін погоджується з цим та продовжує думку, що такі переживання виникають лише тоді, коли захисні механізми людини виявилися невдалими. Тобто можна розуміти це, як постійне внутрішнє переживання ситуації, з неможливістю завершити її, оскільки тіло «застрягло» в негативному сценарії і не може звершити це конкретним рухом. Як автор новаторської програми відновлення руху тіла, П. Левін наполягає на важливості роботи з тілесним усвідомленням, а також розумінні існування інстинктивної частини психіки, яка активується під час травматичних ситуацій конкретними тілесними патернами дії. В цьому дослідженні все більше проясняється природа тривожності, взаємозв'язок між когніцією і соматикою та необхідність покращення навичок тілесного усвідомлення для саморегуляції у людей з тривожністю.

Якщо уважно розглянути перелік проявів тривожності, то можна побачити взаємозв'язки між проявами різних аспектів, як то тілесний, емоційний, когнітивний, поведінковий. Наприклад: м'язове напруження в верхній частині тіла (область трапеції та шиї), призводить до так званого «тунельного бачення», яке належить до когнітивного шару психіки. Можна припустити, що нездатність повернути голову та роззирнутися довкола провокує нав'язливі думки, оскільки людина ніби застрягає в вузькому коридорі, де дії та думки надто обмежені.

Так само можна побачити зв'язок з труднощами дихання та невмінням керувати емоціями, дратівливістю і занепокоєнням. Тут можна згадати Олександра Лоуена, який вважав, що дихання має безпосередній зв'язок зі станом збудження – « Коли ми розслаблені та спокійні, наше дихання вільне та спокійне. У стані емоційного збудження дихання стає швидким та інтенсивним. У стані страху ми дихаємо різко та затримуємо дихання. У стані напруги наше дихання стає поверхневим. Справедливим є також і зворотне твердження: глибоке дихання заспокоює тіло.» (Психологія тіла с.34 О. Лоуен)

Таким чином, розглядаючи прояви цього психологічного явища та зв'язки між ними, ми бачимо, наскільки складним утворенням психіки є тривожність, тому працювати необхідно з усіма аспектами. Таку можливість створюють сучасні інтегративні підходи або поєднання технік тілесно-орієнтованої терапії з більш класичними когнітивними методиками.

Список використаних джерел

1. Тіло, дихання та свідомість. Антологія соматyki. / за ред. Ієна Макнотона; переклад з англ. Олени Лосик. Київ : Вид. Ростислава Бурлаки, 2025. 123 с.
2. Пітер Левін, Пробудження тигра. Зцілення травми / пер. з англ. Тетяни Колеснік. Київ : Вид. Ростислава Бурлаки, 2024. 213 с.
3. Сайт інституту Бодинаміки. URL: <https://www.bodydynamic.com>

4. Олександр Лоуен, Психологія тіла. Біоенергетичний аналіз тіла. Вид. «РМ». Кишинів. 2019. 215 с.

5. Іванова Т. Тривога, як психологічний феномен. *Психологічний журнал*. №6. 2020. С. 11-21.

6. Роберт Сапольські. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків: Видавництво «Ранок» : Фабула, 2022. 111 с.

7. Михайлов Б.В., Психотерапія в соматичній медицині. Київ: ВСВ «Медицина» 2025. 45 с.

8. D. Boadella "Lifestreams - An Introduction to Biosynthesis", London. 1987. 67 p.

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Пахомов І.В., старший викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Метою нашого дослідження є визначення особливостей розвитку соціальної відповідальності педагогічних працівників закладів професійної освіти (далі – ЗПО).

У психології відповідальність педагога розглядається як узагальнена моральна і соціально-психологічна якість його особистості, що поєднує компоненти її афективно-мотиваційної, інтелектуальної та діяльнісно-поведінкової сфер як тілесно-духовної цілісності. Вона постає як результат інтеграції всіх психічних функцій педагога: суб'єктивного сприйняття навколишнього світу, оцінки власних чуттєвих ресурсів, емоційного ставлення до обов'язку, волі.

У науковій літературі (В. Актаєва; С. Баранова; О. Гурлева; С. Ковальчук; О. Костюк; О. Лукашов; В. Сагань; М. Садова) зустрічаються різні класифікації відповідальності: залежно від суб'єкта (особистісна і суспільна), за способами

регулювання (правова і моральна), у часовому вимірі (ретроспективна та перспективна), за видами соціальних ролей (політична, громадянська, суспільна, партійна, виробнича, професійна та сімейна), за суб'єктом відповідальності (особистості, керівника, організації, держави), за регулюванням суспільних відносин (адміністративна, цивільна, дисциплінарна, матеріальна, кримінальна).

Вітчизняні вчені (М. Актаєва, С. Баранова, Г. Балл, І. Бех, М. Боришевський, В. Бочелюк, Т. Гурлева, О. Ковальчук, Г. Костюк, С. Костюк, О. Лукашов, І. Сагань, М. Садова, М. Савчин, В. Рибалка, В. Татенко, Т. Титаренко та інші) визначили складові, критерії відповідальності особистості та її компоненти.

Досліджуючи відповідальність з точки зору психологічної науки, І. Бех та М. Савчин характеризують її як провідну якість особистості, що концентрує усвідомлення нею свого обов'язку, як форму регуляції та саморегуляції особистості, що визначає ефективність діяльності та характеризують відповідальність як мету освітнього процесу. Вчені зазначають, що відповідальність є особистісною якістю (М. Савчин), атрибутом моральної категорії «совість» (Г. Балл), визнанням активної причетності до суспільства (І. Бех), екзистенційним переживанням втілення сутнісного в собі (В. Татенко).

Тобто, розглядаючи відповідальність як інтегральну властивість особистості педагога, науковці виокремили чинники формування й реалізації відповідальної поведінки: точність, пунктуальність, вірність особистості у виконанні обов'язків; толерантність, готовність сприймати інших людей такими, якими вони є, терпиме ставлення до оточуючих як до партнерів по спілкуванню та взаємодії, емпатія; мораль та моральність, міру моральної зрілості особистості; рівень соціальної зрілості, соціальну спрямованість особистості, систему цінностей та особистісних смислів, готовність підпорядковуватися нормам та правилам суспільного життя, загальну соціально-психологічну компетентність.

Отже, у сучасних психологічних дослідженнях відповідальність педагога розглядається як цілісна якість особистості, в якій інтегровані духовні, соціально-психологічні та психофізіологічні функції, що забезпечують розвиток особистості як суб'єкта відповідальної поведінки. Вона є однією із важливих властивостей його особистості, яка не тільки проявляється у конкретній діяльності, але й слугує внутрішньою умовою організації життя і діяльності, істотно впливає на особливості становлення особистості в цілому, сприяє ефективному перебігу процесів саморозвитку і самовдосконалення, є регулятором загальнолюдських і моральних цінностей. Не зважаючи на певні розбіжності у наукових підходах до визначення сутності поняття «відповідальність», їх об'єднує загальний компонент – необхідність нести відповідальність за результат своїх дій.

Здійснений теоретичний науково-літературний аналіз дозволяє співвіднести дві категорії: «відповідальність» та «соціальна відповідальність», який доводить, що друга категорія є відображенням першої та несе особистісний характер. Загальними механізмами забезпечення відповідальної поведінки є саморегуляція мотивації та поведінки, свідомість, самосвідомість і мораль. Головним стимулом дій повинна бути внутрішня потреба особистості творчо, результативно впливати на себе та оточуючих.

У психології соціальна відповідальність має дуже широкий розкид трактувань: від громадянського обов'язку, дотримання норм та інтересів суспільства до внутрішнього зобов'язання вчиняти "правильні" дії, безкорисливо допомагати іншим, відповідальності за наслідки своїх дій. Вона характеризується обізнаністю в соціальних процесах, смисложиттєвими цінностями, почуттям впевненості та надійності, почуттям довіри до суспільства, мотивацією до дії, розвиненим почуттям відповідальності, вольовою саморегуляцією, активною життєвою позицією та прагненням до саморозвитку.

Соціальна відповідальність визначається вченими (М. Актаєва; С. Баранова; Г. Гурлева; С. Ковальчук; О. Костюк; О. Лукашов; С. Сагань; М.

Садова) як якість особистості, що характеризується прагненням і вмінням оцінювати свою поведінку з точки зору користі чи шкоди для суспільства, яка порівнює свої вчинки з вимогами суспільства, нормами, законами та співвідносить свої потреби з реальними можливостями.

Аналіз сучасних визначень дозволяє виокремити такі аспекти розуміння соціальної відповідальності особистості педагога:

- знання, розуміння соціально значущих цінностей і норм суспільства (М. Korschun; А. Agbuda; С. Tran; В. Weinstein) та їх прийняття (В. Василенко; С. Wray-Lake; В. Anderson; О. Лукашов);

- розуміння й оцінка соціально значущості наслідків своєї діяльності та поведінки для інших осіб, груп, суспільства, людства (В. Василенко);

- схильність у прийнятті рішень і діях дотримуватись соціальних норм поведінки (М. Korschun; Б. Байрачний; В. Василенко) та діяти відповідно до суспільних потреб та інтересів, дбаючи про суспільний добробут (С. Wray-lake; О. Вітковська; С. Soetano; А. Agbuda; С. Tran; Т. Lopez-Davis; В. Anderson);

- готовність нести відповідальність за власні дії та їх наслідки перед суспільством (Б. Байрачний; В. Василенко; С. Костюк) та перед собою, завдяки здатності до саморегуляції, зокрема до морального самосанкціонування.

Тобто, більшість авторів розглядають соціальну відповідальність як структурне утворення, що є сукупністю особистісних якостей людини, які на основі синтезу психічних функцій забезпечують суб'єктивне сприйняття навколишнього світу, вибудову ціннісно-сміслової сфери, цілей, мотивів, емоційного ставлення до суспільства, вольову саморегуляцію та вибір шляхів саморозвитку.

Система соціальної відповідальності постає як цілісна єдність елементів: суб'єкт (як окрема особистість, так і соціум); об'єкт (за що суб'єкт несе відповідальність); інстанція (перед ким відповідає).

Зміст відповідальності, як соціально-психологічного конструкту, включає взаємозв'язок об'єктивних і суб'єктивних її аспектів, які проявляються у

вимогах суспільства, що висуваються до особистості, її соціальних якостей та визначених її місцем у системі суспільних відносин (статусом), що дозволяє окреслити межі прояву її відповідальності (об'єктивна сторона); в емоційному переживанні та раціональному осмисленні характеру суспільних вимог та передбаченні наслідків власної діяльності та поведінки (суб'єктивна сторона); практичній реалізації особистістю суспільних вимог у конкретній діяльності та оцінці цієї діяльності відповідно до інтересів суспільства, колективу, власне особистості (об'єктивно - суб'єктивна сторона).

Одним з компонентів соціальної відповідальності є професійна відповідальність. Вона полягає у допомозі окремим індивідам, спільнотам і суспільству в цілому через розуміння значення своєї професії для людей, якісне виконання професійних обов'язків, дотримання професійної етики та високу професійну залученість.

Професійна відповідальність педагога є його системною особистісною якістю, результатом відображення взаємовідносин у суспільстві та освітньому середовищі, пов'язана з наявністю цінностей, вимог та норм педагогічної діяльності. Вона формується у педагогічних працівників ЗПО в процесі їх спільної професійної діяльності як результат виконання вимог, які до них висуває держава, суспільство, педагогічний колектив та адміністрація закладу освіти. Професійна відповідальність педагога ЗПО пов'язана з його готовністю усвідомлено виконувати вимоги відповідно до професійних та соціальних норм і відповідати за свої дії перед собою, учасниками освітнього процесу, суспільством та державою. Професійна відповідальність у структурі особистості педагога є сукупністю його професійно важливих якостей, що проявляються у професійній діяльності та мають вплив на її ефективність.

У структурі професійної відповідальності виокремлюємо суб'єкт та об'єкт відповідальності. У контексті нашого дослідження суб'єктом професійної відповідальності виступає педагогічний працівник ЗПО. Вважаємо, що він як суб'єкт діяльності повинен володіти професійно важливими якостями, яких вимагає сучасність, що виявляється в професійних успіхах та

можливості реалізації себе в професії, а також забезпечить ефективність майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, відповідальність у психологічній структурі особистості характеризується як сутнісна її характеристика, а також як інтегральна властивість особистості. Соціальна відповідальності пов'язується з соціальною (рольовою) функцією педагога, яку вона приймає на себе, і яка, відповідно, має для неї певний сенс. Йдеться також про відповідальність педагога як схильність виконувати свої рольові функції, тобто дотримуватися у своїй поведінці прийнятих у суспільстві соціальних норм. Можна виділити дві групи критеріїв соціальної відповідальності педагогічних працівників ЗПО: зовнішні (соціально-психологічні: особливості соціального та освітнього середовища) та внутрішні (індивідуально-психологічні: відповідальність, сумлінність, самоконтроль, самоорганізація, інтернальний локус контролю тощо). Її структура складається з когнітивного, афективного, ціннісно-мотиваційного та конативного компонентів, рівень розвитку яких компонентів може бути низьким, середнім та високим.

ІНТЕРАКТИВНІ ФОРМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ: ВІД НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ДО МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

Петренко Т.М., викладач-методист, відмінник освіти України
Лисичанського промислово-технологічного фахового коледжу

Сучасний освітній процес у закладах професійної освіти вимагає не лише передачі професійних знань, а й глибокого психолого-педагогічного супроводу. Війна створила безпрецедентний тиск на ментальне здоров'я молоді, що потребує впровадження швидких, але змістовних форматів виховної роботи, спрямованих на подолання апатії та зміцнення внутрішніх ресурсів.

У межах психолого-педагогічного супроводу нами було апробовано модель «Етно-ментологічного інтенсиву», яка базується на двох векторах:

1) вектор національної стійкості (на прикладі заходу «Великдень: Джерела незламності»): використання народних традицій не як архаїки, а як «коду безпеки». Через аналіз символіки (паска, писанка) формується у здобувачів відчуття тяглості (безперервності, спадкоємності) поколінь. Це дозволяє трансформувати тривогу у гордість за свою приналежність, що є потужним антистресовим фактором [1]. Особливе значення має залучення молоді з-поміж ВПО, для яких традиція стає інструментом адаптації в новій громаді. Формат етно-калейдоскопа стає не просто уроком історії, а майданчиком для роздумів про нашу сучасну стійкість.

Чому це важливо сьогодні? Для громади, яка об'єднала молодь із різних куточків України (зокрема представників Луганщини, Харківщини та Полтавщини), такі заходи є містком до єднання. Традиції предків – це не архаїка, а наша жива сила. Коли ми печемо паску за рецептом бабусі чи розгадуємо символи на писанці, ми заявляємо світові: ми є, ми пам'ятаємо своє коріння, і нас не зламати;

2) вектор ментальної грамотності (на прикладі заходу «Депресія – хвороба сучасної людини»): важливо розуміти, що депресія не обирає слабких, вона може торкнутися кожного, особливо під час війни. Наше завдання – навчитися бути емпатичними до себе та оточуючих. В умовах війни депресивні стани часто маскуються під втому. Наш підхід базується на дестигматизації проблеми. Використання формату «Психологічного лабіринту» та методики «5 пальців стійкості» дозволяє надати здобувачам освіти прикладні інструменти самодопомоги. Особливий інтерес викликає раунд ребусів, де через логічні завдання учасники повинні розшифрувати поняття ресурсності, підтримки та життєстійкості тощо. Важливою складовою є розвиток емпатії («фрази-помічники»), що зміцнює горизонтальні зв'язки у групі та створює безпечне освітнє середовище [2,3].

Інноваційність методів: пропонується відхід від довгих лекцій на користь 30-хвилинних цифрових інтенсивів, що включають:

- гейміфікацію (авторські цифрові ребуси);
- інтерактивні опитування (чат-детектори);
- візуальні алгоритми самодопомоги [3].

Висновок: ефективний супровід здобувачів у воєнний та післявоєнний час має поєднувати опору на національні цінності з сучасною психологічною просвітою. Такий синергетичний ефект дозволяє не лише зберегти ментальне здоров'я здобувачів освіти, а й виховати життєстійку особистість, здатну до відбудови країни.

Список використаних джерел

1. Великодні традиції в Україні. URL: <https://learning.ua/blog/velykodni-tradytsii-v-ukraini/>
2. Депресія: обличчя та маски. / За редакцією Н. Долішньої. Львів: Видавництво Мс, 2006. 116 с.
3. Не дамо депресії шансу!: рек. бібліогр. покажч. / уклад. Тетяна Бондаренко; ред. Тетяна Войкіна; б-ка ім. В. Некрасова. Київ, 2023. 65 с.

ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ - ЗАПОРУКА УСПІХУ В ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЗВАРНИКІВ

Пузан Н.І., майстер виробничого навчання Краматорського вищого професійного училища

Як ми знаємо, основною метою нашої роботи є формування не просто робітника, а розвиненої особистості, яка здатна до професійної мобільності та швидкої адаптації до вимог ринку праці. Однак останні роки стали справжнім викликом для освіти. Спочатку пандемія, а тепер повномасштабна війна суттєво обмежили можливість фізичної присутності учнів у закладах. Дослідження Державної служби якості освіти показали, що хоча дистанційна

освіта має переваги, вона має й суттєві недоліки: відсутність живого спілкування та проблеми з навичками самостійного навчання у дітей.

Виходом із цієї ситуації, який ми реалізували у нашому закладі, стало поєднання очної форми з дистанційною — тобто змішане навчання. Це сучасна модель, яка поєднує традиційні заняття в класі з онлайн-навчанням та використанням цифрових технологій. Такий підхід робить процес гнучкішим та персоналізованим.

Що це дає нам та учням?

- Гнучкість та доступність: учні мають доступ до ресурсів незалежно від місця проживання.
- Самостійність: розвиваються навички самоконтролю та відповідальності.
- Мотивація: використання інтерактивних завдань підвищує інтерес до навчання.
- Адаптація: ми можемо підлаштувати процес під індивідуальні потреби кожного учня.

У нашій практиці змішане навчання реалізується у три етапи:

1. Дистанційне вивчення теоретичного матеріалу.
2. Освоєння практичних аспектів під час денних занять.
3. Здача іспиту або виконання випускної роботи.

Особливу увагу хочу звернути на очне навчання. Вже кілька років поспіль ми проводимо уроки виробничого навчання на місцях релокації нашого училища — зокрема, у місті Кам'янське Дніпропетровської області та в селищі Коропець Тернопільської області. Це дозволило нашим здобувачам освіти не тільки закріпити на практиці отримані теоретичні знання, а й отримати можливість офлайн спілкування як з викладачами, майстрами в/н, так і з одногрупниками.

Минулого навчального року ми випробували методику бінарних уроків під час виробничого навчання на виїзді, і цей досвід виявився дуже ефективним.

Бінарний урок — це нестандартна форма, де тему розкривають одночасно

два педагога, інтегруючи теорію та практику.

Як це відбувалося на практиці:

Першу частину проводив викладач «Спецтехнології зварювання». Для актуалізації знань та пояснення нового матеріалу використовувалися інтерактивні ігри на платформах LearningApps та Wordwall, а також тестування на платформі «На урок».

- Друга частина — це вже моя зона відповідальності як майстра виробничого навчання. Тут ми фокусувалися на практиці: я проводила особистий показ прийомів роботи, а здобувачі освіти виконували індивідуальні завдання під моїм наглядом.

Підсумовуючи, можна стверджувати: при ретельному плануванні змішане навчання є набагато ефективнішим за інші форми. Звісно, його впровадження потребує значних зусиль: зміни нормативної бази, створення контенту, перепідготовки вчителів. Але фактично, розвиток цієї форми є ключовим напрямком модернізації нашого навчального закладу.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ КАРДІОПРОФІЛАКТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ І ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

(на основі науково-методичного посібника «Метапсихологія серця»)

***Рибалка В.В.**, доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, головний науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Почесний академік НАПН України*

Кардіопрофілактична компетентність педагогічних працівників розглядається як поняття, що певною мірою тотожне ефективному досвіду особистості, який складається з таких компонентів, як мотивація навчання,

знання, уміння, навички, емоційне задоволення та прийняття процесу і результату професійної підготовки.

В умовах війни проблема розвитку цього виду компетентності набуває надзвичайної актуальності, адже ворожа зброя націлена в саме серце воїна, серце не тільки на фронті, але у цивільного населення в тилу піддається смертельному, руйнівному впливу в процесі сприймання жахливих трагічних подій, через дію важких стресів (патогенного дистресу і смертельно небезпечного тристресу) і конче потребує спеціального психологічного захисту та психологічної профілактики, звернених безпосередньо на даний орган, а не на опосередковуючі його процеси. Ці питання розглядаються у науково-методичному посібнику «Метапсихологія серця» автора доповіді [3].

У посібнику викладаються психологічні відомості про серце та серцево-судинну систему, що містяться в історії філософії, Біблії, фольклорі, мистецтві, науці. Висвітлюються у стислому викладенні начала кардіології, анатомії та фізіології серця, питання психофізики пульсуючого серця, психодинамічні, циклоїдні засади його роботи, чинники захворювання, зокрема важкий стрес, патогенна психодинамічна неконгруентність тощо. Наводяться поради з покращення функціонування серця, кардіопсихопрофілактичні засоби особистості, досвід дослідження власного серця, проєкт центру кардіопсихопрофілактики тощо. Посібник призначений для практичних психологів, клієнтів психологічної служби, кардіологів і пацієнтів, які прагнуть краще зрозуміти своє серця та опанувати первісні засади кардіопсихопрофілактики своєї особистості.

В посібнику наводяться мінімально необхідні дані про різні види кардіопрофілактичної компетентності – від початкових її форм, пов'язаних із серцевими мотивами і знаннями, що містяться в різних сферах культури (релігії, мистецтві, науці) до більш розвинутих – з уміннями, навичками, емоційним прийняттям кардіопрофілактичної роботи особистості з власним серцем. Аналізуються спеціальні види кардіопсихологічної компетентності: релігійні, філософські, в поезії і прозі, наукові – кардіологічні, психологічні,

психофізичні, психофізіологічні, психогенетичні тощо. Наведення кардіопрфілактичного матеріалу проводиться відповідно до Змісту посібника.

В посібнику наголошується, що своєрідна кардіопрфілактична компетентність складається вже при ознайомленні з Біблією. Адже в тексті Старого і Нового Завітів слово «серце» зустрічається 876 разів. В цьому вірогідно полягає цілюща та кардіопрфілактична сила святих текстів. Спеціалісти розподіляють цю множину на п'ять груп – за роллю серця, як центрального органу тіла, у здійсненні таких функцій душі, як : Сумління, Емоції, Розум, Цілеспрямованість і воля, Енергія.

Начатки кардіопсихологічної прфілактики містяться у філософія серця Г.С.Сковороди, кордоцентризмі П.М. Юркевича, розумінні серця як внутрішньої людини у П.О. Куліша. Так, Г.С. Сковорода вважав корінням щастя і здоров'я людини не палаці, ґрунти, гроші, а спокій серця. Спокій серця можна досягнути, на його переконання, лише на шляху самоприниження (від гордині), очищення душі, втечі від слави, погорди, через сумірність, нелицемірство, благонадійність, безпеку, задоволення, споріднену працю. До речі, завдяки психотерапевтичного потенціалу його учення про серце, Г.С. Сковорода прожив 72 роки – при середній тривалості життя у XVIII столітті 32-35 років. Філософ вважав, що у кожної людини має бути сформована власна філософія серця, в основі якої стоїть, говорячи сучасними термінами, саме серцева компетентність.

Г.С. Сковороду фактично підтримав Педагог ХХ століття В.О. Сухомлинський у своїй Педагогіці серця та душі, у книзі «Серце віддаю дітям» [5]. Відмітимо, що нещодавно у Києві проходив Міжнародний Форум психології щастя: турбота про себе, на якому були проголошені чудові доповіді, проте в них жодного разу не згадувалося слово серце. Хоча валентинок із зображенням серця було багато у виступах і оцінках слухачів. При цьому «відзначився» штучний інтелект, який генеруванням численних валентинок начебто нагадував про коріння щастя в розумінні Г.С. Сковороди і В.О. Сухомлинського.

Про правильність, в цілому, вказаних положень про серце українських філософів Середньовіччя, творців фольклору, поетів, прозаїків сучасної доби, популяризаторів кардіології, зокрема академіка М.М.Амосова [1], свідчать дані науки, кардіології, психології, а також генетики і математики.

Так, у 2009 році американський генетик Елізабет Блекберн отримала Нобелівську премію за багаторічні дослідження взаємозв'язку між стилями мислення і станом такої генетичної структури хромосоми, як теломера, що захищає гени від мутацій і забезпечує здоров'я і тривалість життя людини та її серця [2]. Протягом життя теломера скорочується від максимального розміру при народженні до мінімального при смерті. Дослідниця встановила, що існують психологічні фактори штучного скорочення теломери. Це, зокрема, такі п'ять стилів мислення, як:

Цинічна ворожість,

Мислення, що зациклюється на важких подіях, переживаннях, стресах,

Песимістичне мислення,

Стиль мислення, придушеного обмеженнями, диктатом тощо,

Блукаюче, розсіяне мислення.

При руйнівній дії цих стилів мислення теломера помітно скорочується і внаслідок цього людина захворює або вмирає. Проте, цей процес може бути взятий під контроль і руйнівна дія цих факторів може бути усунута. Тобто сама людина та її вчителі можуть керувати цим процесом саме через психолого-педагогічний вплив на теломеру, а тому – на якість і тривалість свого життя.

Психологи і педагоги мають зробити з цього свої висновки. Ці дані мають бути враховані у формуванні психогенетичної кардіопрфілактичної компетентності педагогічних працівників.

Оригинальні дослідження взаємозв'язку серця, мозку і поведінки людини були проведені в Інституті математики серця в США – HeartMath. Вони показали наявність значного впливу серця на мислення, спілкування, самоорганізацію поведінки як в межах організму самої людини, так і оточуючих її людей. Адже потужність електромагнітного випромінювання провідної

нервової системи серця майже в 100 разів вище такого ж випромінювання мозку і може реєструватися на відстані десятків метрів. Цей факт пояснює явище так званого резонансу почуттів в ході діалогу та наявність екстрасенсорних компетентностей у деяких людей. До речі, слово Heart («серце» в англійській мові) співзвучне слову «хата» в українській, що означає осереддя життя, серце буття української людини.

В посібнику наводяться дані щодо психофізичної компетентності, яка дозволяє математично охарактеризувати динаміку пульсації серця через так званий тау-тип, що був виявлений і підрахований одеським психологом Б.Й. Цукановим [6]. Вчений розробив оригінальний математичний апарат опису циклоїдної діяльності серця, завдяки чому може бути визначено оптимальний графік сну, спрогнозований момент вірогідного наступу інфаркту та інсульту, що дає можливість заздалегідь підготуватися до їх перебігу, пом'якшити або навіть уникнути їх. На основі об'єктивного метода визначення типу темпераменту стає можливим встановлення оптимального режиму функціонування серцево-судинної системи у «сродній праці» [4]. А в разі порушення психодинамічних параметрів при неправильному виборі професії або порушенні режимів праці – уникати так званих переважаючих хвороб, серед яких серцеві найбільше загрожують представникам сангвінічного та меланхолічного типу темпераменту.

Найповніше розвиток кардіопрфілактичної компетентності відбувається внаслідок проведення особистістю, особливо, якщо вона є пацієнтом кардіологічного профілю, спеціального медико-психолого-педагогічного дослідження, спрямованого на оздоровлення власного серця. Воно є продовженням професійного вивчення, діагностики, дослідження серця пацієнта професійними кардіологами і передбачає здійснення в домашніх умовах ряду заходів з оптимізації фармацевтичного і процедурного компонентів лікування та дотримання здорового способу життя.

Посібник завершується проектом Центру кардіопсихологічної профілактики з певною структурою відділів і функцій. Даний Центр можна

розглядати в разі його масового тиражування разом з існуючими кардіологічними установами як громадський Інститут серця, як храм кардіологічної свідомості, кардіопрофілактик, в якому, говорячи мовою Біблії та Доктрини серця О.П. Блаватської, пануватиме Закон серця.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Думки і серце. Київ: Діалектика, 2019. 288 с.
2. Блекберн Елізабет, Епел Еліса. Кинь виклик старості. Як у 60 мати вигляд на 30 і почуватися на 18. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 436 с.
3. Рибалка В. В. Метапсихологія серця: Науково-методичний посібник. Київ: Талком, 2026. 344 с.
4. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
5. Сухомлинський В.О. Педагогіка серця, Вибрані твори: в 5 т. Т. 5. Статті. Київ: Радянська школа, 1977. С.316-321.
6. Цуканов Б.Й. Час у психіці індивіда. Монографія. Одеса: Астропринт, 2000. 220 с.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДНЗ «МАЛИНСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ» В УМОВАХ ВІЙНИ

Синежук А.В., практична психологиня ДНЗ «Малинський професійний ліцей»

Для здобувачів освіти ДНЗ «Малинський професійний ліцей» весна 2022 року розставила зовсім інші пріоритети. Замість передчуття практики та перших професійних успіхів, юнаки та дівчата зіткнулися з реальністю, де звук сирени став частиною буденності. Війна - це не лише зовнішня загроза, це внутрішній шторм, який здатен зруйнувати мотивацію, сон та віру в майбутнє.

Формування стресостійкості розпочалося з усвідомлення: емоції - це нормальна реакція на ненормальні обставини. Здобувачі освіти, які вчора вчилися майстерності зварювання чи кулінарії, сьогодні вчаться опановувати власний страх. Першим кроком до емоційного благополуччя стало створення безпечного простору всередині ліцею, де кожен голос може бути почутим, а кожна тривога - розділеною.

Саморегуляція - це не магія, це тренування психологічних стійкості. У стінах нашого ліцею цей процес перетворився на щоденну гігієну розуму. Ми виділяємо три ключові вектори роботи:

I. Впроваджено практичний кейс: «П'ять хвилин для незламності».

(Вправи для інтеграції в освітній процес)

Для здобувачів професійної освіти важливо, щоб психологічні техніки були простими, зрозумілими та не займали багато часу. Ось перелік інструментів, які допомагають стабілізувати емоційний стан тут і зараз:

1. Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1» (Для зняття гострої тривоги).

У моменти гострого стресу важливо повернути контроль над тілом. Коли руки тремтять не від роботи з інструментом, а від тривожних новин, саме ритмічне дихання допомагає мозку подати сигнал: «Я в безпеці. Я можу діяти».

Пропонується здобувачам освіти подумки або пошепки назвати:

- 5 предметів, які він бачить перед собою (наприклад: верстат, зошит, вікно, рука сусіда, плакат);
- 4 речі, які він може відчутти на дотик (тканина одягу, прохолода столу, вага власного тіла, гладкість ручки);
- 3 звуки, які він чує (гудіння ламп, шум машин за вікном, голос викладача);
- 2 запахи, які він відчуває (запах кави, свіжої деревини або металу);
- 1 річ, яку можна спробувати на смак (або згадати улюблений смак).

Результат: Мозок перемикається з внутрішнього «катастрофічного сценарію» на зовнішню реальність.

2. Вправа «Дихання за квадратом» (Для регуляції серцебиття).

Це база саморегуляції:

- Вдих на 4 рахунки.
- Затримка дихання на 4 рахунки.
- Видих на 4 рахунки.
- Затримка на 4 рахунки.

Повторити 3 - 4 рази. Це миттєво знижує рівень кортизолу в крові.

3. Техніка «Безпечне місце» (Для емоційного відновлення).

Запропонуйте здобувачам освіти на 2 хвилини заплющити очі та уявити місце, де їм було максимально спокійно (це може бути берег річки Ірша, ліс під Малином або затишна кімната вдома). Важливо згадати не лише картинку, а й відчуття: тепло сонця, запах хвої, спокій.

Порада: Цю вправу добре робити перед контрольною роботою або після завершення складного виробничого завдання.

4. Метод «Струшування» (Для зняття фізичного напруження).

Стрес «застряє» у м'язах. Якщо група виглядає застиглою або втомленою, можна провести хвилину розминку: просто активно потрусити руками, плечима, наче струшуючи воду. Це допомагає розрядити м'язову напругу, що виникла через стресове очікування.

5. Рефлексія «Три позитивні моменти» (Для формування оптимізму).

Наприкінці кожного навчального дня в ліцеї запропонуйте здобувачам освіти згадати 3 речі, які були добрими сьогодні. Наприклад: «Повеселились разом на перерві», «Вийшли складні шви на виробничому навчанні», «Друг розповів жарт».

II. Інформаційна дієта. В умовах війни надлишок негативних новин паралізує волю. Ми вчимо здобувачів освіти критичному мисленню - вмінню відфільтровувати фейки та обмежувати час перебування в інфопотоці. Емоційне благополуччя починається з чистоти інформаційного простору.

III. Когнітивна перестановка. Ми вчимося замінювати питання «*За що це нам?*» на питання «*Для чого я це роблю зараз?*». Навчання в ліцеї під час війни - це акт опору. Кожна опанована навичка, кожен забитий цвях чи пошитий виріб - це внесок у майбутню відбудову, що дає відчуття сенсу та контролю. Адже, в

умовах війни мозок автоматично фокусується на загрозах. Ця вправа примусово «тренує» помічати ресурсні моменти, що є основою емоційного благополуччя.

Маємо пам'ятати, що головний інструмент стабілізації здобувачів освіти – це власний спокій педагога. Коли викладач діє впевнено, дотримується алгоритмів безпеки під час тривоги та проявляє емпатію, він створює той самий «емоційний купол», який дозволяє молоді не просто виживати, а розвиватися.

Стійкість учасників освітнього процесу ДНЗ «Малинський професійний ліцей» складається з щоденних маленьких кроків кожного його здобувача освіти та педагога.

ДНЗ «Малинський професійний ліцей» - це велика родина. Психологічна підтримка є найпотужнішим антидотом проти стресу. У групах впроваджені «хвилини стійкості», де здобувачі освіти можуть поділитися своїм станом без осуду.

Особливість професійної освіти в тому, що вона дає відчутний результат. Робота руками має унікальний психотерапевтичний ефект. Концентрація на деталях, текстурі матеріалу, точності рухів дозволяє мозку «відпочити» від тривожних думок.

Для здобувача освіти ліцею професійна ідентичність стає тим самим якорем, який не дає шторму війни віднести його в океан безнадії. Ми бачимо, як молодь дорослішає швидше, але це дорослішання сповнене гідності. Вони розуміють: країні потрібні будуть їхні руки, їхні знання і їхня незламність.

Емоційне благополуччя в умовах війни не означає постійну радість. Це здатність витримувати труднощі, зберігаючи людяність та здатність мріяти. Формула стійкості для здобувачів освіти нашого ліцею виглядає так:

- Режим дня. Навіть у хаосі має бути порядок (навчання, спорт, відпочинок).
- Спілкування. Не тримати біль у собі.
- Дія. Робити те, що вмієш, найкраще.
- Надія. Віра в перемогу та власну реалізацію в мирній Україні.

Ми не просто готуємо кваліфікованих робітників - ми гартуємо особистостей, які знають, як опанувати свій страх, як підтримати ближнього і

як крок за кроком будувати майбутнє, попри всі виклики. ДНЗ «Малинський професійний ліцей» сьогодні - це не просто освітній заклад, це простір сили, де кується перемога духу.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПІДТРИМКИ ТА ЕМПАТІЇ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

*Стасюк Ю.Д. заступник директора з навчально-виховної роботи
ДНЗ «Гущинецьке ВПУ»*

Сучасна система освіти перебуває у стані глибоких трансформацій, що зумовлені соціальними, економічними та культурними змінами. У таких умовах змінюється не лише зміст навчання, а й підходи до взаємодії між учасниками освітнього процесу.

Сьогодні школа або заклад професійної освіти розглядається не лише як місце передачі знань, а як простір формування особистості, її цінностей, емоційної зрілості та соціальної компетентності. Саме тому особливої актуальності набуває проблема формування культури підтримки та емпатії.

Культура підтримки є основою створення безпечного освітнього середовища, у якому кожен учасник відчувається прийнятим, почутим та захищеним. Емпатія, у свою чергу, виступає психологічним механізмом, що забезпечує глибоке розуміння іншої людини та сприяє конструктивній взаємодії.

Проблема емпатії та емоційного інтелекту широко представлена у наукових працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників.

Даніел Гоулман доводить, що емоційний інтелект є визначальним чинником життєвого успіху особистості, оскільки включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також керувати ними [1].

Іван Бех у своїх працях наголошує на важливості особистісно орієнтованого виховання, яке передбачає повагу до гідності дитини, розвиток її внутрішнього потенціалу та формування гуманістичних цінностей [2].

У концепції «Нової української школи» визначено пріоритет формування компетентностей, пов'язаних із емоційною стійкістю, співпрацею, відповідальністю та здатністю до взаємодії у різних соціальних групах [3].

Емпатія є багатовимірним психологічним феноменом, що включає три основні компоненти:

- когнітивний – здатність розуміти емоційний стан іншої людини;
- емоційний – здатність співпереживати;
- поведінковий – здатність проявляти підтримку у діях.

Культура підтримки — це система норм, цінностей і моделей поведінки, що забезпечують атмосферу довіри, взаємоповаги та співпраці. Вона формується поступово через щоденну взаємодію всіх учасників освітнього процесу.

Важливо підкреслити, що емпатія є не вродженою сталістю, а навичкою, яка розвивається через виховання, соціальний досвід та спеціально організовану педагогічну діяльність.

Педагог у сучасній освіті виступає не лише джерелом знань, а й фасилітатором розвитку особистості.

Основні функції педагога у формуванні емпатійного середовища включають:

- створення атмосфери довіри та психологічної безпеки;
- демонстрацію емпатійної поведінки у щоденній взаємодії;
- застосування особистісно орієнтованого підходу;
- підтримку індивідуальних освітніх траєкторій здобувачів освіти;
- розвиток навичок саморефлексії та емоційної регуляції.

Педагог є прикладом для наслідування, тому його емоційна культура безпосередньо впливає на формування поведінкових моделей учнів.

Ефективне формування емпатійного середовища можливе за умови використання сучасних педагогічних технологій.

До найбільш результативних методів належать:

- інтерактивні методи навчання (дискусії, дебати, робота в малих групах);
- тренінги розвитку емоційного інтелекту;
- вправи на активне слухання та зворотний зв'язок;
- технології ненасильницького спілкування;
- педагогічна медіація та вирішення конфліктів;
- проєктна діяльність та командна робота;
- методи рефлексії та самооцінювання.

Особливо ефективними є ситуації співпраці, де здобувачі освіти змушені взаємодіяти, домовлятися та спільно досягати результату.

Здобувачі освіти є активними учасниками формування соціально-психологічного клімату в групі або класі.

Їх участь проявляється через:

- розвиток навичок командної роботи;
- взаємодопомогу у навчальній діяльності;
- відповідальне ставлення до спілкування;
- участь у спільних освітніх та соціальних проєктах;
- формування толерантного ставлення до різних думок і позицій.

Таким чином, учні та студенти не лише отримують знання, а й формують власну систему цінностей та соціальної поведінки.

Формування культури підтримки потребує системного підходу на рівні всього закладу освіти.

Практична реалізація включає:

- проведення тематичних виховних годин;

- організацію тренінгів та майстер-класів;
- створення учнівських ініціатив і клубів;
- розвиток волонтерської діяльності;
- впровадження програм медіації;
- створення ситуацій успіху для кожного учня.

Важливим є також формування рефлексивного середовища, у якому учасники освітнього процесу можуть відкрито обговорювати свої емоції, труднощі та досягнення.

Системне впровадження емпатійної взаємодії забезпечує низку позитивних змін:

- покращення психологічного клімату в колективах;
- зниження рівня конфліктності та агресії;
- зменшення випадків булінгу;
- підвищення навчальної мотивації;
- розвиток комунікативних та соціальних компетентностей;
- формування емоційно зрілої та соціально відповідальної особистості.

Формування культури підтримки та емпатії є невід'ємною складовою сучасного освітнього процесу. Це багаторівнева та системна діяльність, що потребує участі всіх суб'єктів освіти.

Створення емпатійного освітнього середовища сприяє не лише підвищенню якості навчання, а й формуванню гармонійної особистості, здатної до співпраці, взаєморозуміння та відповідальної соціальної поведінки.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. Київ : Віват, 2018. 512 с.
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. Київ, 2003. 280 с.
3. Концепція «Нова українська школа». Київ : Міністерство освіти і науки України, 2016. 34 с.

4. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

ЗАПОЧАТКУВАННЯ ІДЕЙ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ У НАУКОВО- ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ К. М. ТУРЧИНСЬКОЇ

Супрун Д. М., докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри соціальної роботи та реабілітації Національного університету біоресурсів і природокористування України

Супрун М.О., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

На одній із науково-практичних конференцій БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України у 2023 році ми вже прагнули розкрити актуальні питання соціалізації учнів спеціальних (допоміжних) шкіл для дітей із інтелектуальними порушеннями з позицій вивчення історико-педагогічної спадщини Клавдії Михайлівни Турчинської (1924-1976) [5]. Вчена ще у 1964 році, в своїй кандидатській дисертації: «Активізація діяльності розумово відсталих учнів на уроках ручної праці в допоміжній школі» наголошувала на необхідності реформування всієї системи трудового навчання учнів шкіл зазначеного типу. 25 червня 1965 року вона була призначена на посаду завідувача кафедри олігофренопедагогіки. 30 листопада 1965 року була обрана деканом дефектологічного факультету і одночасно обіймала посаду завідувача кафедри олігофренопедагогіки КДПІ імені О. М. Горького.

Наукові інтереси Клавдії Михайлівни Турчинської досить широкі, про що свідчить різноманітність її наукових проблем: вивчення об'єктивних закономірностей фізичного і психічного розвитку дітей з інтелектуальними

порушеннями, з метою дослідження професійної придатності і визначення потенційних можливостей їхнього розвитку; визначення особливостей спеціально організованого процесу профорієнтації осіб з інтелектуальними порушеннями; розробка наукових основ змісту, принципів, методів, організаційних форм профорієнтаційної роботи в допоміжній школі; розробка шляхів удосконалення підготовки осіб з інтелектуальними порушеннями до самостійного життя, самостійної трудової діяльності й соціально-трудової адаптації.

Навчально-методичну роботу вона органічно поєднувала з науковою діяльністю. За її підручниками навчались учні допоміжних шкіл, до її посібників і статей звертались студенти-дефектологи. Її наукові розробки завжди привертали увагу фахівців. Підсумком багаторічної наукової праці К. М. Турчинської стала підготовлена до захисту докторська дисертація. Саме Клавдія Михайлівна була ініціатором відкриття нової на той час спеціальності «Учитель професійно-трудового навчання в допоміжній школі».

16 грудня 1976 року Клавдія Михайлівна Турчинська трагічно загинула в авіакатастрофі, коли поверталася до Києва від студентів-практикантів в Чернівцях.

Постійно тримаючи в полі зору історію розвитку дефектології взагалі і системи підготовки дефектологічних кадрів зокрема, К. М. Турчинська зробила цілий ряд ґрунтовних історико-педагогічних досліджень, що для періоду 60-70-х років двадцятого століття було досить сміливим поглядом на минуле вітчизняної спеціальної педагогіки. Сучасний фахівець-дефектолог, як завжди стверджувала К. М. Турчинська, насамперед має бути інтелігентною людиною, що передбачає не тільки оволодіння знаннями в різних сферах життєдіяльності, у тому числі, безумовно, і в професійній, а й головне – керування ними в повсякденному житті. Досліджуючи шляхи ефективного використання навчально-виховного процесу в особистістю професійному зростанні спеціаліста в галузі дефектології, К. М. Турчинська виходила з припущення, що його

виховання має реалізовуватися як цілісна структурна система, у якій навчальна робота (аудиторна, практика і стажування) та позааудиторна діяльність студентів гармонічно доповнювали б одна одну, а саме працювали на кінцевий результат діяльності закладу освіти – на підготовку спеціаліста. Методологічною основою ствердження є головне соціально-педагогічне завдання вишу – формування інтелігента-фахівця, який має виконувати широку суспільну та професійну діяльність.

Визначальними педагогічними факторами, що забезпечували успіх дефектологічного факультету в досягненні цієї мети, була постійна науково-педагогічна робота педагогічного колективу на чолі з його деканом та свідомо активна навчально-пізнавальна і наукова діяльність вихованців. Саме керуючись даним підходом до проблеми підготовки кадрів дефектологів, К. М. Турчинська постійно прагнула у своїй праці до розвитку творчого мислення студентів у процесі навчання. Дотримуючись такого бачення природи педагогічної творчості, та, зокрема, розуміючи, що успіх у навчанні студента визначається чіткістю постановки та реалізацією широкого комплексу ключових завдань навчального процесу, вчена прагнула тримати в полі зору постановку цілей, змісту та організацію навчально-виховного процесу факультету. Особливо це проявлялося в проведенні навчання студентів відділення факультету з підготовки вчителів трудового навчання для допоміжних шкіл. Знову зазначимо, що дана спеціалізація дефектологів-олігофренопедагогів була відкрита саме завдяки творчим зусиллям К. М. Турчинської.

Поряд із значними здобутками у сфері підготовки дефектологів її наукові інтереси сягали й галузі безпосереднього застосування сил педагогів спеціальної школи з позицій гуманістичних завдань корекційного навчання. Однією із стрижневих проблем даного типу дитячих навчальних закладів вона слушно вважала профорієнтаційну роботу – вагомий чинник соціалізації дитини в дорослому житті. Найбільш значимі результати її багаторічного наукового пошуку лягли в основу монографічного

дослідження, яке слугувало основою її докторської дисертації, яку К. М. Турчинська не встигла захистити через трагічну смерть на самому злеті її творчого життя [1].

Щиро вболіваючи за долю випускників допоміжних (нині спеціальних) шкіл України, К. М. Турчинська, як справжній педагог-гуманіст, напрочуд багато зробила для успішного вирішення проблем їхнього працевлаштування. Розуміючи те, що зростаючі вимоги сучасного виробництва будуть поступово звужувати коло можливих професій для учнів спеціальних шкіл, вона за допомогою своїх однодумців-практиків постійно вносила суттєві корективи до навчальних програм з трудового навчання допоміжних шкіл. З метою досягнення успіхів у цій багатогранній проблемі нею була всебічно вивчена професійна стійкість випускників, що сприяло значному покращанню адаптації підлітків до умов конкретного виробництва.

Обрання професії учнів допоміжної школи мають стати, на думку вченої, центральною проблемою не тільки для педагогічного колективу, а й для всіх відповідних органів освіти. Саме на реалізацію цього положення і було спрямоване формування професійної спрямованості учнів, що здійснювалося через формування стійких професійних інтересів. Реалізовувалося дане завдання через широкомасштабне вдосконалення змісту та форм профорієнтаційної роботи в цьому типі навчальних закладів. З цією метою в школах широко використовувалися, особливо в старших класах, не тільки внутрішньошкільні, але й державні форми профпропаганди: спеціально організовані конференції, зустрічі, екскурсії на підприємства тощо. Ознайомлення учнів із загальнодержавними службами ті юридичними основами працевлаштування, яке стало у 70-ті роки досить широко проводитися у спеціальних школах, суттєво підвищувало готовність учнів як до обрання професії, так і для самостійної організації трудової діяльності після завершення навчання.

До безперечних науково-практичних досягнень вченої необхідно

також віднести методику професійної адаптації випускника допоміжної школи до нових умов трудової діяльності. Це поняття, на думку автора, включає два тісно пов'язані між собою процеси: трупову та соціальну адаптацію – пристосування організму особистості як до нового режиму професійної діяльності, так і до нових умов встановлення професійних міжособистісних професійних стосунків.

Безумовно, що подібні новаторські ідеї К. М. Турчинської стосовно реформування всієї системи професійної орієнтації вихованців допоміжних шкіл вимагали перегляду змісту та форм трудового навчання учнів восьмирічних (пізніше дев'ятирічних) допоміжних шкіл, уточнення часових параметрів рівня трудової підготовки (пропедевтичний, загальнотехнічний, професійний). Особливої уваги потребує у наш час її ідея стосовно начання випускників допоміжних (спеціальних) шкіл різних років в спеціальних групах в професійно-технічних училищах [2; 3; 4].

Вважаємо, що весь багаторічний пошук К. М. Турчинської, спрямований на суттєве вдосконалення професійної орієнтації учнів спеціальних шкіл, виявився досить результативним і дл нього варто повернутися з метою його впровадження в широку педагогічну практику. Реалізація ідей нашого Вчителя стане запорукою успішної соціалізації найменш соціально-захищеної учнівської молоді із особливими освітніми потребами. Особливої соціальнозначущої значимості дослідження К.М.Турчинської набувають саме в час воєнних випробувань.

Список використаних джерел:

1. Турчинская К.М. Профориентация во вспомогательной школе. К.: Рад. школа, 1976. 128 с.
2. Супрун М.О. Внесок К.М. Турчинської в розвиток теорії та історії вітчизняної корекційної педагогіки. К.: Наук. метод. центр вищої освіти. Проблеми освіти: наук. метод. зб. 2002. № 29. С. 116–126.
3. Супрун М.О. Педагогіка: підручник. К.: Аксіома, 2018. 400 с.

4. Супрун М.О. Мої науково-педагогічні стежки - вибрані публікації. Київ: Аксіома, 2023. 344 с.

5. Супрун Д.М., Супрун М.О. Внесок К. М. Турчинської в розвиток ідей безперервної освіти дорослих із особливими освітніми потребами (до сторіччя із дня народження). *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти*: зб. матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції у 2 част., м. Біла Церква, 14 грудня 2023 р. Частина 2 / упорядкування: В.С. Кулішов, Ю.С. Герасименко, І.А. Кучеренко. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. С. 326-331.

КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ ТРИВОЖНИХ БАТЬКІВ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Трущенко Л. П., здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія»
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України

Дошкільний вік є періодом підвищеної емоційної чутливості та інтенсивного наслідування, у межах якого батьки залишаються провідним джерелом інформації про світ і формують у дитини базові уявлення про безпеку та ризики середовища [1; 3]. Емоційний фон дорослого, зокрема його тривожність, часто несвідомо транслюється на дитину через вербальні й невербальні канали, а також через специфічні когнітивні викривлення, які визначають стиль інтерпретації подій [1; 2].

У структурі когнітивних викривлень, типових для тривожних батьків, виокремлюють катастрофізацію, що виявляється у перебільшенні можливих негативних наслідків; надмірне узагальнення, коли одиничний невдалий досвід дитини трактується як її майбутня неспроможність; магічне мислення,

засноване на переконанні, що постійне хвилювання нібито запобігає небезпеці; а також дихотомічне мислення, яке поділяє світ на абсолютно безпечний і вкрай небезпечний [2; 4; 6]. Ці когнітивні процеси створюють атмосферу підвищеної напруги, у якій дитина починає інтеріоризувати батьківське бачення середовища.

Передавання тривоги від батьків до дітей відбувається через три ключові механізми. По-перше, вербальні застереження формують уявлення про світ як загрозливий («не біжи – впадеш», «не чіпай – захворієш»). По-друге, невербальна поведінка – напружена моторика, міміка, інтонації – зчитується дитиною як сигнал небезпеки навіть у звичайних ситуаціях. По-третє, гіперопіка, яка обмежує самостійність, позбавляє дитину можливості здобути досвід подолання труднощів, що сприяє формуванню почуття безпорадності та підсилює страх новизни [1; 3].

Наслідки такого впливу виявляються у трансформації нормальних вікових страхів (темряви, казкових персонажів) у більш стійкі фобічні стани, підвищенні ризику розвитку тривожного типу прив'язаності та зниженні пізнавальної та соціальної активності дитини через очікування небезпеки [1; 5].

Для діагностики батьківської тривожності та її впливу на дитину доцільно використовувати комплекс психодіагностичних методик. До них належать: опитувальник аналізу сімейних взаємостосунків (АСВ), що дозволяє виявити рівень гіперпротекції й фобії втрати дитини; шкала тривожності Спілберга–Ханіна, яка допомагає диференціювати особистісну та ситуативну тривожність; а також методика «Малюнок сім'ї», що дає змогу оцінити сприйняття дитиною емоційного клімату в сім'ї [3; 4]. Високі результати за шкалами «гіперпротекція» або «фобія втрати» вказують на переважання катастрофізаційних патернів мислення. Підвищені показники особистісної тривожності свідчать про стабільно тривожний фон, який дитина переймає через моделювання поведінки дорослих [4; 6].

Проективні графічні показники – інтенсивне штрихування, надмірний натиск, стирання деталей, зображення себе як маленької або затиснутої між

батьками фігури – є індикаторами підвищеного напруження та інтеріоризації образу небезпечного світу [3].

Показовим є клініко-психологічний випадок матері з підвищеною тривожністю та її п'ятирічного сина. Материнська катастрофізація та надмірне узагальнення проявлялися в інтерпретації дитячого майданчика як середовища постійної загрози. Через постійні застереження й напружену невербальну поведінку дитина сформувала страх відкритого простору, уникала однолітків та демонструвала поведінку, характерну для умовної агорафобії. Діагностика підтвердила високі рівні гіперпротекції та страху втрати у матері, а у дитини – графічні ознаки захисної ізоляції та тривожності. Такий приклад демонструє, що страх дитини є не самостійним феноменом, а відображенням викривленого когнітивного досвіду дорослого [1; 3; 5].

Корекційна робота має бути спрямована насамперед на зміну когнітивних установок батьків. До ефективних методів належать розвиток рефлексивності, когнітивна реструктуризація тривожних думок та поступове розширення зони самостійності дитини під наглядом фахівця [2; 4; 6].

Практичним інструментом може слугувати алгоритм самопомоги «СТОП – ФІЛЬТР – ДІЯ», який навчає батьків зупиняти автоматичну тривожну реакцію, перевіряти реалістичність думки та передавати дитині модель впевненої поведінки. Таке втручання сприяє переходу від гіперопіки до підтримувальної взаємодії, що створює для дитини досвід компетентності та відчуття, що світ є доступним і передбачуваним.

Узагальнюючи, дитячі страхи часто є віддзеркаленням когнітивних процесів батьків, а не лише віковим феноменом. Ефективна психологічна допомога повинна розпочинатися зі зміни мислення дорослого, який формує емоційне середовище розвитку дитини. Усвідомленість і психологічна стабільність батьків є ключовою передумовою профілактики тривожних розладів у дошкільників.

Список використаних джерел

1. Бліхар В. С. Особливості взаємозв'язків стилів сімейного виховання та батьківського ставлення зі страхами і тривожністю дітей. *Психологія особистості*. 2024. №4. С.11-21.

2. Москалюк М. Л. Психологічні чинники тривожності українських матерів неповнолітніх дітей в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра. Київ : КНУ, 2023. 85 с. .

3. Шевченко Н. Ф., Кучинова Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Психологія*. 2024. № 3. С. 34-41.

4. Potharst E. S., Boekhorst M. G. B. M., Cuijllits I. et al. A randomized control trial evaluating an online mindful parenting training for mothers with elevated parental stress. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 23-32.

5. Smout A., Lazarus R. S., Hudson J. L. The relationship between parenting and anxiety in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research*. 2020. Vol. 44. P. 182–195.

6. Van der Giessen D., Colonnese C., Bögels S. M. Changes in rejection and psychological control during parent–child interactions following CBT for children’s anxiety disorder. *Journal of Family Psychology*. 2019. Vol. 33, No. 7. P. 775–787.

ФОРМУВАННЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗПО ЯК ЧИННИК ЗАХИСТУ ВІД ІПСО ТА ДЕСТРУКТИВНИХ МЕДІАВПЛИВІВ В УМОВАХ ПІСЛЯВОЄННОЇ АДАПТАЦІЇ

Хмарна Л.В., докторка філософії, доцентка кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Фундаментальною умовою якісної трансформації професійної освіти є підвищення загального рівня інформаційної гігієни та етичної відповідальності викладача. Саме брак цих компетенцій значною мірою стримує розвиток

сучасного цифрового освітнього середовища. Освітянська спільнота України має високий інтелектуальний потенціал, проте у сфері професійного використання цифрового інструментарію та критичного оцінювання інформаційних потоків існують певні прогалини. Це нерідко призводить до ненавмисного поширення неперевірених даних або використання контенту без урахування етичних і правових норм.

Мотивація та рівень цифрової підготовки у різних категорій педагогів суттєво відрізняються. Зокрема, представники старшого покоління часто демонструють обережність щодо новітніх онлайн-платформ через складність їхнього інтерфейсу та ризики кібершахрайства. Натомість молоді фахівці, маючи високу технічну адаптивність, часом не володіють достатнім досвідом глибокої верифікації джерел та дотримання академічної доброчесності. Цей розрив у медіакомпетентності педагогів безпосередньо проектується на якість підготовки молоді, оскільки викладач, який сам не володіє навичками фільтрації контенту, не може виступати гарантом когнітивної безпеки своїх учнів.

В умовах гібридної агресії формування медіаінформаційної грамотності (МІГ) саме у здобувачів ЗПО стає критично залежним від здатності педагога стати «медіаментором». Враховуючи стратегічне значення старшого підліткового віку, медіаграмотність стає не просто «додатковою навичкою», а інтегрованою передумовою навчальної успішності, безпеки, психологічної стійкості та відповідальної соціальної поведінки. Матеріали та підходи до такого навчання в повній мірі відповідають цілям і завданням розвитку медіаграмотності, сформульованим у Концепції впровадження медіаосвіти в Україні [1] та Стратегії Міністерства культури та інформаційної політики України з розвитку медіаграмотності на період до 2026 року [2].

Сучасне медіаосвітнє поле України пропонує потужний інструментарій для розв'язання цієї проблеми. Використання цифрових технологій, включно із залученням штучного інтелекту, дозволяє трансформувати МІГ в інтегровану здатність особистості, у якій поєднуються мотивація, технічна дієздатність та

рефлексія щодо наслідків власних медіапрактик. Для досягнення стійкого результату у протидії ІІСО, процес медіаосвіти в ЗПО має бути детермінований через взаємопов'язані модулі, які охоплюють як когнітивну, так і психоемоційну сфери особистості (табл. 1).

Таблиця 1.

Система інтегрованого супроводу медіаінформаційної безпеки та етичної цифрової взаємодії майбутніх фахівців

Структурний блок системи	Зміст та функціональне призначення блоку	Методи, форми та інструменти реалізації	Очікувані результати та індикатори ефективності
Діагностико-аналітичний	Комплексне виявлення рівня МІГ, професійних інтересів та вразливості до маніпуляцій.	Психодіагностичне тестування, моніторинг медіаспоживання, аналіз цифрового портфоліо.	Усвідомлення власних професійних намірів та «зон ризику» в інфопросторі.
Просвітницько-когнітивний	Формування знань про архітектуру ІІСО; розвиток кар'єрної обізнаності через медіа.	Воркшопи, робота з порталом «Фільтр», аналіз кейсів деструктивного впливу.	Розуміння технік маніпуляції; формування адекватних очікувань щодо кар'єри.
Технологічно-верифікаційний	Опанування алгоритмів фактчекінгу та OSINT-інструментів для глибокої верифікації контенту.	Алгоритм SIFT, верифікація через InVID, Google Lens, пошук першоджерел.	Набуття практичного досвіду верифікації; зниження рівня професійної невизначеності.
Креативно-етичний	Розвиток навичок створення етичного контенту; дотримання академічної доброчесності.	Проектування кейсів у Canva, Genially, NotebookLM, Storybook; ліцензії Creative Commons.	Сформованість медіакультури; готовність до відповідального самовираження.
Психологічно-резильєнтний	Забезпечення психологічної підтримки, розвиток стресостійкості та резильєнтності.	Інд. консультування, коучингові сесії, тренінги з розвитку емоційної саморегуляції.	Підвищення психологічної стійкості; формування позитивного образу майбутнього.
Інтеграційно-партнерський	Забезпечення взаємодії між	Дуальна освіта, менторські програми,	Підвищення рівня працевлаштування;

	закладом освіти та ринком праці в цифровому середовищі.	стартап-проекти, бізнес-симуляції.	формування стійкої професійної мотивації.
--	---	------------------------------------	---

Побудована модель є комплексною екосистемою цифрової безпеки, що гарантує розвиток когнітивного імунітету в умовах глобальних інформаційних викликів. Для системної розбудови цієї екосистеми доцільним є залучення потенціалу масових відкритих онлайн-курсів (МООС).

Огляд профільних МООС-курсів для формування медіаінформаційної стійкості

1. Екосистема платформи Prometheus:

- «Медіаграмотність для освітян» – курс спрямований на розвиток фахових компетентностей (інформаційно-комунікаційної, інноваційної, цифрової). Особлива увага приділяється основам авторського права, формуванню іміджу закладу освіти через відкриті ресурси та подоланню ризиків кібербулінгу. Обсяг – 60 годин.
- «Медіаграмотність: практичні навички» (авт. Є. Магда) – надає зручний інструментарій для вивчення природи дезінформації та фейків. Курс зосереджений на визначенні законів розвитку інформації та вивченні основних методів маніпулятивного впливу на людину. Обсяг – 30 годин.

2. Проекти IREX та EdEra:

- «Very Verified: онлайн-курс з медіаграмотності» – навчає орієнтуватися в інформаційному просторі, розрізняти факти від суджень та розуміти роботу алгоритмів соціальних медіа. Важливим є засвоєння «правила чотирьох перевірок» для захисту від пропаганди.
- «Фактчек: довіряй-перевіряй» (VoxUkraine) – розрахований на 15 годин. Модулі охоплюють базові навички критичного мислення, перевірку фото/відеоконтенту та аналіз структури українського медіаринку, що є фундаментом інформаційної гігієни.

3. Теоретико-аналітичний складник:

- «History and theory of media» (Coursera) – англomовний курс, що висвітлює розвиток суспільства через зміни комунікативних систем та методів контролю медіа (від середньовічної цензури до сучасних цифрових платформ).
- «Верифікація в Інтернеті» (БУМ Online) – фокусується на розвитку навичок перевірки першоджерел, пошуку архівної інформації та використанні можливостей геолокації (мапи Google) для ідентифікації достовірності подій.
- «Як розуміти соціальні мережі» (БУМ Online) – розкриває природу онлайн-спілкування, мову мемів та візуальних образів, що дозволяє педагогам ЗПО ефективно організовувати освітню комунікацію.

4. Спеціалізовані безпекові ресурси:

- «Новинна грамотність» (Internews Network) – висвітлює стандарти журналістської етики, баланс думок та небезпеку «бульбашки фільтрів».
- «Медіаграмотність для громадян» (IREX) – акцентує увагу на мові ненависті, дегуманізації та методах боротьби з маніпуляціями щодо вразливих груп населення (ВПО).

Медіакультура сучасного педагога ЗПО є органічним продовженням його професійно-педагогічної культури. Високий рівень її сформованості свідчить про перехід фахівця на новий ступінь професійної самосвідомості. Опанування зазначених курсів дозволяє створити «когнітивний щит» для кожного здобувача.

Отже, ефективність психолого-педагогічної фасилітації формування медіаінформаційної стійкості визначається її цілісністю, технологічністю та орієнтацією на реальні безпекові сценарії. Впровадження цієї архітектури супроводу згідно із Законом України «Про професійну освіту» [3] сприятиме підвищенню якості підготовки фахівця та його конкурентоспроможності.

Перспективними векторами розвитку медіаінформаційної компетентності здобувачів ЗПО є:

- створення центрів когнітивної безпеки та медіаграмотності у структурі закладу;
- впровадження інтерактивних платформ моніторингу інформаційної гігієни;
- інтеграція освітніх модулів «Цифрова репутація фахівця» та «OSINT-верифікація» в освітні програми;
- підготовка педагогів-менторів до здійснення професійного медіакоучингу;
- розвиток навичок резильєнтності як фундаменту збереження ментального здоров'я під час інформаційних атак.

Список використаних джерел

1. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні : нова редакція / за ред. Л. А. Найдьонові, М. М. Слюсаревського. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016. 16 с..

2. Стратегія Міністерства культури та інформаційної політики України з розвитку медіаграмотності на період до 2026 року. Затверджено Наказом Міністерства культури та інформаційної політики України від 24.05.2024. .

3. Про професійну освіту : Закон України від 21 серпня 2025 р. № 4574-ІХ.

ПЕДАГОГІКА НЕЗЛАМНОСТІ: СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У РЕЛОКОВАНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Цикало Н.В., *заступник директора з виховної роботи КЗО «Покровський професійний коледж» ДОР»*

Сучасні реалії України, зумовлені повномасштабною війною, суттєво трансформували освітній процес і поставили перед педагогічною спільнотою нові виклики. Значна кількість закладів освіти була змушена релокуватися із

зон активних бойових дій та перейти до дистанційного формату роботи. У таких умовах освітній процес відбувається в середовищі постійного стресу, невизначеності та психологічного напруження. Особливо це стосується тих коледжів, де переважна більшість студентів, викладачів і майстрів виробничого навчання мають статус внутрішньо переміщених осіб. Втрата дому, звичного соціального оточення, вимушена адаптація до нових умов життя та навчання істотно впливають на психоемоційний стан учасників освітнього процесу. У зв'язку з цим формування психологічної стійкості та життєстійкості студентів стає одним із ключових завдань сучасної освіти, а роль педагогічних працівників у цьому процесі значно зростає.

Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно діяти в умовах стресу та адаптуватися до змін. Вона забезпечує можливість контролювати власні емоції, зберігати працездатність і приймати конструктивні рішення навіть у складних життєвих ситуаціях. *Життєстійкість*, у свою чергу, є більш комплексною характеристикою, що включає здатність долати труднощі, віру у власні сили, готовність до змін і позитивне ставлення до життя. У студентському віці ці якості формуються особливо інтенсивно, адже саме цей період є визначальним для становлення особистості, формування професійної ідентичності та життєвих орієнтирів. Умови війни, однак, суттєво ускладнюють цей процес, підсилюючи тривожність, емоційне виснаження та знижуючи мотивацію до навчання.

Студенти, які є внутрішньо переміщеними особами, часто мають досвід травматичних подій: вони пережили обстріли, евакуацію, втрату житла або вимушене розлучення з близькими. Це може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, страху, дратівливості, апатії або труднощів із концентрацією уваги. Дистанційний формат навчання, хоча і є необхідним у таких умовах, водночас має низку обмежень. Зменшується рівень живого спілкування, виникає відчуття ізоляції, послаблюються соціальні зв'язки, що є важливими для молоді. У таких обставинах освітній процес повинен

виходити за межі традиційного передавання знань і включати системну психолого-педагогічну підтримку студентів.

Саме педагогічні працівники відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості та життєстійкості студентів. У сучасних умовах вони виступають не лише як джерело знань, а й як наставники, носії емоційної підтримки. Важливим завданням педагога є створення безпечного освітнього середовища, в якому студент відчуває підтримку, розуміння та довіру. Це передбачає емпатійне ставлення, відкритість у спілкуванні, готовність вислухати та допомогти. Вміння педагога розпізнати ознаки психологічного напруження, своєчасно відреагувати на них і спрямувати студента до конструктивних способів подолання труднощів є надзвичайно важливим.

В умовах дистанційного навчання особливої ваги набуває організація ефективної комунікації. Регулярний контакт зі студентами, використання інтерактивних методів навчання, залучення до обговорень, створення ситуацій успіху сприяють підвищенню їхньої мотивації та емоційної залученості. Важливо, щоб студенти відчували себе частиною спільноти, навіть перебуваючи фізично на відстані. Формування такої спільноти є одним із ключових завдань педагогічного колективу релокованого коледжу.

Практичний досвід роботи такого закладу освіти свідчить про ефективність системного підходу до психолого-педагогічної підтримки. Зокрема, важливу роль відіграє *організація психологічного супроводу студентів* через онлайн-консультації, групи взаємопідтримки, проведення годин спілкування. Значну увагу необхідно надавати педагогіці партнерства, яка передбачає доброзичливу комунікацію, гнучкість у вимогах та оцінюванні. Такий підхід дозволяє зменшити рівень стресу та сприяє формуванню довіри між учасниками освітнього процесу.

Яскравим проявом педагогіки партнерства є перехід від жорсткого адміністрування до гнучкого планування, що враховує індивідуальні життєві обставини кожного студента. Зокрема, це реалізується через впровадження адаптивних дедлайнів та альтернативних форм оцінювання, які дозволяють

студентам у зонах із нестабільним енергопостачанням або зв'язком залишатися в освітньому процесі без втрати балів. Замість суворих письмових тестів викладачі все частіше пропонують творчі проєкти, відеопрезентації або усні співбесіди-діалоги, що зміщує акцент із сухого контролю знань на підтримку пізнавального інтересу. Така модель взаємодії, де педагог виступає в ролі фасилітатора, допомагає зменшити академічну тривожність і створює атмосферу взаємної довіри, яка є критично важливою для успішної адаптації молоді в умовах війни.

Окремим напрямом роботи є *розвиток життєвих навичок* студентів. Педагогічні працівники організують тренінги зі стресостійкості, заняття з розвитку емоційного інтелекту, навчають методам саморегуляції та тайм-менеджменту. Використання рефлексивних практик, таких як обговорення пережитого досвіду, ведення щоденників або участь у дискусіях, допомагає студентам усвідомлювати власні емоції та краще їх контролювати. Важливим є також залучення студентів до позанавчальної діяльності: онлайн-заходів, проєктів, волонтерських ініціатив, що сприяє відновленню відчуття значущості та соціальної активності.

Водночас педагогічні працівники самі перебувають у складних умовах і часто зазнають емоційного вигорання. Це вимагає організації підтримки не лише для студентів, а й для викладачів і майстрів виробничого навчання. Адже ефективність педагогічної діяльності значною мірою залежить від психологічного стану самого педагога. Тому важливо впроваджувати заходи, спрямовані на збереження їхнього психічного здоров'я, розвиток навичок саморегуляції та взаємопідтримки в колективі. З огляду на це, системна підтримка педагогічного колективу має включати впровадження практик професійної рефлексії, де викладачі можуть у безпечному колі обговорити складні кейси роботи зі студентами, які пережили травматичні події. Організація регулярних тренінгів із профілактики втоми від співчуття та вторинної травматизації дозволяє педагогам не лише опанувати техніки саморегуляції, а й розділити емоційний вантаж із колегами. Це створює

надійний внутрішній ресурс у колективі, адже лише психологічно стійкий викладач, який відчуває підтримку адміністрації та однодумців, здатний стати опорою для своїх вихованців у кризовий період.

Попри всі труднощі, досвід релокованих закладів освіти демонструє, що навіть у надзвичайно складних умовах можна забезпечити якісний освітній процес і створити сприятливе середовище для розвитку студентів. Ключовим чинником цього є саме педагогічний колектив, його професіоналізм, людяність і готовність адаптуватися до нових реалій. *Формування психологічної стійкості та життєстійкості студентів стає не додатковим, а базовим завданням освіти, без якого неможливе повноцінне навчання та розвиток особистості.*

Отже, роль педагогічних працівників у сучасних умовах значно розширюється і набуває особливого значення. Вони стають провідниками не лише знань, а й цінностей, підтримки, віри у майбутнє. Саме завдяки їхній роботі студенти отримують не лише освіту, а й внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів. У цьому контексті сучасна освіта має бути орієнтована на людину, її потреби та психологічне благополуччя, адже лише стійка особистість здатна ефективно навчатися, працювати та будувати майбутнє навіть у найскладніших умовах.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Чепелева А. І., здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія»,
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Одним із ключових концептів, що дозволяє розкрити психологічні механізми адаптації особистості до складних життєвих обставин та викликів, є

феномен резильєнтності (від англ. resilience – пружність, еластичність, життєстійкість).

Прояв резильєнтності має багатоаспектний характер і детермінується взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників. Серед ключових особливостей її прояву вчені, зазвичай, виділяють: когнітивну гнучкість (здатність переосмислювати негативні події, знаходити в них сенс та альтернативні шляхи вирішення проблем); емоційну регуляцію (вміння ідентифікувати власні емоції та керувати ними, не допускаючи повного дезорганізуючого впливу стресу); наявність соціальної підтримки (резильєнтність рідко є суто внутрішнім продуктом; вона значною мірою залежить від якості міжособистісних зв'язків та підтримки оточення); оптимістичну атрибуцію (схильність сприймати невдачі як тимчасові та специфічні, а не як постійні та всеохопні).

Зазначимо, що в останні роки в українському та світовому науковому просторі з'явилося досить багато наукових публікацій, присвячених психологічним проблемам, викликаним війною. Дослідники активно вивчають феномени травматизації, втрати смислів та деструкції життєвого шляху особистості. При цьому психологічний стан особистості в умовах війни заслуговує на особливу увагу, оскільки людина стикається з подвійним навантаженням: травмою війни та стресом акультурації.

Ситуація в країні після 2022 року суттєво вплинула на психічний стан українців. У цьому контексті резильєнтність постає не просто як риса характеру, а як динамічний процес, що забезпечує збереження психологічного благополуччя через механізми компенсації.

Н. Ханлу (N. Khanlou) та Р.Рей (R. Wray) зазначають, що резильєнтність виступає фундаментальною детермінантою збереження психологічного благополуччя особистості протягом усього онтогенезу. Дослідники розглядають її як специфічний захисний механізм, що нівелює вплив непередбачуваних загроз і деструктивних чинників. Особливої уваги заслуговує процесуальний аспект резильєнтності, який виявляється у здатності індивіда до

активної мобілізації та конструктивного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання життєвих негараздів [1].

На резильєнтності як особистісному ресурсі українців в умовах воєнного стану зосереджує увагу О. Чиханцова. Вона зазначає, що резильєнтність визначає здатність особистості до збереження функціональності та відновлення після пережитих кризових подій. Такі індивіди демонструють високу проактивність: попри суб'єктивну складність обставин, вони зберігають цілепокладання до моменту подолання деструктивних чинників. Ключовою ознакою резильєнтності є розвинена емоційна регуляція в умовах стресу; це передбачає не нівелювання інтенсивних афектів (гніву, страху чи смутку), а усвідомлення їхньої транзиторності та опановуваності. Для резильєнтних осіб характерним є внутрішній локус контролю, що зумовлює віру у власну суб'єктність та здатність впливати на перебіг подій. Раціональний аналіз ситуації дозволяє їм фокусуватися на пошуку конструктивних рішень. Окрім того, важливими ресурсами стійкості виступають самоспівчуття (доброта до себе) та розвинена комунікативна компетентність, що виявляється у вмінні вчасно звертатися за соціальною підтримкою [2, с. 148].

Крім того, О. Чиханцова звертає увагу, що в умовах перманентної кризи та високої ситуативної амбівалентності рівень резильєнтності виявляє значну автономність від об'єктивних індикаторів зовнішнього добробуту. Це свідчить про те, що за умов суттєвої депревації базових потреб особистість здатна підтримувати високий ступінь психологічної стабільності, спираючись на інтрапсихічний ресурсний потенціал. У такій моделі резильєнтність функціонує як амортизаційний буфер, що нівелює пряму кореляцію між несприятливим середовищем та деградацією психологічного благополуччя [2, с. 150].

У роботі О. Басенко досліджено особливості прояву життєстійкості у дітей та підлітків в умовах воєнного конфлікту. Акцентується увага на тому, що перебування в екстремальних умовах збройного конфлікту детермінує стан перманентного стресу та глибокої травматизації для всіх категорій населення. Цей вплив має як прямий, так і опосередкований характер, охоплюючи

військовослужбовців та цивільних осіб. Особливої гостроти проблема набуває стосовно соціально вразливих груп – жінок, дітей, підлітків та осіб похилого віку, чий адаптивний потенціал піддається найбільшому виснаженню внаслідок тривалої експозиції травматичних подій [3].

Дослідження О. Кокуна акцентують увагу на комплексній деструкції психологічного та соматичного здоров'я населення України внаслідок воєнної агресії. Автор обґрунтовує, що зниження рівня резильєнтності зумовлене не лише прямою загрозою життю, а й кумулятивним ефектом вторинних стресорів: втратою професійної ідентичності (роботи), економічною дестабілізацією та руйнацією житлової інфраструктури. Такий підхід дозволяє розглядати резильєнтність як динамічний ресурс, що піддається виснаженню під тиском багатовекторних кризових чинників [4].

Отже, для українців резильєнтність корелює з високим рівнем диспозиційного оптимізму та конструктивним сприйняттям життєвих викликів. Це виявляється у стійкій вірі особистості у власну самоефективність – здатність успішно долати деструктивні обставини через механізми саморегуляції. Важливою функцією резильєнтності є фасилітація емоційної стабілізації: здатність до когнітивного контролю афектів дозволяє уникати маладаптивних копінг-стратегій. Особливої уваги заслуговує інтернальний локус контролю, який забезпечує відчуття суб'єктності та здатності впливати на життєвий шлях особистості, що безпосередньо зміцнює самооцінку та віру у власні сили.

Особливої актуальності питання резильєнтності набуває у контексті життєдіяльності здобувачів освіти. В умовах війни освітній процес для студентської молоді трансформується у простір додаткового психологічного навантаження, де необхідність опанування складних фахових знань супроводжується хронічним стресом, порушенням безпекового середовища та частою зміною форматів навчання (дистанційне, змішане).

Для здобувачів освіти резильєнтність виступає як інтегративний чинник, що дає змогу зберігати академічну мотивацію та когнітивну продуктивність попри тривожні стани. Дослідження показують, що студенти з високим рівнем

резильєнтності сприймають навчання не лише як обов'язок, а як важливий ресурс стабілізації — «острівець нормальності», що дозволяє структурувати час та проектувати власне майбутнє у часи невизначеності.

Важливим складником резильєнтності здобувачів є здатність до академічної адаптивності: вміння мобілізувати вольові зусилля під час повітряних тривог або блекаутів, підтримувати зв'язок із професійною спільнотою та використовувати навчання як інструмент посттравматичного зростання.

Для зміцнення резильєнтності як чинника психологічного благополуччя здобувачів освіти, можна виділити наступні рекомендації, розподілені за рівнями впливу:

1. На рівні саморегуляції здобувачів:

1.1. Інформаційна гігієна: свідоме обмеження споживання новинного контенту, що викликає надмірну тривогу, та фокусування на перевірених джерелах інформації.

1.2. Техніки «заземлення» та дихання: регулярне використання вправ для стабілізації емоційного фону в моменти гострого стресу (наприклад, дихання за квадратом).

1.3. Дотримання режиму та рутини: побудова чіткого розпорядку дня, де навчання чергується з фізичною активністю та відпочинком, що створює відчуття контролю над власним життям.

1.4. Робота зі змістами: практика рефлексії, яка допомагає знайти особистісний сенс у продовженні навчання навіть під час війни (навчання як вклад у майбутню відбудову країни).

2. На рівні організації освітнього процесу:

2.1. Гнучкість та людиноцентричність: впровадження адаптивних графіків навчання, враховуючи безпекову ситуацію (доступ до укриттів, наявність світла та зв'язку).

2.2. Створення «безпечного простору»: організація кураторських годин або неформальних зустрічей, де студенти можуть відкрито обговорювати свій

стан, не боячись осуду.

2.3.Пріоритет мікронавчання: розбиття великих навчальних блоків на дрібні частини, що полегшує когнітивне засвоєння матеріалу в умовах зниженої концентрації уваги.

Отже, підтримка та розвиток резильєнтності в освітньому середовищі є стратегічним завданням для збереження не лише інтелектуального, а й психологічного капіталу нації.

Таким чином, резильєнтність є тим «стрижневим чинником», який дозволяє особистості не лише виживати, а й підтримувати належний рівень психологічного благополуччя, перетворюючи кризу війни на етап особистісної трансформації та зростання. Резильєнтність є базовою детермінантою психологічного благополуччя, яка забезпечує перехід від пасивного виживання до активного позитивного функціонування. Через розвинену здатність до саморегуляції, гнучкість психічних механізмів та толерантність до невизначеності, резильєнтна особистість здатна підтримувати високий рівень суб'єктивного благополуччя, інтегруючи досвід війни в цілісну та гармонійну картину власного буття.

Список використаних джерел

1. Khanlou N, Wray R. A Whole Community Approach toward Child and Youth Resilience Promotion: A Review of Resilience Literature. *International Journal of Mental Health Addiction*. 2014. № 12(1). P. 64-79.
2. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2(37). С. 146-153.
3. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 14-19.
4. Kokun O. The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. № 28(5). С. 434-447.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ОСВІТИ

Чепляка О.В., *практичний психолог Кропивницького професійного ліцею
Кіровоградської обласної ради*

Хочу представити досвід роботи щодо збереження та підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу у Кропивницькому професійному ліцеї Кіровоградської обласної ради.

Наш заклад — це професійний ліцей будівельного профілю, де навчаються як дівчата, так і хлопці, у тому числі здобувачі освіти з особливими освітніми потребами. Контингент віком від 15 років потребує особливої уваги до психоемоційного стану, що зумовлює необхідність системного психологічного супроводу.

В умовах сьогодення, а особливо в умовах війни, заклад освіти виконує не лише освітню функцію, а й стає простором безпеки, стабільності та психологічної підтримки. Стрес, тривожність, втрати, вимушене переміщення — це реалії, з якими щодня стикаються всі учасники освітнього процесу. Саме тому важливою є роль психолога, який має бути поруч, підтримувати та допомагати знаходити внутрішні ресурси.

Професійна діяльність психолога вимагає постійного розвитку та вдосконалення. Ефективною є співпраця з громадськими організаціями, зокрема ГО «Задзеркалля», участь у проєкті «Поруч», співпраця з Veteran Hub та DonDUVS. Це дає можливість впроваджувати сучасні підходи та практики підтримки ментального здоров'я.

У межах «Ресурсного марафону» було розроблено та проведено цикл практичних занять, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості. Також отримані ресурсні бокси активно використовуються в роботі зі здобувачами освіти.

Психологічний супровід охоплює як здобувачів освіти, так і педагогів. Основна увага приділяється створенню безпечного та ресурсного освітнього середовища. Проводиться цикл занять, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної регуляції, формування здорових комунікацій, а також підтримку під час адаптації та кризових ситуацій. Усі заходи реалізуються з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, а також актуальних запитів учасників освітнього процесу.

Важливою складовою роботи є міжвідомча співпраця. Активна взаємодія з громадськими організаціями, патрульною поліцією, ДСНС та благодійними фондами значно посилює профілактичну та просвітницьку діяльність. Соціальні партнери є відкритими до співпраці та готовими до спільної реалізації ініціатив.

З метою забезпечення доступності психологічної допомоги у закладі функціонує куточок психолога та онлайн-скринька довіри. За допомогою QR-кодів здобувачі освіти можуть швидко зв'язатися з психологом через Telegram та Viber. Інформація на сторінці психолога систематично оновлюється, а матеріали активно поширюються у групах Classroom, що сприяє підтримці емоційного комфорту.

Ефективним інструментом роботи є арттерапія, яка допомагає стабілізувати емоційний стан та зміцнювати внутрішні ресурси. Особлива увага приділяється здобувачам освіти з особливими освітніми потребами, внутрішньо переміщеним особам та дітям із сімей військовослужбовців.

Окремим напрямом є підтримка педагогів, адже їхнє ментальне здоров'я — основа здорового освітнього середовища. У цьому напрямі реалізуються арттерапевтичні практики, зокрема «Створи свічку — віднови ресурс», «Лялька-мотанка», а також цикл педагогічних кав'ярень «Дозволити собі жити...». Це простір довіри, де педагоги мають можливість обговорити важливі питання, поділитися досвідом та відновити власні ресурси.

Важливу роль відіграє і волонтерська діяльність, яка сприяє формуванню емпатії, психологічної стійкості та громадянської відповідальності як у здобувачів освіти, так і у педагогів.

Патріотичне виховання у закладі тісно поєднується з турботою про ментальне здоров'я. Здобувачі освіти активно долучаються до створення відеороликів, фотопроектів, інформаційних матеріалів, що сприяє формуванню національної свідомості, почуття єдності та внутрішньої стійкості.

Отже, збереження ментального здоров'я здобувачів освіти Кропивницького професійного ліцею — це важлива інвестиція в їхню життєстійкість, професійне становлення та майбутнє нашої держави.

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ: ВІД УСВІДОМЛЕННЯ СТАНУ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ

Черткова А.С., *практичний психолог закладу професійної освіти
«Запорізький професійний коледж моди і стилю»*

Сучасні соціальні реалії, зокрема тривалий вплив воєнних дій, зумовлюють підвищене психоемоційне навантаження на здобувачів освіти. Умови невизначеності, загрози безпеці, інформаційного перевантаження та змін у звичному способі життя негативно впливають на здатність особистості до ефективного функціонування.

Тривалий вплив стресових факторів призводить до виснаження психоемоційних ресурсів здобувачів освіти, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, втраті мотивації та труднощах самоконтролю. У цих умовах особливої значущості набуває розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції як основи психологічної стійкості.

Мета - обґрунтувати значення внутрішніх ресурсів саморегуляції здобувачів освіти та окреслити ефективні підходи до їх розвитку в умовах тривалого стресу.

Саморегуляція розглядається як цілісна система внутрішніх процесів, спрямованих на управління емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями. Вона забезпечує діяльність особистості:

- усвідомлювати власні переживання;
- контролювати поведінкові реакції;
- відновлювати внутрішню рівновагу після стресових станів.

Внутрішні ресурси саморегуляції доцільно трактувати як сукупність індивідуально-психологічних якостей і набутих навичок, що дозволяють особистості підтримувати психічну рівновагу в умовах стресу.

У структурі внутрішніх ресурсів саморегуляції виокремлено такі компоненти:

- усвідомлення – здатність розпізнавати свій емоційний стан і внутрішні переживання;
- тілесна регуляція – чутливість до сигналів тіла та вміння використовувати їх для стабілізації стану;
- емоційна грамотність – розуміння, диференціація та прийняття емоцій;
- внутрішня підтримка – формування конструктивного внутрішнього діалогу.

Відновлення емоційної рівноваги доцільно розглядати як поетапний процес:

1. Усвідомлення стану.
2. Призупинення автоматичної реакції.
3. Тілесна стабілізація.
4. Емоційне опрацювання.
5. Відновлення ресурсу.

6. Повернення до діяльності.

Практичний аспект розвитку саморегуляції передбачає використання доступних та ефективних методів:

- дихальні техніки як засіб швидкої стабілізації;
- вправи на заземлення для повернення до стану «тут і тепер»;
- техніки усвідомлення емоцій;
- практики фокусування уваги;
- формування ресурсних образів і позитивного внутрішнього діалогу.

Заклад освіти виступає важливим середовищем формування навичок саморегуляції. Система психолого-педагогічна підтримка, впровадження превентивних програм та створення безпечного освітнього простору сприяють розвитку внутрішніх ресурсів здобувачів освіти.

Внутрішні ресурси саморегуляції є ключовим чинником психологічної стійкості здобувачів освіти в умовах тривалого стресу. Їх розвиток забезпечує не лише емоційну стабільність, але й підвищує адаптивні можливості особистості. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення та впровадження комплексних програм розвитку саморегуляції в освітньому середовищі.

МЕЖІ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ: ЯК ДОПОМАГАТИ ІНШИМ, НЕ ВТРАЧАЮЧИ ВЛАСНОГО РЕСУРСУ

Шевченко О.М., *соціальний педагог ДНЗ «Харківське вище професійне училище №6»*

Поради соціального педагога про те, як допомагати іншим і не згоріти дотла. Кожен ранок соціального педагога - це занурення у вир чужих емоцій, сімейних драм та підліткових криз. Ми звикли бути тими, до кого біжать, коли стається біда. Ми - «швидка допомога» для дітей та «громовідводи» для батьків. Але в цій постійній готовності допомогти є пастка, яку ми часто помічаємо надто пізно - втома від співчуття.

В умовах війни це навантаження зростає вдесятеро. Сьогодні соціальний педагог працює не просто з кризами, а з колективною травмою, часто перебуваючи в тому ж небезпечному середовищі, що і його підопічні. Коли ви самі чуєте звуки вибухів, а за хвилину маєте заспокоювати дитину, ваш «ресурсний бак» порожніє набагато швидше.

1. Коли співчуття стає виснажливим

Втома від співчуття - це коли ви настільки переповнюєтеся чужим болем, що твій власний «ресурсний бак» порожніє. Якщо ви не можете заснути, прокручуючи діалоги, або відчуваєте роздратування замість емпатії - це сигнал організму: «Стоп».

Під час війни цей стан може посилюватися «провиною вцілілого» або відчуттям, що вашої допомоги «замало» на фоні загальних масштабів біди. Важливо розуміти: ваша емоційна порожнеча - це не професійна непридатність, а нормальна реакція психіки на ненормальні обставини.

2. Головний секрет: відповідальність - це 50 на 50

Найважче - визнати, що ми не всесильні. Ми відповідаємо лише за свою частину шляху: фахову пораду, підтримку, створення безпечного простору. Решту 50% має пройти сама людина.

У воєнний час виникає спокуса взяти на себе 100% відповідальності за долю дитини, перетворюючись на волонтера, юриста та психотерапевта одночасно. Але пам'ятайте: намагаючись нести все самотужки, ви позбавляєте учня чи батьків можливості знайти власну життєстійкість. Ваша роль - бути опорою, а не замінювати собою їхню волю до життя.

3. Правила «інформаційної та емоційної гігієни»

Щоб не згоріти, треба впровадити кілька простих, але дієвих правил (рисунок 1):

Кола впливу: спитайте себе: «Що я можу зробити прямо зараз у межах повноважень?». Якщо зробили все можливе - свідомо відпускайте тривогу. Сьогодні до кола вашого впливу не входить тривалість тривоги чи фронтів новини - зосередьтеся на конкретній допомозі тут і зараз.

Скляна стіна: уявіть тонку прозору стіну між собою та агресією чи розпачем співрозмовника. Я поруч, я чую, але не дозволяю цьому болу стати моїм власним. Це критично важливо при спілкуванні з людьми у стані гострого горя.

Кордони робочого часу: після 19:00 робочі чати мають мовчати. Вашому мозку потрібна декомпресія. В умовах постійного перебування в мережі задля безпеки, інформаційний детокс від робочих питань стає питанням виживання..



Рис. 1. Постер: «Мої правила «інформаційної та емоційної гігієни».

4. Як наповнювати свій «бак»

Професіонал - це не той, хто працює 24/7, а той, хто знає, коли йому треба на «технічне обслуговування» (рисунок2).

1. Тілесне розвантаження: стрес «живе» в м'язах. Проста прогулянка, плавання чи навіть догляд за садом - це найкращий спосіб вигнати кортизол із тіла. Для тих, хто перебуває в зоні постійного стресу, фізична активність - це фізіологічна потреба для переробки адреналіну.

2. Магія дрібниць: знайдіть справу, де результат видно відразу: спекти пиріг, вишити візерунок. Це повертає відчуття контролю, якого бракує в складних кейсах. Під час війни, коли майбутнє туманне, маленькі завершені справи дають психіці сигнал, що життя триває.



Рис. 2. Як наповнювати свій «бак»

3. Підтримка колег: не мовчіть про труднощі. Проста розмова з колегою за чаєм вартує більше за будь-який тренінг. Ми всі в одному човні, і взаємна підтримка у професійній спільноті - це наш колективний імунітет.

Встановлення меж- це не про байдужість. Навпаки, це про любов до своєї професії. Тільки зберігши себе, ми зможемо й надалі бути тією самою «безпечною гаванню» для тих, хто цього потребує. Пам'ятайте: ви - найголовніший інструмент у своїй роботі. Бережіть його!

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе і на інших. Миколаїв: Філін, 1996. 111 с.
2. Василенко О. В. Психогігієна та профілактика професійного вигорання педагогічних працівників: методичний посібник. Київ, 2018. 56 с.
3. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання вчителів. К.: Міленіум, 2005. 48 с.
4. Кочерга О. Психологія професійної діяльності вчителя. К.: Шкільний світ, 2008. 95 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 40 с.

6. Назаревич В. В. Арт-терапія як метод подолання емоційного виснаження. Рівне, 2016. 40 с.

7. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію. К.: Наука, 2000. 312 с.

8. Сельє Г. Стрес без дистресу. К.: Клуб сімейного дозвілля. 2001. 67 с.

9. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний аспект. К.: Інститут СПП, 2010. 341 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

Шматок А.О., здобувачка вищої освіти спеціальність «Психологія»
*Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України*

Сучасне інформативне середовище вимагає від людської психіки гнучкості та нових підходів до сприйняття та обробки інформації. В умовах російсько-української війни вміння розрізняти маніпуляції набуває соціально-політичного значення в довгостроковій перспективі майбутнього української нації. Особливо важливу роль це відіграє на такому етапі онтогенезу, як підлітковий вік, оскільки він характеризується формуванням ціннісних моделей, морально-етичних переконань, світогляду, становленням особистості, в соціумі.

Критичне мислення – це не просто навичка працювати з інформацією, це складне когнітивно-психологічне явище, що пов'язане з процесами рефлексії, самоконтролю та саморегулювання. До основних характеристик і принципів критичного мислення належать: самостійність та індивідуальність мислення; сприйняття інформації як відправного, а не кінцевого пункту мисленнєвої діяльності; початок критичного мислення з постановки та усвідомлення

проблеми; орієнтація на логічно обґрунтовану й переконливу аргументацію; це свідчить про соціальний характер критичного мислення, що проявляється у взаємодії, обміні думками та врахуванні різних позицій.

У контексті психологічних особливостей розвитку підлітків варто зауважити, що формування критичного мислення відбувається в умовах інтенсивного становлення самосвідомості, розвитку абстрактного мислення, емоційної чутливості та активного пошуку власних ціннісних орієнтирів. Саме тому дослідження критичного мислення в підлітковому віці потребує звернення до психологічних концепцій, які враховують не лише когнітивний, а й особистісний та емоційно-ціннісний виміри цього феномена.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує психологічний підхід, представлений у відомій праці Д. Халперн.[1]. Дослідниця актуалізує творчі, прагматичні та особистісні аспекти критичного мислення, водночас застерігаючи від його хибного тлумачення як форми тотального прагматизму. Наголошується, що критичне мислення інтегрує в собі не лише раціональні операції, а й емоційну сферу, творчу уяву та індивідуальні ціннісні настанови. Запропоноване Д. Халперн «робоче» визначення критичного мислення трактує його як використання когнітивних технік або стратегій, що підвищують імовірність досягнення бажаного кінцевого результату. Водночас критичне мислення розглядається як особливий тип мислення, якому властиві виваженість, логічність і цілеспрямованість.

Критичне мислення іноді визначають як метамислення, або мислення про мислення, що передбачає здатність до постійного переосмислення й аналізу власних способів міркування та діяльності з метою їх удосконалення, що передбачає рефлексивний характер цього явища.

У цьому зв'язку особливої ваги набуває рефлексивний компонент критичного мислення, який забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні пізнавальні дії, мотиви, емоційні реакції та результати мисленнєвого процесу. Рефлексія виступає внутрішнім механізмом контролю й оцінювання мислення, що дозволяє підлітку виявляти помилки, переглядати власні

судження, а також коригувати поведінкові стратегії у взаємодії з інформаційним середовищем.

Формування рефлексивності тісно пов'язане з розвитком саморегуляції – здатності свідомо керувати власною пізнавальною, емоційною та поведінковою активністю. У підлітковому віці ці процеси перебувають у стадії інтенсивного становлення, що зумовлює підвищену чутливість до зовнішніх інформаційних впливів, зокрема маніпулятивних. Саме тому розвиток критичного мислення в підлітковому віці неможливий без цілеспрямованого формування рефлексії та навичок саморегуляції як психологічних умов усвідомленого аналізу інформації та самостійного прийняття рішень.

Рефлексивний характер критичного мислення зумовлює його тісний зв'язок із процесами саморегуляції. Саме рефлексія забезпечує усвідомлення власних пізнавальних дій, мотивів, емоційних реакцій і результатів мисленнєвої діяльності, створюючи передумови для їх оцінювання та корекції. У підлітковому віці рефлексія набуває особливої значущості, оскільки сприяє розвитку самосвідомості, формуванню здатності аналізувати власну позицію та відповідальності за прийняті рішення.

Саморегуляція, у свою чергу, виступає психологічним механізмом, що забезпечує цілеспрямованість, контроль і корекцію пізнавальної та поведінкової активності підлітка. Її розвиток пов'язаний зі зростанням здатності планувати власні дії, стримувати імпульсивні реакції, оцінювати альтернативні варіанти та прогнозувати наслідки прийнятих рішень. У контексті критичного мислення саморегуляція виконує функцію внутрішнього контролю якості мислення, що дозволяє переходити від поверхневого сприйняття інформації до її глибокого аналізу.

Взаємодія рефлексії та саморегуляції створює психологічне підґрунтя для становлення критичного мислення як інтегрованої когнітивно-особистісної якості. Саме рефлексивне усвідомлення власних суджень у поєднанні зі здатністю керувати мисленнєвими й емоційними процесами забезпечує формування виваженої, логічної та цілеспрямованої позиції щодо сприйняття

інформації. У підлітковому віці, який характеризується інтенсивним особистісним і пізнавальним розвитком, цей взаємозв'язок є особливо чутливим до зовнішніх інформаційних і соціальних впливів.

У зв'язку з цим актуалізується необхідність ґрунтовного аналізу психологічних підходів і методик, спрямованих як на розвиток критичного мислення, так і на формування рефлексивності та саморегуляції. Окрім того, перспективним напрямом наукових досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку цих феноменів у підлітковому віці, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми опору маніпулятивним інформаційним впливам і становлення усвідомленої життєвої позиції.

Список використаних джерел

1. Halpern D. Психологія критичного мислення URL: <http://testlib.meta.ua/book/147459/read/> (дата звернення: 10.03.2026).
2. Бочелюк В. Й. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2017. 424 с.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Шокотько Г.П., здобувач вищої освіти спеціальності «Психологія»

Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти

ДЗВО «Університету менеджменту освіти» НАПН України

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем динамічності, невизначеності та постійними соціальними змінами, проблема збереження психічного здоров'я здобувачів освіти набуває особливої актуальності. Освітній процес супроводжується значним психоемоційним навантаженням, що пов'язане з інтенсивністю навчання, високими вимогами до результатів,

соціальною конкуренцією та інформаційним перевантаженням. В умовах України до цих факторів додаються наслідки воєнного стану, що суттєво впливають на емоційний стан молоді, підвищуючи рівень тривожності, напруженості та невизначеності [1].

У зв'язку з цим особливого значення набуває формування у здобувачів освіти навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційного благополуччя як основи їх гармонійного розвитку, ефективної навчальної діяльності та успішної соціалізації. Зазначені навички є складовими психологічної компетентності особистості та виступають важливим ресурсом адаптації до сучасних викликів.

Саморегуляція є складним психічним процесом, що забезпечує свідоме управління поведінкою, діяльністю та емоційними станами людини. Вона включає такі компоненти, як постановка цілей, планування, контроль і корекція власної діяльності, а також рефлексію. Розвинена саморегуляція дозволяє здобувачам освіти ефективно організовувати навчальну діяльність, долати труднощі та досягати поставлених цілей [2].

Стресостійкість визначається як здатність особистості зберігати ефективність діяльності та психологічну рівновагу в умовах стресу. Вона базується на сукупності індивідуально-психологічних характеристик, серед яких важливе місце займають адаптивність, емоційна стабільність, оптимізм та здатність до конструктивного подолання труднощів [3].

Емоційне благополуччя, у свою чергу, характеризується позитивним емоційним станом, задоволеністю життям, відчуттям внутрішньої гармонії та здатністю до ефективного управління емоціями. Воно є важливим показником психічного здоров'я та передумовою успішної соціальної взаємодії [4].

Сучасні наукові дослідження доводять, що зазначені феномени є взаємопов'язаними: розвиток саморегуляції сприяє формуванню стресостійкості, а остання забезпечує стабільне емоційне благополуччя особистості.

Формування зазначених навичок залежить від сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників.

До внутрішніх чинників належать:

- рівень тривожності;
- самооцінка та рівень самоприйняття;
- особливості темпераменту;
- рівень розвитку емоційного інтелекту;
- мотивація до навчальної діяльності.

Зокрема, адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, що підвищує здатність до подолання стресових ситуацій. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує ефективне розпізнавання та регуляцію емоцій, що є основою психологічної стійкості [2].

До зовнішніх чинників належать:

- освітнє середовище;
- стиль педагогічної взаємодії;
- рівень соціальної підтримки;
- умови навчання;
- соціально-економічні та суспільні фактори.

Особливу роль відіграє підтримка з боку педагогів і однолітків, яка сприяє формуванню відчуття безпеки та психологічного комфорту. В умовах кризових ситуацій, зокрема воєнного стану, значення цих факторів суттєво зростає [1].

Ефективне формування навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційного благополуччя передбачає використання комплексного підходу, що включає різноманітні психолого-педагогічні методи та технології.

Важливими напрямками є:

- навчання плануванню та організації діяльності;
- розвиток навичок самоконтролю;
- формування рефлексивних умінь;
- використання технік тайм-менеджменту.

Ці методи сприяють підвищенню відповідальності здобувачів освіти за власну діяльність та формуванню навичок самостійного прийняття рішень.

До ефективних методів належать:

- тренінги розвитку копінг-стратегій;
- навчання технік релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація);
- фізична активність;
- розвиток позитивного мислення.

Практика свідчить, що регулярне використання таких методів сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптаційних можливостей особистості [5].

Серед основних підходів:

- розвиток емоційного інтелекту;
- формування навичок усвідомлення та вираження емоцій;
- впровадження програм психологічної підтримки;
- створення безпечного освітнього середовища.

Особливо ефективними є інтерактивні методи навчання, групові тренінги та психоедукаційні програми, які сприяють розвитку соціальних навичок та емоційної компетентності.

Освітнє середовище виступає ключовим фактором формування психологічної стійкості здобувачів освіти. Воно має забезпечувати не лише передачу знань, але й створення умов для особистісного розвитку та емоційного комфорту.

Серед основних умов ефективного освітнього середовища можна виділити:

- атмосферу довіри та підтримки;
- гуманістичний стиль педагогічної взаємодії;
- індивідуальний підхід до здобувачів освіти;
- впровадження програм психічного здоров'я.

Важливим є також підвищення психологічної компетентності педагогів, їх готовність до роботи з емоційними станами здобувачів освіти та надання необхідної підтримки [6].

Отже, формування навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційного благополуччя є важливою умовою гармонійного розвитку особистості здобувачів освіти. У сучасних умовах ці навички виступають ключовими ресурсами адаптації до соціальних змін і кризових ситуацій.

Ефективне формування зазначених навичок можливе за умови комплексного підходу, що поєднує психолого-педагогічні методи, розвиток особистісних ресурсів та створення сприятливого освітнього середовища. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка інноваційних програм розвитку психологічної стійкості, адаптованих до сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Кондрацька Л.В., Кривошей К.Ю. Механізми розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти як основа ментального здоров'я. К.: Наука. 2024. 111 с.
2. Розвиток стресостійкості здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Харків: Освіта. 2025. 56 с.
3. Формування стресостійкості учасників освітнього процесу. К.: Педагогіка. 2025. 67 с.
4. Логвіна О.А. Стресостійкість як ключова психологічна характеристика. К.: Генеза, 2024. 65 с.
5. Фурс О.Й. Формування стресостійкості здобувачів освіти : навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО, 2024. 57 с.
6. Бородіна О.С. Інклюзивні стратегії розвитку стресостійкості. К.: Психологія. 2025. 59 с.
7. Світлана Я.С. Особливості розвитку копінг-стратегій студентів. К.: Інститут психології. 2024. 45 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ОСНОВА БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Шолудько А.П., директорка навчально- методичного кабінету
професійно-технічної освіти у Кіровоградській області

Система освіти в Україні сьогодні проходить непростий і відповідальний етап розвитку, що зумовлений соціальними викликами, наслідками війни та постійними трансформаціями в суспільстві. У цих умовах особливо важливим стає формування безпечного освітнього простору, в якому дитина може не лише отримувати знання, а й відчувати себе у безпеці, бути прийнятою та зрозумілою.

Відповідно до Закону України «Про освіту», «безпечне освітнє середовище – це сукупність умов у закладі освіти, які унеможливають завдання шкоди учасникам освітнього процесу – фізичної, матеріальної чи моральної. Це передбачає дотримання санітарних, пожежних і будівельних норм, вимог кібербезпеки та захисту персональних даних, забезпечення якості харчування, а також запобігання насильству, дискримінації, булінгу, поширенню неправдивої інформації та іншим негативним явищам, зокрема у цифровому просторі. Крім того, такі умови виключають вживання на території закладу алкоголю, тютюну чи наркотичних речовин».

До основних складових безпечного освітнього середовища належать:

фізична безпека – наявність укриттів, дотримання санітарних і протипожежних норм, відсутність небезпеки в приміщеннях і на території;

психологічна безпека – доброзичлива атмосфера, відсутність булінгу, дискримінації та приниження;

інформаційна безпека – захист даних і обмеження доступу до шкідливого контенту;

соціально-емоційна підтримка – конструктивна взаємодія між студентами, педагогами та батьками, наявність допомоги у кризових ситуаціях;

інфраструктурна безпека – належні умови приміщень і якісне харчування.

Отже, безпечне освітнє середовище – це комплекс умов, що забезпечує всебічний захист учасників освітнього процесу та запобігає будь-яким формам насильства чи порушень норм безпеки.

Важливу роль у цьому відіграє психологічна підтримка, яка є основою гармонійного розвитку особистості. Особливо це стосується студентів закладів професійної освіти – молоді, яка перебуває на етапі переходу до дорослого життя, формує професійні компетентності, життєві цінності та власну ідентичність.

На відміну від школярів, такі студенти часто стикаються з додатковими труднощами: необхідністю самостійного життя, проживанням у гуртожитках, фінансовими викликами, поєднанням навчання з роботою. Це спричиняє підвищене емоційне навантаження, внутрішню нестабільність і стрес. Тому освітній заклад для них стає не просто місцем навчання, а середовищем, яке або підтримує, або посилює їхню вразливість.

У цьому контексті психологічна підтримка допомагає зберігати внутрішню рівновагу та емоційну стабільність. Її значення особливо зростає в умовах війни, коли багато дітей пережили травматичні події – втрати, вимушене переселення, життя в небезпеці. Освітні заклади в такій ситуації виконують ще й функцію простору стабільності та підтримки, а фахівці психологічної служби стають ключовими помічниками, які можуть вислухати та допомогти впоратися з переживаннями.

Психологічна підтримка – це не лише реагування на складні ситуації, а й системна діяльність, спрямована на розвиток впевненості, відповідальності та стресостійкості. Практичні психологи й соціальні педагоги застосовують індивідуальний підхід, проводять профілактичну роботу, допомагають у розв'язанні конфліктів і сприяють адаптації студентів до освітнього середовища. Вони також відіграють важливу роль у запобіганні булінгу як серйозній загрозі психологічному благополуччю.

Не менш важливою є робота над формуванням культури ментального здоров'я. У безпечному освітньому середовищі учні можуть відкрито говорити про свої почуття без страху осуду. Розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та ненасильницької комунікації сприяє взаєморозумінню та підтримці.

Важливим аспектом є також інклюзивність – прийняття різноманітності та врахування індивідуальних потреб кожного.

Ефективна психологічна підтримка неможлива без співпраці з батьками. Родина відіграє ключову роль у соціалізації дитини, тому узгоджені дії сім'ї та закладу освіти допомагають своєчасно виявляти труднощі й знаходити оптимальні рішення, забезпечуючи емоційну стабільність молоді.

Окрему увагу слід приділяти розвитку життєстійкості — здатності адаптуватися до складних обставин і долати труднощі. Психологічна підтримка сприяє формуванню внутрішніх ресурсів, необхідних для особистісного зростання та успішної самореалізації.

Отже, психологічна підтримка є не додатковим елементом, а невід'ємною умовою якісної освіти, адже саме вона забезпечує створення середовища, в якому кожен здобувач освіти відчувається захищеним, прийнятим і впевненим у собі.



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ



КАФЕДРА
ПЕДАГОГІКИ,
ПСИХОЛОГІЇ
ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної
освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації**

**Матеріали
науково-практичного семінару
(27 березня 2026 року)**

Упорядкування
Юлія Сергіївна Герасименко
Ілля Володимирович Пахомов