

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ

**ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ УЧНІВ
СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ПОСТВОЄННОЇ
РЕАЛЬНОСТІ**

Навчально-методичний посібник

Київ - Харків
Друкарня Мадрид

2025

УДК 316.728[057.87:373.5]:[713:355.01]

Прак69

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту проблем виховання
Національної академії педагогічних наук України (протокол № 12 від
30 жовтня 2025 року)*

Рецензенти:

Тимошенко Олексій Валерійович, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Вороніна Галина Леонідівна, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри освітнього менеджменту і виховання Комунального закладу вищої освіти «Харківська академія непервної освіти»

Формування життєвої успішності учнів старших класів в умовах поствоєнної реальності : навчально-методичний посібник / Кириченко В. І., Єжова О. О., Тимчик М. В., Нечерда В. Б., Безрук К. О., Касіч Н. П.; за заг. ред. В. І. Кириченко. Київ-Харків: Друкарня Мадрид, 2025. 156 с.

ISBN 978-617-8254-38-4

Навчально-методичний посібник є підсумком теоретико-практичних пошуків науковців відділу виховного проектування Інституту проблем виховання НАПНУ та педагогів-практиків щодо формування життєвої успішності старшокласників в умовах поствоєнної реальності.

У першому розділі аналізується сутність і зміст понять «успіх» та «життєва успішність» у науковому дискурсі; презентуються життєтворчі здібності і наводяться характеристики властивостей та рис життєво успішної особистості старшокласника; наголошується роль морально-вольових якостей; описуються підходи і критерії формування життєвої успішності учнів старших класів.

Другий розділ відображає практичний аспект дослідження у вигляді варіативної системи науково-методичного супроводу підготовки педагогів до та презентує наповнення методичних кейсів педагогів-виховників завданнями і вправами з формування життєвої успішності старшокласників. Доповнюють повноту опису теоретико-методичних засад додатки і тлумачний словник основних понять.

Матеріали можуть бути використані для планування науково-методичної роботи з педагогами, розроблення курсів підвищення кваліфікації у системі інститутів післядипломної педагогічної освіти; можуть стати в нагоді педагогам, методистам, студентам та аспірантам, які цікавляться інноваційними практиками виховної роботи в сучасних закладах освіти.

ISBN 978-617-8254-38-4

<https://doi.org/10.3240/5/978-617-8254-38-4-2025-156>

© Кириченко В. І., Єжова О. О.,
Тимчик М. В., Нечерда В. Б.,
Безрук К. О., Касіч Н. П.
© Друкарня Мадрид, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ І. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ	8
1.1. СУТНІСТЬ І ЗМІСТ ПОНЯТЬ «УСПІХ» ТА «УСПІШНІСТЬ» У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ	8
1.2. ЖИТТЄТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ ЯК МЕТАРЕСУРС ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ	19
1.3. ВЛАСТИВОСТІ ТА РИСИ ЖИТТЄВО УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА.....	26
1.4. МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЯК ОСНОВА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЖИТТЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	43
1.5. ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ: ПІДХОДИ І КРИТЕРІЇ.....	60
РОЗДІЛ ІІ. ІНСТРУМЕНТАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	75
2.1. ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ВАРІАНТИВНИЙ ПІДХІД	75
2.2. МЕТОДИЧНІ КЕЙСИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ: ЗАВДАННЯ, ВПРАВИ, ТЕХНІКИ.....	89
2.3. МЕТОДИКИ ПОЗИТИВНОГО ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ДОСВІДУ І ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ УЧНІВ.....	109
2.4. ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ	119
ДОДАТКИ.....	129
Додаток 1. МОЛОДІЖНИЙ ЛІДЕР: ЯКИЙ ВІН? (вебінар)	130
Додаток 2. ВИХОВНА ГОДИНА З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ «ЗНАЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ УЧНЯ»	139
Додаток 3. ТЕМАТИЧНА ФОРМОТЕКА ГОДИН СПІЛКУВАННЯ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ ЩОДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ ...	146
Додаток 4. ТЛУМАЧНИЙ СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ.....	149

ВСТУП

Сучасна соціокультурна реальність позначена масштабними кризовими змінами, які глибоко впливають на всі аспекти життя людини: природними катаклізмами, соціальними конфліктами, навіть війнами. Усе це створює середовище, у якому зростаюча особистість часто стикається з відчуттям дезорієнтації, емоційного виснаження, тривалого стресу та втрати цілісності власного «Я», що ускладнює її адаптацію, негативно позначаються як на фізичному, так і на психологічному здоров'ї.

Окремим і надзвичайно важливим чинником у сучасних українських умовах є наслідки тривалих воєнних дій на життєдіяльність учнів. Старшокласники, які перебувають на етапі активного самовизначення, стикаються з подвійним викликом: необхідністю збереження життя і здоров'я та потребою віднайдення внутрішньої стійкості в умовах нестабільного соціуму. Вони мають навчитися знаходити баланс між зовнішнім світом і власними цінностями, використовувати особистісні ресурси для продуктивного життя, планувати та реалізовувати власні життєві стратегії, орієнтовані на досягнення успішності у вибраній сфері діяльності.

У такому контексті логічно постає одне з ключових завдань сучасної школи – формування життєвої успішності старшокласників як інтегрованої якості особистості, що забезпечує її здатність до самореалізації, соціальної активності та конструктивного життєтворення. Спробою відповіді на цей виклик є навчально-методичний посібник *«Формування життєвої успішності учнів старших класів в умовах поствоєнної реальності»*. Він вміщує опис теоретичних розвідок проблемного поля життєвої успішності та методичні кейси щодо її формування в умовах воєнного стану та поствоєнної реальності, упорядкованих за матеріалами прикладного наукового дослідження однойменної тематики, яке здійснювалось науковцями відділу виховного проектування Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України упродовж 2023-2025 років.

Експериментальну базу дослідження склали заклади загальної середньої, позашкільної та вищої педагогічної освіти з 6-ти регіонів України (Дніпропетровська, Київська, Сумська, Черкаська, Харківська і Тернопільська обл.) та м. Київ і Харків.

Науково-дослідницький пошук обумовлювався наступними цільовими орієнтирами:

Мета: теоретико-методичне обґрунтування і організація консультативного супроводу впровадження практико орієнтованих моделей і механізмів формування життєвої успішності учнів в умовах поствоєнної реальності.

Об'єкт дослідження – життєва успішність учнів старших класів в умовах поствоєнної реальності.

Предмет дослідження – практико орієнтовані моделі і механізми формування життєвої успішності учнів старших класів в умовах поствоєнної реальності.

Дослідники відштовхувались від твердження, що концепт успіху традиційно визначає спрямованість життя людини, сфери її діяльності, очікування та мотивацію; лежить в основі прагнень і цілей, ідеалів, цінностей як конкретної особистості, так і людства в цілому. Базові характеристики концепту «успіх» включають наступні ознаки:

- *динамічність* (рух уперед, прагнення досягти вершини);
- *завершеність* (певна подія чи ситуація має добігти свого кінця);
- *продуктивність* (досягнення позитивного результату з оптимальною витратою ресурсів, отримання вигоди).

Схожим, але не тотожним концептом є *успішність*. Вона тлумачиться дуже різнопланово: «як *активність, ресурс або процес* досягнення визначених цілей чи пріоритетів, як *результат* (суспільне становище, матеріальна забезпеченість) досягнень; як *емоційний стан* суб'єкта; як сенс, індивідуальна система цінностей, суб'єктивна оцінка результатів активності».

Успішність також визнають комплексною характеристикою особи, яка свідчить про здатність досягати вищих результатів, бути більш ефективною в тій сфері, де інші не демонструють значних досягнень. Ця здатність обумовлена певними рисами і якостями особистості, що стосуються когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових процесів і станів.

Успішність має зовнішні прояви у вигляді соціально-економічних показників (статус, посада, матеріальне становище, гроші, статки) та стереотипного образу успішної людини (задатки та здібності, морально-вольові якості, досвід продуктивної діяльності). У часи воєнного лихоліття, що переживає український народ, система координат оцінювання успіху та успішності змінюється. Певні традиційні характеристики успіху і шляхів його досягнення втратили актуальність, однак загальне розуміння важливості концепту успішності не згасає.

Спостереження масової виховної практики доводить, що людина навіть у кризових умовах зростає як особистість, коли усвідомлює сенс свого існування, навчається виробляти зі стану травми конструктивний досвід, приймає виклики долі, розвиває життєстійкість знаходить сили досягати успіху.

Аналіз теоретичних джерел, результатів попередніх досліджень і життєдіяльності закладів освіти у найскрутніші часи існування суспільства (воєнних дій і повоєнного відновлення, економічних криз, екологічних катаклізмів тощо) доводить можливість моделювання освітніх процесів в кризових умовах. Воно широко застосовується в педагогічній науці як метод

наукового пошуку за якого модель розглядається як інструмент пізнання, а її створення – як механізм об'єднання зусиль різних стейкхолдерів.

Саме моделювання постало основою партнерської взаємодії науковців відділу виховного проєктування і педагогів експериментальних закладів освіти, оскільки дозволило різноаспектно уявляти цілі педагогічної діяльності та її змістові орієнтири, діяти суголосно і підсилювати ефективність результатів ресурсами соціально-підтримуючої мережі (родина, друзі, однокласники, педагоги, місцеві громади) тощо .

На виконання основного завдання наукового дослідження було розроблено *матричну модель формування життєвої успішності учнів* старших класів. Її змістову основу складають концепти розвитку інтегральної сукупності властивостей, рис, якостей і досвіду діяльності особистості, що орієнтована на досягнення життєвої успішності, та врахування контекстних умов і середовищних ресурсів, які впливають на її формування.

Структурно вона складається із чотирьох блоків: методологічно-цільовий (цільові орієнтири, методологічні підходи, принципи), організаційно-суб'єктний (організаційно-педагогічні умови, режими трансляції виховних впливів, структурно-організаційні концентри, суб'єкти виховного процесу), змістовно-технологічний (змістові концентри, форми, методи, засоби, прийоми, механізми виховної взаємодії; організаційні, середовищні та особистісні ресурси), діагностувально-результативний (діагностика і моніторинг, рівні сформованості життєвої успішності, очікувані результати). По кожному було запропоновано орієнтири для наукового пошуку і передбачено простір для творчого самовираження закладу освіти, який особливо проявився у варіативності структурно-організаційних концентрів (проєктний офіс, лідерський хаб, громадська організація на базі закладу освіти «Усі квіти повинні цвісти», шкільне відділення МАН «Шанс», інформаційно-методичний хаб «Перспектива», студія арт-терапевтичних практик, центр психо-емоційної підтримки тощо).

Модель створювалась як спільне методологічне підґрунтя, що має стати фундаментом, структурно-композиційною основою для інноваційних пошуків педагогів і водночас дозволяти науковцям порівнювати ефективність окремих моделей та особливостей їх впровадження.

Результативні практики впровадження моделей проаналізовано і описано у методичних рекомендаціях «Практико орієнтовані моделі і механізми формування життєвої успішності старшокласників в умовах поствоєнної реальності», а теоретико методичне обґрунтування цього процесу складає зміст означеного посібника. Він вміщує два розділи і додатки.

У першому розділі «*Науково-теоретичні засади формування життєвої успішності старшокласників*» аналізується сутність і зміст понять «успіх» та «життєва успішність» у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі;

презентуються життєтворчі здібності особистості як метаресурс її успішності; наводяться характеристики властивостей та рис життєво успішної особистості старшокласника; наголошується роль морально-вольових якостей як основи результативності життєвої діяльності особистості; описуються підходи і критерії формування життєвої успішності учнів старших класів.

Другий розділ *«Інструментально-методичне забезпечення формування життєвої успішності старшокласників»* відображає практичний аспект дослідження у вигляді варіативної системи науково-методичного супроводу підготовки педагогів до формування життєвої успішності старшокласників та презентує наповнення методичних кейсів педагогів-виховників завданнями і вправами з доведеною ефективністю. Окремо виділено методики позитивного переосмислення досвіду і формування життєвого сценарію учнів та наведено цифрові інструменти підтримки життєвої успішності старшокласників.

Доповнюють повноту опису теоретико-методичних засад формування життєвої успішності учнів додатки і тлумачний словник основних понять.

Матеріали посібника підготовлено авторським колективом у складі співробітників відділу виховного проєктування Інституту проблем виховання НАПН України: кандидатки педагогічних наук, старшої наукової співробітниці, провідної наукової співробітниці Валентини КИРИЧЕНКО (вступ, 1.1., 1.2., 1.5., 2.3., словник, загальна редакція); докторки педагогічних наук, професорки, головної наукової співробітниці Ольги ЄЖОВОЇ (матеріали до 1.2., 1.5., 2.2., 2.3.); кандидата педагогічних наук, професора Миколи ТИМЧИКА (1.4.), кандидатки педагогічних наук, старшої наукової співробітниці Валерії НЕЧЕРДИ (1.3., 2.2., додатки, літературна редакція); докторки філософії, старшої наукової співробітниці Катерини БЕЗРУК (2.1., 2.4., додатки, технічна редакція); кандидатки педагогічних наук Наталії КАСІЧ (1.4.).

Посібник може бути корисним для планування науково-методичної роботи з педагогами чи розроблення курсів підвищення кваліфікації у структурі фахової підготовки в умовах інститутів післядипломної педагогічної освіти. Стане в нагоді педагогам, методистам, студентам та аспірантам, які цікавляться інноваційними практиками виховної роботи в закладах освіти.

Авторський колектив висловлює щиросердну подяку адміністраціям і педагогічним колективам експериментальних закладів освіти, які, попри складні часи соціальних, психологічних і фізичних випробувань реаліями війни, гідно виконують професійний обов'язок, духовно гартуються, постійно відшукуючи особистий сенс життя у допомозі нашим здобувачам освіти пройти горнило долі з найменшими втратами, вистояти і розвинути здатність досягати успіхів в обраній творчій чи просоціальній царині.

РОЗДІЛ І

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. СУТНІСТЬ І ЗМІСТ ПОНЯТЬ «УСПІХ» ТА «УСПІШНІСТЬ» У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

Людство наразі переживає глибинну трансформацію усталених форм свого існування, спровоковану загальноцивілізаційними тенденціями останніх десятиліть, що породили не лише визначні досягнення науки в галузі інноваційних технологій, збагачення культурної спадщини, але й знецінення чи навіть втрату моральних ідеалів і принципів, кліматичну та міграційну кризи, тривалі воєнні конфлікти. Особливо відчутно ці фактори впливають на учнів старших класів закладів загальної середньої освіти України, які на порозі дорослого життя в екстремальних умовах повномасштабної війни намагаються утриматись в річищі смисложиттєвих ціннісних орієнтирів, відшукати шляхи самозбереження і творчого життєздійснення.

Допомогти їм адаптуватись в динамічному світі, навчитися сприймати його відкритість і мінливість як суттєві обставини власного способу життя, віднаходити необхідну для успішного вирішення життєвих проблем інформацію, використовувати досягні для себе ресурси для позитивної самореалізації й благополуччя суспільства може і повинна система освіти.

Оскільки у старших класах закладів загальної середньої освіти структурується ціннісний фундамент особистості учня, що має бути вмотивованою і готовою здійснювати успішну життєдіяльність у кризовому соціумі соціально прийнятними засобами, формування життєвої успішності учнів старших класів в умовах поствоєнної реальності вбачається одним із пріоритетних завдань сучасного закладу загальної середньої освіти.

Виходячи із зазначеного вище, науковці відділу виховного проєктування Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України звернули дослідницьку увагу на вивчення важливих аспектів проблемного поля формування життєвої успішності учнів старших класів в умовах поствоєнної реальності. Такими було визнано: узагальнення сучасних поглядів на феномени успіху та життєвої успішності людини, вивчення сутності методологічних підходів й основних концептів педагогіки успіху щодо розвитку мотивації досягнень у старшокласників, визначення теоретико-методичних засад і цільових орієнтирів та упорядкування моделі формування життєвої успішності учнів у

сучасних закладах загальної середньої освіти. Підсумкові результати наукового пошуку і складають зміст навчально-методичного посібника.

УСПІХ ЯК СИСТЕМОТВІРНА ЖИТТЄВА КАТЕГОРІЯ

Сучасне суспільство характеризується поширеністю ідеології життєвого успіху. Соціальне середовище справляє значний вплив на формування уявлень людини про життєвий успіх через такі соціальні механізми як суспільна мораль, релігія, соціальне мислення, соціальна пам'ять, ЗМІ, мода, громадська думка, соціальні очікування тощо. Прагнення бути успішними і бажання відповідати стандартам успішності значною мірою визначають поведінку громадян певного суспільства, однак, побудувати життєвий проєкт та обрати стратегії його реалізації може лише зріла особистість, виходячи із системи ціннісно-смыслових орієнтирів, власного досвіду та індивідуальних потреб. Саме тому поняття «успіх» і «успішність» для позначення характеристики діяльності людини активно використовуються у мовленнєвій культурі як дорослого населення, так і старшокласників.

У світовому науковому дискурсі зустрічається велика кількість міждисциплінарних досліджень проблемного поля «успіх – «успішність», які здійснюються науками, що центруються на проблематиці життєздійснення людини й розвитку її особистості: філософією, соціологією, психологією, педагогікою.

Представники різноманітних *філософських* шкіл і течій: античної філософії (Сократ, Платон, Арістотель), стоїків (Марк Аврелій, Сенека, Епіктет, Зенон), утопістів (Т. Мор, Т. Кампанела), позитивістів (О. Конт, Г. Спенсер), неопозитивістів (Б. Рассел, К. Поппер), екзистенціалістів (С. Кьєркегор, А. Камю, К. Ясперс тощо) традиційно пов'язували поняття «успіх» з оптимістичним світоглядом і розуміли його як *подолання*, розв'язання людиною проблем і протиріч свого життя та широке соціальне визнання результатів діяльності особистості, її справ і вчинків; як розвиток сил і здібностей, за допомогою яких людина досягає бажаної мети в своєму житті, організовуючи відповідним чином власний потенціал, знання і здібності.

Соціологія (П. Бергер, П. Бурдье, М. Вебер, Є. Головаха, Л. Сохань, Л. Бевзенко, Р. Мертон) розглядає категорію «успіх» як комплекс уявлень про стилі й оціннісні критерії життя, сформований на ґрунті суспільних цінностей, стандартів, соціальних очікувань та визнання актуальних і потенційних індивідуальних досягнень, які визнаються суспільством як високі.

Особливо велику кількість звернень дослідників до проблематики успіху зустрічаємо у *психології*, які розглядають успіх різноаспектно: з позиції діяльності людини (Ю. Ільїна, І. Боровинська, О. Матеюк); мотивації досягнень (Дж. Аткинсон, Д. Макклеланд, Х. Хекхаузен, К. Петерсон, М. Селігман,

Б. Вайнер); самодетермінації та особистісної автономії (Е. Десі, Р. Райан) активності особистості (С. Гончаренко); самоактуалізації, самоефективності (А. Маслоу) чи гармонійної адаптації до умов життя (О. Романовський). Багато дослідників приділяють увагу емоційному аспекту успіху, впливу стану його переживання на подальшу діяльність, висловлюються про успіх як мотиваційний поштовх до наступних дій, який усвідомлюється людиною у процесі набуття соціального досвіду і досягається завдяки докладеним зусиллям і старанності. Академік І Бех наголошує, що «почуття успіху відіграє ключову роль у психічному розвитку індивіда, оскільки воно безпосередньо пов'язане з його природною активністю як основою породження всіх майбутніх видів діяльності й життєдіяльності загалом» [1].

Висновуємо, що успіх – це соціальна категорія, пов'язана з розкриттям потенціалу зростаючої особистості, її внутрішньої мотивації на досягнення бажаної мети, готовністю до самореалізації у різних сферах життя, здатністю до соціальної дії, активності та мобільності, набуття і виконання пов'язаних з нею соціальних ролей, життєвого і професійного вибору.

На початку 2000-х років науковці Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ розробляли масштабний науково-дослідницький проєкт «Психологія успіху», метою якого було розроблення ментальної моделі життєвого успіху та визначення психологічних координат особистісної успішності.

Існуючі моделі успіху, що транслуються засобами масової інформації чи вилучаються з мемуарів, біографій та інтерв'ю, охоплюють такі елементи: сферу активності (одну чи кілька, публічну – приватну), життєві обставини (перешкоди, кризові ситуації), соціальні індикатори успіху (суспільне визнання, фінансові досягнення, авторитет, владу), індивідуальні індикатори успіху (нову ідентичність, самоповагу, задоволеність життям), внутрішні ресурси (ділові, моральні, творчі, соціально-психологічну компетентність, стратегії копінгу тощо), ресурси середовища (підтримку, допомогу, протекцію, везіння) [4]. Дослідивши соціокультурні детермінанти моделей успіху в традиційному, модерновому й постмодерновому суспільстві, вчені припускають, що людина має вроджене бажання досягти успіху, звідси – прагнення до нього, установка на його досягнення залишаються головним джерелом життєдіяльності особистості [8].

Вітчизняні дослідники наголошують, що «особливістю української формули успіху є зосередження на загальних цілях, мріях, без достатньої уваги досягненням; а тактикою досягнення успіху є початкове завищення вимог з поступовим зниженням позицій» [10].

У сучасному технологізованому житті успіх «значною мірою визначається здатністю людини організовувати своє життя як проєкт: визначати далеку і найближчу перспективу, знайти і залучити необхідні ресурси, накреслити план дії і, здійснивши його, оцінити, чи вдалося досягти поставлених цілей» [7].

На практиці виокремлюють різні аспекти успіху або його різновиди:

- *успіх-досягнення* певного результату, що має значущість для індивіда (тут мають значення об'єктивні показники досягнень та їхня суб'єктивна оцінка);
- *успіх-визнання*, популярність людини в тому чи іншому (частіше – референтному) співтоваристві;
- *успіх-подолання* труднощів самовизначення і самореалізації;
- *успіх-реалізація* покликання, коли є значущі і результат, і сама діяльність;
- *успіх-статус* або побутово-споживацький (набуття чи накопичення певних атрибутів, матеріальних статків тощо);
- *експресіоністський* (професійний, науковий, політичний, спортивний);
- *успіх* – *везіння*, удача в будь-якій справі.

У більш глобальному розумінні дослідження успіху передбачають виділення такого поняття як «життєвий успіх», досягнення і переживання якого є процесом та результатом активності людини упродовж усього життєвого шляху. Він вважається вищим рівнем в організованій ієрархії різних видів успіху, на попередніх щаблях якої знаходяться успіх особистісний та професійний.

Представники психолого-педагогічної науки характеризують *життєвий успіх* як: «комплекс уявлень, сформований на ґрунті суспільних вимог (норм, цінностей, стандартів), очікувань та визнання актуальних і потенційних індивідуальних досягнень, які оцінюються як високі, престижні, взірцеві у стратифікованому суспільстві» [13]; як «результат і суспільну оцінку результату (результатів) життєвого проєкту, важливий критерій результативності життєвого проєкту, його значущості для оточуючих особистістей людей» [18].

Успіх визнається відправним пунктом, що скеровує особистість на її життєвому шляху і забезпечує її значущість для найближчого соціального оточення. Саме тому вчена О. Злобіна доходить висновку, що *життєвий успіх* є однією з фундаментальних культурних системотвірних категорій, навколо яких формується соціальний порядок [9].

Для характеристики успіху використовується поняття «стан успіху», ознаками якого називають: виникнення радості, пов'язаної з пізнанням невідомого; світле відчуття «осіяння» старшокласника, якому стає доступним розуміння конкретних явищ навколишнього світу; відчуття й усвідомлення того, що навчально-пізнавальна, комунікативна чи інша соціально-позитивна задача успішно вирішена, що досягнуті результати визнаються педагогом і учнями класу; приплив розумової, фізичної, моральної енергії, що стимулює подальший рух учня. А також наголошується, що «успіх відіграє роль адаптивно-компенсаторного механізму, згладжує стан дезадаптації старшокласників і збільшує ступінь ймовірності їх позитивної самореалізації та самоствердження в колективі однолітків та в житті в цілому» [3].

Ці тези корелюють з даними Всеукраїнського опитування «Підлітки та їх життя під час війни»: більшість намагається зберегти свої уподобання (улюблені справи) навіть під час війни (спорт, мистецтво, танці, веб-дизайн, хенд-мейд, блогінг тощо); 48% респондентів пов'язують своє хобі із самореалізацією, зростанням в улюбленій справі; 93% вірять у себе та свої сили, 90% підлітків зазначили, що хочуть бути корисними під час післявоєнного відновлення країни [14].

Досягнення успіху визначається чинниками, які сприяють цьому процесу: спрямування власних зусиль, застосування своїх умінь, здібностей та таланту на активне досягнення мети є першою передумовою успіху; друга – постійний рух на шляху до мети, активна робота щодо вимірювання та зіставлення досягнутих проміжкових результатів із кінцевою метою; третя – розуміння людиною значущості процесу власного розвитку, самовиховання, вдосконалення; четверта – оволодіння майстерністю людських взаємин, або вміння ефективно спілкуватися, розвиток стратегій комунікативного лідерства. «Це здійснюється через формування внутрішнього світу на основі неповторно-унікального досвіду, ... що потребує від індивіда продуктивної активності, яка виражається в постійному корегуванні своїх дій, поведінки, вчинків». [15, 16]

У педагогічному значенні поняття «успіх» розглядається як якість, властива особистості, яка досягла успіху в життєдіяльності й може бути результатом продуманої, спроектованої педагогічної взаємодії старшокласника, вчителя і родини. Таке розуміння складає один з концептів педагогіки успіху, що намагається знайти способи активізації внутрішнього світу людини на засадах особистісно-орієнтованого підходу та отримання радості пізнання.

Отже, у різноманітних дослідженнях «успіх» розглядається як: об'єктивна оцінка результату діяльності людини, що є вищим, кращим порівняно з нормативним рівнем або певним стандартом; суб'єктивне уявлення про те, що досягнутий результат відповідає або перевищує визначену мету. Найбільш поширеним є визначення успіху як позитивного результату діяльності суб'єкта з досягнення значущих для нього цілей, які водночас відображають соціальні орієнтири суспільства. Він постає формою самореалізації суб'єкта, забезпечує його саморозвиток і передбачає оцінку з боку суспільства у вигляді схвалення чи визнання.

ЖИТТЄВА УСПІШНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Український народ і, зокрема, учні старших класів закладів загальної середньої освіти, наразі переживають чи не найскладніший період свого життя – жорстоку воєнну агресію з боку рф. Нам треба вистояти, зберегти своє життя, виробити здатність до посттравматичного зростання і набути якостей та вмінь успішної життєдіяльності у поствоєнних реаліях. Людина, яка вірить у зростання,

переконана, що важливі особисті якості можна розвинути, доклавши зусиль. Американська психологиня Керол Дрек резюмує «Люди можуть ... народжуватися з різними талантами, здібностями, захопленнями й темпераментом, але всі здатні змінитися й удосконалитися завдяки старанням і досвіду» [6].

В найскладніші часи «обставини вимагають від людини певної стійкості, уміння знаходити баланс між внутрішніми потребами та зовнішніми умовами, всупереч обставинам ставити мету та досягати максимальних результатів» життєдіяльності, демонструючи успішність» [5].

Поняття «успішність» вбачається дослідникам більш складним для аналізу й розуміння ніж «успіх». Вона вважається синергетичним утворенням суть якого полягає в досягненні найвищого результату при найменших витратах сил, енергії та часу і отриманні при цьому максимального задоволення у процесі співвіднесення своєї діяльності з індивідуальними духовно-моральними цінностями.

Успішність постає процесом і результатом як особистісного розвитку, так і життєдіяльності в цілому, що дозволяє її ідентифікувати в якості екзистенційного утворення і показника. На відміну від локального успіху, вираженому в конкретному результаті діяльності, успішність має більш масштабний характер, віддзеркалюючись у неодноразово верифікованих результатах продуктивного досвіду. Вона відображає ефективність існування людини як суб'єкта життєтворчості на етапах організації, здійснення та оцінки діяльності. Успішність привносить нові можливості саморозвитку та презентує людину як автора життя, який володіє здатностями до самовдосконалення і прагне до високої якості існування [5].

На думку О. Матеюк, в структурі успішності чітко виявляються три компоненти: перший пов'язаний із *ядром особистості* (самооцінка, локус контролю, самоприйняття, самоефективність і т.д); другий – з *цінностями, смислами* та прагненнями індивіда, що надає життєтворчості цільової спрямованості та регулятивності; третій – *конативний*, який виявляється у різних поведінкових механізмах та проявах продуктивної самореалізації [12].

Вченими В. Анютіною, І. Бондарєвою, Н. Вебстером, Л. Лабунською, А. Федосєєвою, Г. Холлінгуертом доведено, що поняття «успіх» та «успішність», попри зовнішню співзвучність, не є тотожними. Вони вказують декілька підстав для відокремлення понять «успіх» та «успішність». По-перше, успіх є об'єктивною подією, а успішність – це суб'єктивна оцінка його значущості, теоретичний аналіз. По-друге, успішність визнається потенціальною можливістю людини щодо досягнення успіху, процесом реалізації значущого змісту, наслідком якого є успіх. По-третє, успіх – одноразова подія в житті людини, натомість успішність це – здатність упродовж усього життя мобілізувати

потенційні можливості, здібності, ресурси заради досягнення успіху. У підсумку, ними запропоновано близькі тлумачення *успішності як загального, системного явища, що набувається з життєвим досвідом і формується завдяки позитивному мисленню та способу життя особистості як її структурної складової, в основі якої лежить мета досягнення успіху через цілеспрямовану діяльність і прагнення розвиватися гармонійно в усіх сферах життя.*

Порівняльний аналіз визначень категорії «успішність» засвідчив її розуміння в об'єктивно-суб'єктивному вимірі. Об'єктивний аспект успішності пов'язують із суспільним визнанням особистості з погляду цінностей і культури конкретного суспільства, експертною оцінкою її досягнень як визначних [2]. Тоді як суб'єктивний – з особистісним переживанням досягнення успіху, його результативністю, самооцінкою. Успішність – це внутрішній стан особистості, що досягається поступово за регулярної концентрації на власних ключових бажаннях, активних зусиллях задля рівноваги та гармонії. Їх підґрунтя становлять відмінне здоров'я в усіх його виявах, належне фінансове забезпечення, довіра у сім'ї, соціальне і професійне самоствердження [12]. Успішність людини не є тим, чим люди наділені від народження, спадковою характеристикою, вона, навпаки, формується під впливом соціального середовища. Прагнення до особистої досконалості є, по суті, активним шляхом пошуку зовнішніх ресурсів для того, щоби спочатку з'ясувати, хто ти такий, а потім розібратися, як найкраще реалізувати особисті можливості [19].

Узагальнено поняття «життєва успішність старшокласників» характеризується як емоційно насичений стан особистості старшокласника, пов'язаний з реалізацією життєвого проєкту, усвідомленням особистісного самоздійснення, суб'єктивним переживанням власного успіху в академічній на інших сферах життєдіяльності, відчуттям сенсу життя [1 та ін.].

Життєву успішність розглядають як динамічне явище, що постійно розвивається і ускладнюється, оскільки є результатом взаємодії різноманітних середовищних факторів і сукупності певного досвіду особистості. Це цілісне утворення властивостей особистості, що характеризує її здатність зберігати та оптимально відтворювати, розвивати себе, своє життя, продуктивно діяти в різних життєвих ситуаціях, переживати стан задоволення від результатів власної діяльності, виконувати різноманітні гендерні ролі, які ґрунтуються на життєтворчих знаннях, уміннях і навичках, просоціальній діяльності.

Рефлексуючи науковий доробок вітчизняних і зарубіжних вчених, науковці відділу виховного проєктування Інституту проблем виховання НАПНУ розглядають *життєву успішність старшокласника* як неодноразово верифікований досвід досягнення визначених планів і цілей життєдіяльності; комплексне явище, що відображає інтегральну здатність особистості усвідомлювати стратегічні життєві орієнтири та власне ціннісно-смісловне

призначення; зберігати і розвивати індивідуальні життєтворчі здібності; набувати необхідних морально-вольових якостей і вмінь планувати своє життя, розробляти власні життєві проекти; віднаходити внутрішні та середовищні ресурси для їх успішної реалізації, переживати почуття задоволення від позитивних результатів життєдіяльності та їхнього визнання найближчим соціальним оточенням.

Успішність досягається завдяки наступних дій і вчинків особистості:

- мотивування потреби в успіху, цілеспрямованості;
- обрання реально досяжної мети, певної завершеності задуму;
- відповідальній пошуковій активності;
- умінню знаходити ресурси і налагоджувати продуктивні стосунки;
- наявності родинної і дружньої підтримки;
- здатності сприймати як позитивну, так і негативну інформацію, визнавати помилки;
- підтримці фізичного та ментального здоров'я;
- раціональному використанню часу.

За такого розуміння для особливостей її формування у старшокласників *засадничими є наступні концепти:*

– *успіх* сприяє досягненню учнем стану задоволеності життям, стимулює особистісне зростання, яке не обов'язково має бути пов'язане з навчальною діяльністю, а може стосуватись емоційної, моральної, духовної зрілості особистості або розвитку інших сторін її потенціалу;

– *життєва успішність* – це системна характеристика особистості, що пов'язана з переживаннями почуття задоволеності досягнутими результатами, соціальним визнанням у колективі, упевненістю й цілеспрямованістю в діяльності;

– на відміну від успіху, *успішність* – це неодноразово верифікований досвід; *успіх* і *успішність* співвідносяться між собою як одиничне і загальне, випадкове і системне;

– *життєва успішність* людини визначається специфічним компонуванням інтегральних і функціональних якостей та властивостей особистості, її знань, досвіду, дій з освоєння певних видів діяльності, що надають їй можливість досягати успішності;

– *формування життєвої успішності* може бути результатом продуманої спільної стратегії взаємодії педагогів закладу освіти, батьків і старшокласників;

– *життєва успішність* є важливою на усіх етапах життя людини, однак особливого значення вона набуває у *старшому шкільному віці*, позаяк насиченість шкільного життя оціннісними атрибутами справляє істотний вплив на самоактуалізацію потенційних можливостей зростаючої особистості як у позитивному, так і у негативному напрямках. Це – визначальний «період для

розробки подальших життєвих планів та початку втілення їх у життя. Молода людина закладає майбутні паттерни самопрезентації та самореалізації. ...В даному періоді на перший план висуваються мотиви, пов'язані з життєвими планами молодшої людини, її майбутніми намірами. ... Найбільш глобальним кінцевим результатом дії життєвої стратегії є життєвий успіх, який оптимістично проєктується ще в ранньому юнацькому віці» [11, 17].

Тлумачення успішності в численних дослідженнях можна згрупувати у чотири блоки:

1) успішність як вдала соціалізація індивіда, що передбачає наявність психологічної підтримки з боку родини та соціально значущого оточення, визнання досягнень, спільні інтереси та час на дозвілля з друзями, що особливо важливо в період раннього та пізнього юнацтва;

2) успішність, як досягнення матеріального добробуту та соціального статусу, те, що позначає зовнішні здобутки та традиційно асоціюється з успішною людиною на думку суспільства;

3) успішність, як наявність підґрунтя та чинників, які сприяють досягненню результатів, що передбачає як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні умови (удача);

4) успішність, як очікуваний і прогнозований результат діяльності.

Таким чином, життєва успішність учня є важливим особистісним і суспільним ресурсом. Формування життєвої успішності учнів старших класів набуває особливої значущості в умовах поствоєнної реальності, коли зростає необхідність в активній життєвій позиції молоді, її енергійності, сміливості, незалежності, самостійності, реалістичності, в уміннях виявляти ініціативу, ставити життєві цілі, ризикувати, захищати свої права і свободи, ухвалювати рішення і брати відповідальність за них.

Життєва успішність безпосередньо залежить від усвідомлення базових цінностей, власних ресурсів та вміння їх виявляти, а також від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних для людини середовищних ресурсів. Отже, спільні пошуки педагогів і старшокласників мають бути спрямовані на те, щоб допомогти особистості усвідомити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні й середовищні ресурси.

Контрольні питання

1. Поясніть, як сучасне суспільство впливає на формування уявлень про життєвий успіх.

2. Розкрийте відмінність між поняттями «успіх» та «успішність». Чому успішність вважається більш складною категорією для аналізу?

3. Порівняйте вплив зовнішніх (соціальних) і внутрішніх (особистісних) чинників на досягнення життєвої успішності. Які з них, на вашу думку, мають більшу вагу для старшокласників?

4. Проаналізуйте, як засоби масової інформації, соціальні мережі та мода формують у молоді стандарти «успішності». Наведіть конкретні приклади.

5. Опишіть власне розуміння поняття «життєвий успіх». Які критерії ви особисто вважаєте показниками успішності людини? Як вони співвідносяться із суспільними уявленнями?

6. Складіть короткий план свого *життєвого проєкту успіху*: визначте головну мету, цінності, ресурси, можливі труднощі та способи їх подолання.

7. Розробіть есе або міні-проєкт на тему: «Успіх у сучасному суспільстві: соціальний стереотип чи особистісна цінність?» У своїй роботі спробуйте аргументовано оцінити, наскільки сучасні соціальні стандарти сприяють або заважають розвитку справжньої життєвої успішності особистості.

Використана література

1. Бех, І. Особистість на виховній шкалі духовності. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. пр. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2020. Вип. 24, кн. 1. С. 5–4.

2. Голентовська, О. Проблема особистісної успішності в командній діяльності крізь призму української і російської наукової думки. *Проблеми політичної психології*. 2015. Вип. 2. С. 209–220.

3. Гриднєва, О. С. Підготовка учителів технологій до формування в старшокласників орієнтації на досягнення життєвого успіху. *Педагогічні науки* : зб. наук. пр. 2013. Вип. 112.

4. Гуляс, І. А. Життєвий успіх як соціально-психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 41. С. 69–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_41_8 (дата звернення: 15.10.2025).

5. Даценко, О. А. Психологічний аналіз концепту «успішність». *Psychological Journal*. 2022. Т. 5, № 5. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/2.pdf (дата звернення: 15.10.2025).

6. Двек, К. С. *Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху*. Київ : Наш формат, 2017. 320 с.

7. Єрмаков, І. Г. Метод проєктів у контексті життєвих результатів діяльності в системі соціальної та життєвої практики учнів. *Педагогічні технології. Постметодика*. 2016. № 2 (125). С. 26–32.

8. Життєва компетентність особистості : науково-методичний посібник / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Київ : Боглана, 2003. 321 с.

9. Злобіна, О. Г. Уявлення про успіх як регулятор поведінкових стратегій особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. наук. пр. 2007. № 16. С. 19.

10. Ільїна, Ю. М. Науковий огляд проблематики успіху та успішності. *Нова педагогічна думка* : зб. наук. пр. 2009. URL: <http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2009/11.htm> (дата звернення: 15.10.2025).

11. Кириченко, В. І. Життєтворчі здібності особистості як ресурс формування життєвої успішності. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2023. Вип. 2. С. 10–15. DOI: 10.54929/pmtp-2023-2-01-02.

12. Матеюк, О. А. Успішність особистості: сутність та зміст феномену. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби*. 2014. № 1.
13. Пачковський, Ю. Ф. *Соціологія і психологія* : навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. С. 611–628.
14. Підлітки та їхнє життя під час війни : Всеукраїнське соціологічне дослідження. URL: <https://vseosvita.ua/c/news/post/89551> (дата звернення: 15.10.2025).
15. Романовський, О. Г., Михайличенко, В. Є. *Філософія досягнення успіху*. Харків : НТУ «ХПІ», 2003. 696 с.
16. Романовський, О. Г., Михайличенко, В. Є., Грень, Л. М. *Педагогіка успіху*. Харків : НТУ «ХПІ», 2011. 376 с.
17. Сергєєнкова, О. Життєвий успіх як когнітивна категорія студентів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1 (17). С. 163–168.
18. Технології життєвого успіху : практично зорієнтов. посіб. / І. Г. Єрмаков та ін. ; редкол. : І. Г. Єрмаков та ін. Київ : Гімназія «Консул» № 86, 2007. 663 с.
19. Ryff, C. D. Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 13, no. 2. P. 242–248.

1.2. ЖИТТЄТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ ЯК МЕТАРЕСУРС ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Для подолання численних кризових, воєнних та безпекових викликів, дедалі відчутнішою стає потреба суспільства у стимулюванні розвитку когнітивного, емоційного й соціального інтелекту дітей, пробудженні їхніх життєтворчих здібностей, потенціалів і внутрішніх ресурсів. Досвід провідних країн переконує, що здатність мислити нестандартно, адаптувати набуті знання до нових обставин і контролювати власний емоційний стан допомагає людині зберігати себе, знаходити значущі сенси та самореалізуватись. Роки повномасштабної війни росії проти України ще більше актуалізували для старшокласників потребу в усвідомленні власного «Я», самовизначенні, формуванні стратегій самозбереження й життєздійснення в умовах нестабільності.

Саме життєва активність, стійкість і креативність громадян визначатимуть здатність повоєнної України відновлювати здоров'я нації, долати руйнування та розбудовувати європейську державу. Попри складні обставини, українська освіта зберігає гуманістичну орієнтацію, утверджуючи людину як найвищу цінність і водночас вибудовуючи освітній процес на основі компетентнісного, ціннісно зорієнтованого підходу. Як зазначається у наукових джерелах, саме цінності є базою освіти, умовою формування людини, яка вміє поєднувати морально-етичний і суспільний інтереси, і слугують життєвими опорами активності особистості [14]. На думку І. Беха, попри воєнні виклики, вітчизняна освіта прагне створювати умови для повноцінного розвитку особистості, а виховний процес зазнає суттєвих трансформацій, у центрі яких перебуває формування духовно стійкої особистості [1]. І. Харарі також підкреслює важливість моральних основ у кризовому суспільстві, де надзвичайний вплив глобалізації вимагає від людини пошуку «твердого морального підґрунтя» для життєздійснення [13]. П. Друкер вважає, що успіх людини впродовж життя найбільше залежить від пізнання себе, усвідомлення власних цінностей і сильних сторін. Лише діяльність, яка відповідає цим цінностям і дає змогу реалізувати унікальні здібності, забезпечує відчуття значущості, щастя та сенсу життя [17]. Фінський педагог А. Покка наголошує: щоб творити нове, людині необхідна віра у власні сили, уміння визначати мету, знаходити ресурси й наполегливо рухатися до неї [11]. За результатами пілотного дослідження «Індекс майбутнього» (UNICEF, Київська школа економіки), тільки активні, освічені діти, які володіють актуальними навичками, здатні не лише жити повноцінно, а й змінювати світ на краще [6]. Тому педагогам важливо вибудовувати з учнями діалогову взаємодію,

створювати умови для розвитку життєстійкості, життєтворчості та віри у власну спроможність відродити повоєнну Україну. Формування життєстійкості, життєздатності та життєтворчості в сучасних старшокласників ускладнюється надзвичайними обставинами їхнього зростання. Як зазначають Т. Титаренко і Т. Ларіна, життєстійкість – це здатність ефективно долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та шукати індивідуальний шлях гармонійного життя, спираючись на власні ресурси [12]. Вищим щаблем цієї тріади є життєтворчість. За визначенням Л. Сохань, І. Єрмакова, Д. Пузікова, це процес самовдосконалення, набуття особистістю інтелектуальних, моральних і вольових якостей, необхідних для творчого проектування власного життя [5]. Життєтворчість означає вміння бачити, усвідомлювати, прогнозувати й реалізовувати власні життєві проекти [10]. У річищі цих ідей А. Большакова виокремлює сім життєтворчих здібностей, які детермінують успішність життєвого шляху на двох умовних етапах життєздійснення (побудові життєвих планів та реалізації розроблених проектів), запропонувавши методику їх оцінювання [3; 4].

Життєтворчі здібності становлять інтегративний психологічний феномен, який забезпечує здатність особистості свідомо, відповідально й творчо будувати власне життя, реалізуючи внутрішній потенціал у мінливих умовах суспільства. Вони є не лише набором окремих якостей, а системою взаємопов'язаних компонентів, що формують життєву компетентність, автономність, життєстійкість і готовність до самореалізації. Сучасні дослідження доводять, що саме життєтворчі здібності визначають рівень життєвої успішності людини – її здатність досягати поставлених цілей, зберігаючи психологічну рівновагу, гнучкість і гуманістичну спрямованість.

До ключових життєтворчих здібностей належать осмисленість життя, життєстійкість, цілеспрямованість, пластичність (толерантність до невизначеності), прагнення до саморозвитку, креативність і рефлексивність. Кожна з них виконує особливу функцію у процесі життєтворення, водночас тісно взаємодіючи з іншими [4].

Осмисленість життя – це внутрішнє переконання людини в тому, що її існування має значення, мету і цінність. Вона забезпечує відчуття життєвої орієнтації, інтегрує минулий досвід, теперішні зусилля й майбутні прагнення в єдину систему. Для старшокласників осмисленість життя виступає базовим чинником формування ідентичності: вони починають усвідомлювати свої сильні сторони, життєві пріоритети, моральні орієнтири. Висока осмисленість життя сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню мотивації до навчання та більш усвідомленому вибору професійного шляху. Її відсутність або низький рівень часто виявляється у почутті розгубленості, апатії, втраченого сенсу, що, своєю чергою, знижує життєву активність.

Життєстійкість – це здатність особистості адаптуватися до труднощів, сприймати їх не як катастрофу, а як виклик, що стимулює розвиток. При цьому життєстійкість постає загальним, системоутворювальним поняттям, яке визначає всі сфери «стійкості людини», поєднуючи поняття «міцність, витривалість» («hardiness»), «пружність, гнучкість, відновлюваність» («resilience») та «антикрихкість» («antifragility») або розвиток. Це шлях особистісного загартування, зростання, успішного ствердження у житті, на який можна впливати, формуючи здатність бути успішним.

Вона включає три основні складові: залученість (відчуття власної причетності до життя), контроль (віра у можливість впливати на події) та прийняття викликів (готовність до змін). Життєстійкі особистості відзначаються стресостійкістю, гнучким мисленням, умінням знаходити сенс навіть у складних обставинах. Для сучасного старшокласника, який живе в умовах соціальної нестабільності, невизначеності та воєнних ризиків, життєстійкість є психологічним «амортизатором» – вона допомагає зберігати внутрішню рівновагу, не втрачати оптимізм і планувати майбутнє навіть у непередбачуваних ситуаціях [3].

Цілеспрямованість – це вміння визначати життєві цілі, планувати шляхи їх досягнення та послідовно реалізовувати власні наміри. Вона забезпечує структурованість життєвої діяльності, мобілізує ресурси особистості, сприяє подоланню перешкод. Цілеспрямованість передбачає наявність мотиваційно-вольового компонента, тобто готовності докладати зусиль навіть за умов труднощів і невизначеності. У юнацькому віці вона тісно пов'язана з формуванням відповідальності, внутрішньої дисципліни та професійного самовизначення. Висока цілеспрямованість корелює з показниками академічної успішності, самостійності у прийнятті рішень і готовності до дорослого життя [3].

Пластичність або толерантність до невизначеності відображає здатність особистості приймати зміни, спокійно реагувати на нові, неочікувані обставини, не втрачаючи внутрішньої стабільності. У сучасному світі, де постійно змінюються соціальні, економічні та технологічні умови, саме пластичність дозволяє людині швидко адаптуватися, знаходити альтернативні рішення, уникати емоційного виснаження. Старшокласники з розвиненою пластичністю легше переживають перехідні періоди (зміна школи, вступ до університету, переїзд тощо), демонструють більшу стійкість до стресів і соціального тиску. Ця здатність також пов'язана з гнучкістю мислення, відкритістю до нового досвіду та толерантністю до відмінних поглядів.

Прагнення до саморозвитку – це внутрішня потреба в особистісному зростанні, пізнанні себе і вдосконаленні власних можливостей. Воно виступає рушійною силою життєтворення, бо мотивує людину не просто реагувати на

події, а активно формувати власний життєвий шлях. Для старшокласників ця здатність виявляється у потребі самопізнання, розширенні кола інтересів, спробах самостійного навчання, участі в соціальних і творчих проєктах. Людина, орієнтована на саморозвиток, здатна брати відповідальність за своє майбутнє, бачити перспективу та реалізовувати свій потенціал навіть за несприятливих умов.

Креативність – це здатність бачити проблему під новим кутом, генерувати оригінальні ідеї, створювати нестандартні способи дій. У контексті життєтворчості креативність виходить за межі мистецької чи інтелектуальної діяльності – вона означає творче ставлення до власного життя. Старшокласник, який мислить креативно, здатен шукати нетипові рішення, швидше адаптується до нових умов, ефективніше долає труднощі. Креативність сприяє самореалізації, розвитку самостійності та ініціативності. Вона безпосередньо пов'язана з життєвою успішністю, адже саме творчий підхід дозволяє знайти ресурси для руху вперед, коли звичні шляхи недоступні.

Рефлексивність – це здатність усвідомлювати власні думки, почуття, дії, аналізувати їхні причини та наслідки. Вона забезпечує внутрішній діалог людини із собою, сприяє самопізнанню і корекції поведінки. Рефлексивність дозволяє людині не лише оцінювати результати діяльності, а й прогнозувати можливі наслідки своїх рішень. Для старшокласників розвиток рефлексивності є критично важливим, оскільки в цей період відбувається формування «Я-концепції» та системи цінностей. Високий рівень рефлексії допомагає уникати імпульсивних дій, усвідомлено обирати життєві пріоритети, критично ставитися до інформації та власного досвіду.

Життєтворчі здібності діють у тісному взаємозв'язку: осмисленість життя задає напрям, цілеспрямованість – енергію дії, життєстійкість – наполегливість та витривалість, пластичність – гнучкість, креативність – новизну підходів, рефлексивність – усвідомленість, а прагнення до саморозвитку – динаміку зростання. Разом вони формують цілісну систему психологічних ресурсів, що формує і підтримує життєву успішність людини.

Для учнів старших класів розвиток цих здібностей має не лише індивідуальне, а й соціальне значення: саме вони дозволяють молоді зберігати психологічне здоров'я, ставити реалістичні цілі, протистояти фрустрації, зберігати внутрішню цілісність і віру у власні сили. Освіта, зорієнтована на розвиток життєтворчих здібностей, формує покоління, здатне не лише пристосовуватися до змін, а й активно творити нову реальність.

Життєтворчі здібності є універсальною основою для розвитку спеціальних умінь, ціннісно-смысловими орієнтирами життєдіяльності, що забезпечують ефективну самореалізацію особистості. Їх діагностика допомагає прогнозувати потенціал учнів і спрямовувати виховну роботу закладу освіти. Як зазначає О.

Щербакова, життєтворчі здібності виступають ключовим чинником життєвого успіху, тоді як висока навчальна успішність не гарантує гармонійної соціалізації. Тому розвиток особистості має охоплювати не лише спеціальні, а й особистісні здібності – передумови повноцінного функціонування людини [15]. За дослідженнями А. Большакової, серед життєтворчих здібностей найбільш розвиненою є креативність, тоді як у старшокласників недостатньо сформована цілеспрямованість, що може бути наслідком невизначеності соціально-політичної ситуації [9]. Наші дані підтверджують цю тенденцію: учні з низькими показниками за шкалою «цілеспрямованість» мають також низький рівень осмисленості життя [8]. Показники життєстійкості в різних групах школярів коливаються від високих до низьких, що вказує на потребу в її цілеспрямованому розвитку. Як підкреслюють Е. Skinner і Е. Saxton, саме життєстійкість визначає здатність до успішного життєздійснення [18]; її підвищення позитивно впливає на всі ресурси особистості [1]. Розподіл учнів за рівнем розвитку життєтворчих здібностей дає змогу реалізувати особистісно орієнтований підхід у вихованні [2]. З учнями, які мають високі показники, варто розвивати наполегливість, осмислення життєвих цілей, застосовуючи рефлексивно-експліцитний метод, проблемні завдання, проекти, змагання. Для тих, хто має низький рівень, необхідно посилювати життєстійкість і рефлексивність, використовуючи методи моральних дилем, позитивної перспективи, підтримки, креативних завдань.

Отже, розвиток життєтворчих здібностей є ключовим чинником виховання сучасних старшокласників, адже вони формують упевненість у власних силах, здатність долати труднощі та досягати життєвих цілей. Основними методами виховання виступають наративний, рефлексивно-експліцитний, методи позитивної перспективи, проектів, полілогової взаємодії, а також використання креолізованих текстів (буктрейлерів, мотиваторів, постерів, логотипів, хмар слів, лепбуків) і геймифікації. Учням із високим рівнем життєтворчих здібностей доцільно пропонувати участь у соціально значущих проектах, конкурсах громадських ініціатив, плануванні шкільних бюджетів. Серед виховних інструментів пріоритет слід надавати тим, що сприяють життєвому проектуванню (методи SWOT, SNW, PDCA, кейс-технології, портфоліо, цифрові інструменти), оскільки саме вони забезпечують системність формування життєвої компетентності та успішності учнів.

Контрольні питання

1. Поясніть, що означає поняття «життєтворчі здібності». Назвіть їх основні види за А. Большаковою.
2. Порівняйте поняття «життєстійкість» і «життєздатність». У чому полягає їх взаємозв'язок із життєтворчістю?

3. Проаналізуйте, які суспільні обставини сьогодення (зокрема воєнні) впливають на рівень сформованості життєтворчих здібностей учнів.

4. Розробіть індивідуальний «життєвий проєкт» на найближчі три роки, у якому визначте цілі, ресурси, можливі ризики та шляхи їх подолання.

5. Запропонуйте авторську ідею шкільного або молодіжного проєкту, який сприятиме розвитку життєтворчих здібностей старшокласників (наприклад, програма наставництва, мотиваційна платформа, серія воркшопів чи відеопроєкт). Обґрунтуйте очікувані результати.

Використана література

1. Бех І.Д. Особистість у саяві духовності: монографія. Київ-Чернівці : «Букрек», 2021. 224 с.
2. Бех І. Д. Сучасна освіта на шляху досконалості. *Рідна школа*. 2021. №1(1072). С.32-37.
3. Большакова А.М. Опитувальник життєтворчих здібностей: керівництво із використання психодіагностичної методики. Харків: ХДАК, 2021. 9 с.
4. Большакова А.М. Розвиток життєтворчих здібностей як фактор подолання суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу. *Теорія і практика сучасної психології. Педагогічна та вікова психологія*. 2018. №2. С.103-108.
5. Єрмаков І.Г., Пузіков Д.О. Життєвий проєкт особистості: від теорії до практики. Київ : Освіта України, 2007. 212 с.
6. Індекс майбутнього. Індекс добробуту дітей 2023 р. URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2024/05/UA_report.pdf (дата звернення: 10.10. 2024).
7. Кириченко В. І., Єжова О. О., Нечерда В. Б., Вороніна Г. Л. Організаційно-педагогічні умови формування життєвої успішності учнів старших класів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Т.209. С.191-198. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-209-191-198>
8. Кириченко В., Єжова О. Актуальний стан сформованості життєтворчих здібностей учнів старших класів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Вип. 28. Кн. 1. 2024. С. 177-189. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2024-28-1-177-189>
9. Кириченко В.І. Життєтворчі здібності особистості як ресурс формування життєвої успішності *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. №2. С.10–15. doi.org/10.54929/pmtp-2023-2-01-02
10. Мистецтво життя особистості : наук.-метод. посіб. / за ред.: Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова. К., 1997.
11. Покка Арі. Вищий клас. Шкільне управління по-фінські. Харків : Ранок, 2017. 170 с.
12. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич. 2009. 104 с.
13. Харарі Ювал Ной. 21 урок для 21 століття. Київ: Форс Україна. 2019. 416 с.
14. Ціннісні орієнтири сучасної української школи. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/Serpneva%20conferentcia/2019/Presentasia-Roman-Stesichin.pdf> (дата звернення: 10.10. 2024).
15. Щербакова О.О. Здатність до життєтворчості академічно здібних учнів основної школи. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Вип. 5. С. 86-97.

16. Abolghasemi A., Varaniyab S.T. Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010. Vol. 5, P.748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>.

17. Drucker's Peter. Five Most Important Questions: Enduring Wisdom for Today's Leaders Hardcover. 2015. 144 c.

18. Skinner E. A. Saxton E. A. The development of academic coping in children and youth: A comprehensive review and critique. *Developmental Review*, 2019. Vol.53. P.100870. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2019.100870>

1.3. ВЛАСТИВОСТІ ТА РИСИ ЖИТТЄВО УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА

В умовах російсько-української війни учні старших класів зазнають глибоких психологічних і часто фізичних травм, пов'язаних з руйнацією сімейних та соціальних зв'язків, загибеллю батьків чи опікунів, втратою позитивної емоційної підтримки однолітків і значущих дорослих.

Ці негативні фактори посилюються нестабільністю і високою тривожністю й депресивністю в усьому світі, що провокує розвиток культури ненависті (справедливої, але невластивої світу зростаючої особистості), дезорієнтації її у навколишньому світі, викривленого сприйняття нею причинно-наслідкових зв'язків, породжує зневіру і відчуття безвиході, зменшує здатність до адекватної оцінки оточуючої дійсності та прагнення взаємодопомоги і співробітництва, гальмує формування суспільно спрямованої мотивації. У довгостроковій перспективі ці наслідки здатні спровокувати неспроможність учнів старших класів до успішної соціалізації і життєвої успішності, що може призвести не тільки до кризи окремої особистості, але й мати суспільно небезпечні наслідки.

Вчені НАПН України переконані, що «основоположне значення для інноваційного розвитку суспільства ... має формування інноваційної людини – з інноваційними мисленням, свідомістю, здатної до інноваційної діяльності, ... спроможної бути ефективною і конкурентоспроможною не тільки в національному, а й в глобальному просторі» [15, с. 9]. Це зумовлює потребу уваги до формування життєвої успішності старшокласника, що повинне ґрунтуватись на цінностях національної ідентичності, а також стресостійкості, оптимізмі, комунікативному лідерстві, просоціальності, асертивності і здатності до кооперації, які вбачаються одними із ключових аспектів розвитку учнів сучасних закладів освіти. Виховання необхідних для успішної соціалізації особистісних рис і властивостей (асертивність, стресостійкість, просоціальність, оптимізм) та навичок комунікативного лідерства і кооперації є *цільовими орієнтирами формування життєвої успішності учня старших класів*.

Це передбачає спонукання учнів до вироблення ціннісного ставлення до себе й оточуючих, рефлексії і саморефлексії, розширення позитивних уявлень про себе і навколишній світ та сприяння вибору учнями ефективних засобів взаємодії в освітньому середовищі закладів загальної середньої освіти і в соціумі. Результативність цих процесів забезпечується реалізацією наступних завдань: підвищення рівня знань щодо основних положень теорії просоціальності, асертивності, стресостійкості, кооперації, лідерства, що дозволить учням відрізняти деструктивні й конструктивні, соціально схвалювальні риси особистості та усвідомлювати важливість внутрішнього світу людини; формування в учнів умінь обґрунтовано висловлювати свої почуття і думки,

адекватно критикувати і сприймати критику на свою адресу; підвищення впевненості старшокласників у собі і віри у власні можливості; актуалізація внутрішніх ресурсів особистості старшокласника; формування позитивних моделей і поведінкових сценаріїв за допомогою інноваційних педагогічних методів і технологій; створення «ситуацій успіху», що сприятимуть розвитку в учнів самодисципліни, відкритості по відношенню до нового, їх прагнень до самовдосконалення й розширення своїх творчих можливостей, а також забезпечуватимуть збереження ментального здоров'я, еластичність психіки учнів, їх мобільність і автентичність – здатність бути самими собою.

Особливої значущості розвиток рис і властивостей життєво успішної особистості набуває саме у *старшому шкільному віці*, для якого характерні пошуки власного Я, поява нових соціальних потреб (особистісне і соціальне самовизначення, самостійність, незалежність), рефлексія власного життєвого шляху, прагнення до самореалізації, готовність до життєво важливих виборів. Це вік виходу особистості учня на нову соціальну позицію – свідомого ставлення до себе як до члена суспільства та учасника демократичних змін у державі і її повоєнного відновлення. Їх розвиненість сприятиме активізації інтелектуального й духовного потенціалу старшокласників, подоланню психологічних бар'єрів, що заважають гідно відповідати на екзистенційні виклики, набуттю тих умінь, які перетворюють потенційну «жертву обставин» на переможця і життєво успішну особистість.

Одним із головних пріоритетів формування життєво успішної особистості сучасного старшокласника має бути спонукання його до активної діяльності в інтересах найближчого оточення чи місцевої громади, розвиток його *просоціальності*. У вітчизняних дослідженнях відзначено важливість просоціальності у контексті формування соціально активного, ініціативного, відповідального учня та акцентовано увагу на одному із поширених сучасних ризиків, пов'язаних із збільшенням використання молоддю інформаційно-комунікаційних технологій та перенесенням спілкування у віртуальний простір, що провокує «зниження емпатії та соціального інтелекту (здатності розуміти почуття і потреби інших), які виступають ключовими факторами формування соціальних зв'язків, призводячи до зменшення вагомості групових інтересів і необхідності просоціальності» [5, с. 620; 9].

У понятті «просоціальність» відображається позитивний зв'язок індивідуума та соціуму. «Воно може бути трактоване як переконання, риса особистості, спонтанна поведінка чи свідомий спосіб життя особи чи групи. Просоціальність – це здатність відгукнутися на потреби іншого та активно впливати на суспільні процеси; небайдужість до того, що відбувається навколо; довіра та вміння будувати конструктивні стосунки. Оскільки просоціальність є не тільки науковою категорією, але й універсальною цінністю, що може бути

інтегрована у стиль життя особи, сім'ї чи групи, її потенціал у контексті соціально-педагогічної діяльності є дуже великим» [4, с. 141].

Просоціальна особистість має високий рівень самоактуалізації, оскільки її мотиви і стратегії відрізняються соціальною значущістю і виявляються у служінні загальнолюдським цінностям. Вона здатна проявляти свою індивідуальність і унікальність та сповна реалізовувати внутрішній потенціал, зберігаючи відчуття єдності з іншими людьми і приналежності до світу в цілому [4]. Відтак, просоціальність зумовлена цінностями особистості, а її суспільну спрямованість визначає усвідомленість життєвих сенсів і смислів у контексті гуманістичних взаємин з іншими. Просоціальність передбачає вихід людини за межі індивідуально-егоїстичного «Я», спрямування її уваги не на внутрішні переживання і власну користь, а на практичну допомогу іншим людям, активне співробітництво і соціально важливу діяльність. Вчені Канади стверджують, що винагородою за просоціальність є суб'єктивні позитивні почуття. З іншого боку, емоційна винагорода підвищує ймовірність просоціальності.

Із просоціальністю пов'язані форми поведінки, що містять симпатію, допомогу, підтримку, співробітництво, альтруїзм, піклування про права, почуття і благополуччя оточуючих, а також так звані «гуманні стосунки» як взаємини співучасті, співпереживання, солідарності, взаємодопомоги, які реалізуються у спілкуванні і спільній діяльності [10]. Власне поведінка розглядається як взаємодія двох колективних чи індивідуальних суб'єктів на ґрунті певних норм, інтересів, установок, цінностей, особистісних смислів і мотивів. Під «просоціальною поведінкою» (prosocial behavior від лат. pro – префікс, що вказує на дію в якихось/чийхось інтересах, і socialis – суспільний) розуміють поведінку індивіда, що орієнтується на благо соціальних груп, надання допомоги.

Поведінка просоціальної особистості є позитивною, конструктивною, соціально бажаною і соціально корисною. Таку поведінку науковці відділу виховного проектування Інституту проблем виховання НАПН України розуміють як «систему дій та вчинків особистості, зумовлену свідомим прийняттям соціально значущих норм і цінностей, умінням конструктивно вирішувати міжособистісні та групові суперечності, несприйнятливістю до ризикованих способів полісуб'єктних взаємодій, здатністю до самореалізації у різних видах соціально значущої діяльності» [8, с. 13]. Розвиток просоціальності учня старших класів як важливої властивості життєво успішної особистості розглядаємо як цілісний процес, спрямований на формування в учнів компетентності вирішення конфліктів, навичок стресостійкості, асертивності, кооперації, лідерства та осмислення і привласнення ними соціально значущих норм і цінностей [11].

Це сприятиме вироблення в учнів власного світогляду і ставлення до оточуючої дійсності, гармонійному поєднанню в них індивідуально важливих і

соціально корисних цілей, мотивів, орієнтацій, формуванню в них відповідних рис просоціальної особистості – емпатії, доброзичливості, толерантності, гнучкості та набуттю навичок саморефлексії і самооцінки життєдіяльності, самовладання і самоконтролю, а також суспільно спрямованої мотивації і прагнення бути життєво успішними.

Одним із векторів формування життєво успішної особистості сучасного старшокласника визначаємо *розвиток асертивності*. На сьогодні у вітчизняній і зарубіжній психолого-педагогічній науці феномен асертивності розглядається у контексті різних життєвих смислів, зокрема, навчання учнів бути самодостатніми й незалежними у виборі свого призначення й власного життєвого шляху, комунікативної толерантності, активного лідерства, життєстійкості, соціальної компетентності, формування життєвої успішності.

Термін «асертивність» походить від англійського слова «assertive» (асертивний), що означає наполегливий, впевнений у собі. Сучасні зарубіжні вчені вважають, що поняття «асертивність» слід використовувати для опису сукупності особистісних якостей і здібностей людини – рішучості, енергійності, вимогливості до себе й інших, самостійності, рефлексивності, самоконтролю, ініціативності, впевненості у собі, емоційної стабільності, здатності досягати поставлених цілей. Погоджуємось із дослідниками Киргизстану, що «асертивність є ... стійкою характеристикою особистості, яка передбачає відповідальність за власне життя й усвідомлення сильних і слабких сторін своєї натури» [30, с. 42]. Це поняття, на думку вітчизняної дослідниці М. Шинкар, «не існує само по собі, а включає достатньо широкий спектр суміжних понять, з якими має прямий і зворотній зв'язок. Прямий зв'язок складають такі поняття як: асертивна поведінка, впевнена поведінка, ефективна комунікація, емоційна та соціальна компетентність, соціальна сміливість. Зворотній зв'язок – агресивна, пасивна поведінка, маніпуляція, невпевненість, соціальний страх, нерішучість та ін.» [26, с. 212]. Саме тому асертивність є своєрідною «золотою серединою» між двома деструктивними поведінковими стратегіями – агресивністю та пасивністю.

На думку вітчизняної дослідниці В. Мойсеєнко, асертивність «передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності та здатності адекватно реалізовувати власні прагнення» [18, с. 170]. Зауважимо, що в цьому плані асертивність тісно пов'язана з емоційним інтелектом та виявляється у позитивному ставленні до себе й інших. Відтак, асертивність стосується «соціальної природи особистості, яка може реалізуватись лише в процесі спрямованого виховання, ... за якого зростаюча особистість набуватиме загальної здібності життя серед людей у злагоді, взаємоповазі, справедливості» [2, с. 12]. Польський дослідник Р. Роправа робить висновок, що асертивність є «соціальним благом, що вимагає від людини сміливості й рішучості у досягненні

поставлених цілей, визнанні своїх прав і вмінні захистити їх та водночас готовності до розумного компромісу і толерантності» [42, с. 18].

У схожому контексті розглядає асертивність американський вчений Е. Garner, який вважає оволодіння навичками асертивності одним із найважливіших завдань особистості, яка прагне бути зрілою і самодостатньою, при цьому дослідник наголошує, що ці навички «дають відчуття внутрішньої сили й допомагають особистісному самовираженню в будь-яких ситуаціях повсякденного життя, у соціальних взаєминах, в робочих стосунках» [35, с. 9].

Наразі асертивною називають таку особистість, яка здатна до рефлексії, самостійності в прийнятті рішень і вчинків, вміє слухати співрозмовника і розуміти його почуття і потреби, сприймати критику та коректно й виважено реагувати на неї, знаходити шляхи виходу із конфліктних ситуацій, прямо, відкрито й рішуче заявляти про свої почуття і потреби, бажання і плани та сприяти їх реалізації, поважаючи інших і усвідомлюючи їх цінність, «діагностувати будь-яку ситуацію з позиції «пасивність – асертивність – агресивність», адекватно реагувати на життєві виклики і ефективно приймати рішення». На думку сучасних зарубіжних вчених наявність асертивності підвищує рівень соціальної компетентності і сприяє ефективній соціальній адаптації особистості, натомість її відсутність призводить особистість до некомпетентності у соціальній взаємодії і соціальної дезадаптації.

Відтак, *на сьогодні асертивність є особливо важливим особистісним утворенням*, оскільки, з одного боку, її можна розглядати як стійку соціально-психологічну характеристику, а, з другого боку, як процес самоствердження, що містить стратегії впевненої поведінки. У контексті формування життєвої успішності старшокласників під *асертивністю учня старших класів* ми розуміємо засновану на впевненості у собі комплексну характеристику особистості учня, яка виявляється у відповідальності, наполегливості і цілеспрямованості, прагненні конструктивних взаємин і позитивної самореалізації, вмінні висловлювати свої почуття, бажання, інтереси і потреби, гідно відстоювати свої права та виявляти лідерські якості й організаторські здібності, що сприятиме ефективній адаптації учня до змінних умов кризового соціуму та усвідомленому вибору ним власного життєвого шляху й моделей успішності.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних психолого-педагогічних джерел дозволяє стверджувати, що асертивність учнів позитивно впливає на їх самоактуалізацію і самореалізацію. На думку вітчизняних дослідників [26], розвиток асертивності учнів відбувається поступово через виховання у них впевненості у собі, наполегливості, адекватної самооцінки, самоповаги, формування потреби бути життєво успішним. Німецькі дослідники В. Carstensen і U. Klusmann зазначають, що «асертивність допомагає учням швидко орієнтуватися в ситуаціях

нестабільності, гармонійно узгоджувати особисті і колективні інтереси» [32, с. 520].

Необхідність розвитку асертивності учнів старших класів у контексті формування їх життєвої успішності зумовлена, в першу чергу, тим, що *асертивна особистість відрізняється високим рівнем мотивації досягнення життєвого успіху*, готовністю приймати відповідальні рішення у ситуаціях невизначеності, конструктивним підходом до вирішення різноманітних проблем. З її розвитком старшокласник отримує позитивний досвід здійснення вмотивованих вчинків у реальних життєвих обставинах та гідного, впевненого, аргументованого захисту власної позиції.

Встановлено, що негативний вплив військових дій, зокрема, надмірних нервово-психічних перевантажень, може виявлятися у вигляді тривожності, імпульсивності, дратівливості, агресивності, конфліктності, егоцентричності учнів, деформації їх стосунків з дорослими й однолітками, девальвації колишніх базових смислів і цінностей, що зумовлює фізіологічні проблеми, низький рівень мотивації до навчання й життєвого успіху та когнітивні відхилення, зокрема, порушення мислення, пам'яті й уваги. В цьому випадку практики розвитку асертивності учнів старших класів сприятимуть формуванню в них критичного мислення, підвищенню рівня академічної успішності, продуктивній соціальній взаємодії учнів з оточуючими у складних умовах кризового соціуму, оволодінню ними різними соціальними ролями й моделями поведінки, протидії різним негативним впливам на особистість та розширенню можливостей позитивної самореалізації учнів. Отже, наявність асертивності може стати визначальною як для самих старшокласників, так і для всього суспільства.

Розвиток асертивності, на думку французьких вчених, є «вихованням духовно незалежної, самодостатньої особистості, психологічно сильної і життєстійкої» [37, с. 139]. Разом з тим, американські вчені надають великого значення проблемі саморегуляції, самоконтролю [29], оскільки, маючи достатній досвід асертивної поведінки, людина в будь-якій ситуації зможе легко обрати такий спосіб реагування, який дозволить їй виявити свої найкращі якості і вміння й адаптуватися до мінливої реальності.

Зазначимо, що значному покращенню адаптаційних можливостей учнів старших класів, їх ефективній самореалізації і життєвому успіху сприятиме *розвиток стресостійкості*. Сучасне динамічне життя з його змінами і кризами в усіх сферах сповнене різноманітними переживаннями і шокowymi ситуаціями. Разом з тим стрес став незмінним супутником наших громадян через умови військового стану. Академік І. Бех зауважує, що «реалії життя кожної без будь-якого винятку особистості такі, що вони несуть для неї певні як фізично-біологічні, так і штучно створені людством, зокрема ЗМІ, небезпеки у їх особистісно деструктивному варіанті. Вона мусить їм протистояти, не втрачаючи

своїх ціннісних орієнтирів» [3, с. 1]. Розвиток стресостійкості допоможе зростаючій особистості навчитись зберігати психосоматичну рівновагу, усвідомлювати свій емоційний стан та керувати ним, протидіяти стресу.

Категорія стресостійкості досі не отримала однозначного трактування. Подекуди вживаються такі синоніми: психофізіологічна, психологічна, моральна, морально-психологічна, емоційна, емоційно-вольова стійкість особистості [25]. Встановлено, що стресостійкість відображає здатність людини переживати й долати різноманітні стресові ситуації, ефективно відновлюватись і зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішність життєдіяльності [6; 7]. На думку дослідниць К. Гавриловської та Ю. Демянчук, «стресостійкість передбачає переконаність особистості у готовності впоратися з будь-якою ситуацією і відкритість всьому новому» [6, с. 85]. Вона дозволяє особистості раціонально оцінити наявні можливості, актуалізувати нагальні потреби, відновити фізичні сили і психологічний стан, визначити власний життєвий проєкт та адаптуватись до існуючих умов для його успішного здійснення.

Наразі у психолого-педагогічних дослідженнях стресостійкість вважають базовою складовою формування емоційної; характеризують її як здатність швидко й ефективно долати перешкоди на шляху до мети [23, с. 115]; розуміють як якість особистості, що складається з емоційної, вольової, мотиваційної та інтелектуальної складових або як сукупність якостей, що дозволяють переживати стрес і неприємні ситуації без шкоди для здоров'я і особистісної діяльності людини [25, с. 129]. Японські вчені М. Shiratori та М. Kojima визначають стресостійкість як інтегративну характеристику особистості, що відображає рівень адаптації людини до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності та виявляється у показниках її функціонального стану [43].

Із стресостійкістю тісно пов'язана проблема життєстійкості, основні дослідження якої належать S. Maddi [40]. Вчений зазначав, що стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Суголосною є наукова позиція вітчизняних дослідниць В. Єгорової та С. Чачко, які розглядають життєстійкість у контексті конструктивного протистояння життєвим труднощам і збереження людиною себе як цілісної особистості та визначають її «як систему переконань, як здатність і готовність суб'єкта зацікавлено брати участь у ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх, управляти ними, вміти сприймати негативні події як досвід і успішно справлятися з ними» [7, с. 59]. Життєстійкість підвищують такі фактори, як сформована самооцінка і прийняття себе, самовладання, почуття гумору, здатність до рефлексії, підтримка родини і важливих для людини оточуючих,

наявність своєї думки щодо різноманітних ситуацій і власної чіткої життєвої позиції [12].

Від рівня розвитку життєстійкості залежить адекватність реагування людини на певні події і раціональність її поведінки у тих чи інших нестандартних ситуаціях. З цього приводу дослідники Т. Щербан і А. Терновой зауважують, що «люди, які мають високі показники життєстійкості, мають більше відчуття компетентності, вищу когнітивну оцінку, розвиненіші стратегії подолання і відчують менше стресів в повсякденному житті» [27]. Вчений С. Кравчук стверджує, що чим вище виражена життєстійкість осіб юнацького віку, «тим менше вони схильні в критичних провокаційних ситуаціях до таких форм емоційного реагування, як злість, гнів, ... страх, роздратування та менше схильні до активної агресії як форми поведінкового реагування» [14].

Відтак, життєстійкість не лише надає впевненості й рішучості у власних діях, у тому числі, в протидії негативним впливам середовища, але й допомагає збереженню здоров'я, зокрема, подоланню кризових ситуацій без негативних наслідків для психічного, соматичного й соціального здоров'я, а, отже, сприяє ефективному функціонуванню особистості і її успішній життєдіяльності.

Таким чином, життєстійкість як важливий ресурс зростаючої особистості дозволяє їй сприймати негативні події як необхідний для саморозвитку досвід і трансформувати проблемні ситуації у нові можливості для реалізації життєвих планів і досягнення успіху.

Міцною основою життєстійкості особистості, її здатності протистояти негативним, стресовим факторам оточуючого світу, її успішної самореалізації є *оптимізм* як вагомий чинник благополуччя та щасливого життя людини. Принцип визнання природного оптимізму дитини (В. Сухомлинський) та принцип виховного оптимізму, віри у сили та здібності дітей, їхню здатність досягати високих результатів (І. Бех) є одними із наріжних принципів гуманістичної педагогіки. Важливою умовою успішного переведення цих виховних цілей у перспективу життєдіяльності особистості, за переконанням академіка І. Беха, є орієнтація педагога на виховання успіхом. Адже «почуття успіху відіграє ключову роль у психічному розвитку індивіда, оскільки воно безпосередньо пов'язане з його природною активністю як основою породження всіх майбутніх видів діяльності й життєдіяльності загалом» [2].

Філософи терміном «оптимізм» позначають філософський принцип, згідно з яким доволюють реальність розглядається найкращим із можливих улаштувань, тобто довершеним і досконалим творінням. Сучасні наукові характеристики оптимізму: світосприймання, пройняте життєрадісністю, бадьорістю, вірою в прогрес, краще майбутнє, що ґрунтується на вірі в неминучість кінцевої перемоги добра і справедливості. У повсякденному значенні оптимізмом найчастіше називають особливий настрій, що спонукає

людину бачити в усьому переважно позитивний бік і не впадати у відчай. Він супроводжує очікування успіху, щастя та здійснення сподівань.

Дослідницею Т. Корж з'ясовано, що люди на власному досвіді та під впливом різних джерел інформації розуміють, що оптимістичний стиль мислення, очікування та сподівання тонізують і активізують діяльність, сприяють творчому підйому й підтримують його на високому рівні довгий час. Вона визначає оптимізм як «позитивне сприйняття оточуючого світу, що виявляється в здатності людини вірити в краще майбутнє, в успіх; відчувати власну значущість, самоефективність» [13]. В сучасних умовах життя бути оптимістом стає необхідністю, що дозволяє «краще налагоджувати комунікативні зв'язки, досягати вищих трудових, спортивних здобутків, а також позитивно відображається на самопочутті людини» [13].

Згідно з дослідженнями іноземних вчених оптимізм є одним із суб'єктивних суджень, що стосуються життя в цілому або одного з його аспектів, який визначається як більш-менш стійке очікування того, що настануть позитивні або сприятливі обставини; і, навпаки, песимізм визначається як переконання або припущення індивіда про те, що попереду несприятливі події. Таким чином, оптимізм-песимізм є бінарною характеристикою, тобто обидва поняття є взаємовиключними і стосуються можливого результату явищ чи дій індивіда, звідси і назва «диспозиційний оптимізм».

Гіпотези щодо походження оптимізму простягаються від спадковості до виключного впливу середовища, виділяючи окремо рольові моделі дорослих та відповідність подій у дитинстві життєвим очікуванням особистості. Наприклад, ранній несприятливий досвід у дитинстві пов'язаний із песимістичною поведінкою, тоді як добрі стосунки з батьками позитивно впливають на рівень оптимізму. Дані гіпотези були сформульовані вченими Б. Гіббом, К. Хайнонен, К. Рамікалнен, Т. Штандбергом, К. Коркайлом, Дж. Батіром та іншими.

Дослідниця О. Матеюк аналізує різні концепції формування успішності у сучасній психолого-педагогічній науці та порівнює декілька дефініцій терміну «життєва успішність» з урахуванням конструкту «оптимізм». Життєва успішність розглядається вченою і як внутрішній стан особистості, що досягається за допомогою регулярної концентрації на своїх ключових бажаннях і активних діях щодо їх втілення, і, водночас, подається динамічною соціально-психологічною характеристикою особистості, яка спрямовує на успіх, задоволення процесом і оптимістичну налаштованість на досягнення нових висот [17].

Вважаємо, що *«життєвий оптимізм учня старших класів»* можна розглядати як його інтегральну рису, що охоплює вироблення системи ціннісних орієнтирів, осмислення й пізнання власних потенційних можливостей і здібностей, підживлення мотивації до саморозвитку, набуття здатності вбачати

позитив у будь-якій життєвій ситуації, прагнення до продуктивного вирішення актуальних проблем та уміння його віднаходити [41].

З огляду на складні обставини життєдіяльності сучасних старшокласників в Україні видається, що виховна діяльність закладу освіти має бути посилена зміцненням їх життєздатності, життєстійкості та життєтворчості шляхом формування навичок життєвого оптимізму. Навички оптимізму мають допомогти учням старших класів у розвитку внутрішніх ресурсів для подолання негативного впливу обставин воєнного часу, виробленні мотивації до постійного особистісного зростання, а також сприяти їх становленню як відповідальних та ініціативних громадян, відкритих до змін і впевнених у власних силах конкурентоздатними фахівцями, які зможуть брати активну участь у процесі повоєнного відновлення економіки, суспільства та держави.

Ефективність цього процесу прямо залежить від здатності його учасників до кооперації. Зазначимо, що фундаментальні зміни в різних аспектах життя, технологічний прогрес і глобалізація останніх десятиліть висунули до особистості безліч вимог, серед яких «вміння кооперуватися з іншими людьми є абсолютною вимогою, виконання якої необхідне сучасній людині для виживання у мінливому світі» [38, с. 204]. Саме тому однією із важливих властивостей життєво успішної особистості є *здатність до кооперації*. Компетенція кооперації сприяє отриманню максимально якісного результату спільної діяльності.

Сучасні зарубіжні дослідники під *кооперацією* (від лат. cooperatio – співробітництво) розуміють форму взаємодії, за якої дві сторони, переслідуючи спільні інтереси, доходять згоди і намагаються реалізувати спільні цілі. Разом з тим вчені Греції вважають кооперацію «комунікацією з додатковими компетенціями, пов'язаними з вирішенням конфліктів і проблем, прийняттям рішень і вмінням домовлятися й вести переговори» [33]. Вітчизняна дослідниця О. Пометун визначає «кооперацію як одну з основних форм організації міжособистісної взаємодії, що характеризується об'єднанням зусиль учасників для досягнення спільної мети при одночасному розділенні між ними функцій, ролей і обов'язків» [21]. Кооперація за змістом є протилежною конкуренції, тобто протиборства інтересів і цілей та прагнення досягти індивідуальної мети.

Здатність до кооперації передбачає готовність і вміння звертатися по допомогу та приймати її, чути чужу думку, вбудовувати індивідуальну частину роботи у групову, визначати власний внесок у колективний результат та об'єктивно і критично оцінювати як свої, так і командні досягнення. Вчена О. Третяк вважає, що «кінцевий продукт групової роботи – це не механічне об'єднання окремих зусиль (сума результатів членів групи), а якісно новий результат за рахунок прояву групового ефекту (збагачений колективними зусиллями думки і різноманітними почуттями)» [24, с. 324]. Для цього є

необхідними зацікавленість не лише у власних досягненнях, але й у спільному результаті, вміння ефективної комунікації, оптимізм.

Лише за таких умов кооперацію можна буде представити як сукупність наступних елементів (позитивна взаємозалежність, індивідуальна відповідальність, особистісне сприяння, міжособистісне спілкування, групове опрацювання). Вчені Індії відзначають, що розвиток здатності до кооперації в учнів не лише сприяє формуванню їх відповідальності і критичного мислення, а й підвищить в них мотивацію бути академічно успішними і досягати успіху під час реалізації життєвих планів [28].

Дослідники Угорщини акцентують увагу на умовах ефективності координації, яка, на їх думку, досягається поєднанням сформованих «hard skills» – «жорстких» професійних навичок учасників взаємодії та їхніх «soft skills» – «м'яких» надпрофесійних навичок, які відповідають за успішність і високу ефективність у командній діяльності та не пов'язані із конкретною предметною цариною, зокрема, креативність, адаптивність, гнучкість, емоційний інтелект, позитивне мислення й ін. [31, с. 30].

За результатами аналізу сучасних психолого-педагогічних джерел ми вважаємо доцільним уточнити поняття «здатність учня до кооперації» як інтегративну, динамічну навичку учня відповідально виконувати свої функції і взяті на себе зобов'язання, брати ініціативу під час вирішення завдань і самостійно вирішувати їх, ефективно взаємодіяти для досягнення спільного результату, організовуючи співпрацю з однолітками й дорослими, працювати в команді, виявляючи соціальну активність, мобільність, толерантність і гнучкість.

Здатність учня до кооперації знаходить свої прояви під час командної роботи на етапах цілепокладання (вміння бачити спільну мету і надавати перевагу їй, а не власній меті, критично оцінювати свої можливості для досягнення майбутнього спільного результату); соціальної взаємодії (вміння брати участь в обговоренні, домовлятися, керувати своїми емоціями, слухати і приймати чужу думку, об'єктивно оцінювати досягнення інших, координувати свої дії з діями інших членів команди); виконання зобов'язань (відповідально й ефективно виконувати свою частину роботи, бути готовим прийняти найоптимальнішу для отримання спільної мети роль та прийти на допомогу іншим і взяти відповідальність за кінцевий результат); самостійність (вміти самостійно вирішувати проблеми, залучати однолітків до вирішення критично важливих завдань, мотивувати їх, бути стресостійким і надавати психологічну підтримку іншим).

Іноземні вчені підкреслюють, що розвиток в учнів здатності до кооперації є ефективним засобом покращення якості національної освіти, оскільки супроводжується «потеплінням» соціального мікроклімату в закладі освіти та підвищенням академічних показників: за результатами їх досліджень в учнів

стимулюються навички рефлексії і креативного мислення, зміцнюються міжособистісні стосунки та мотивація бути успішними; кооперація впливає на широкий спектр здібностей учнів, збільшуючи їх продуктивність через когнітивну, психо-емоційну та поведінкову сфери.

Вчені Індонезії зауважують, що ефективними засобами розвитку навичок кооперації в сучасних старшокласників є також ігрові технології, в тому числі, рольові ігри, які створюють атмосферу довіри, взаємної уважності й доброзичливості, сприяють розвитку креативності, глибокому самоаналізу і самоконтролю та смислому й емоційному поглибленню стосунків між старшокласниками, а також технології арт-терапії [19; 36], зокрема, шкільний театр, який активізує творчий потенціал учнів. Форум-театр, плейбек-театр, публіцистична вистава дають можливість цінувати індивідуальність, долати невпевненість у собі, виявляти ініціативність, розвивати повагу до інших і самоповагу, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, бути відповідальними за виконання «свого» завдання і за результати спільної роботи.

Таким чином, розвиток здатності до кооперації як важливої риси життєво успішної особистості забезпечує в учнів формування їх активної життєвої позиції, свободи самовираження, демократичності і прагнення бути життєво успішними.

Життєвій успішності старшокласників є також сприяє *уміння комунікативного лідерства*, що «базується на тому, як лідер будує спілкування з іншими учасниками комунікації, який має суттєвий вплив на ставлення інших і продуктивність їх діяльності» [22, с. 34–35]. Комунікативне лідерство дозволяє ефективно спілкуватися, впливати на оточуючих та організовувати співпрацю. З цього приводу експерт з комунікацій компанії Mercer Inc. Дж. Макферсон зазначає, що комунікації мають фундаментальне значення для побудови довіри... Вони сприяють створенню довкілля довіри навколо лідерів, що дозволяє їм ефективно керувати, залучати однодумців і, зрештою, досягати результатів, тому комунікативна компетенція, на думку вченого Ф. Бацевича, «перебуває на найвищому щаблі в ієрархії типів компетенції людини, оскільки поєднує в собі всі інші» [1, с. 126].

Лідерський потенціал розглядається як соціально-психологічна властивість особистості, що відображає ситуаційно зумовлену, з одного боку, і незалежну від ситуації, з іншого, здатність індивіда до успішного здійснення лідерства [20, с. 207]; як «сукупність внутрішніх потреб, можливостей, засобів, ціннісного ставлення, яка сприяє досягненню певного рівня інтеграції, компетентності, відповідальності, активності і комунікабельності та забезпечує провідний вплив на членів команди; як системне утворення, що структурується нормативно-регулятивними, поведінковими та інтелектуальними процесами на основі морально-дієвого досвіду» [20, с. 325–327].

«Концепція комунікативного лідерства» була прийнята низкою шведських організацій, члени яких переконані, що професіонали у галузі ефективної комунікації є основною силою конкурентоздатних компаній і їх важливою перевагою на ринку праці, оскільки комунікативні лідери здійснюють глибокий вплив на позитивне й віддане ставлення колег до діяльності компанії, результативність командної роботи та спільний добробут. За цією Концепцією комунікативний лідер: сприяє створенню позитивного клімату в групі, оскільки його поведінка має значний вплив на діяльність групи; практикує рефлексивність, залучає співрозмовників до дискусії та прийняття рішень, покращує навички співпраці учасників під час досягання спільних цілей; активно слухає інших і організовує збалансований зворотний зв'язок, зокрема, за допомогою мережевого спілкування; адекватно реагує на критику з метою покращення своїх лідерських якостей; є прикладом для інших, заохочує їх до саморозвитку, зокрема, стимулює в них інтелектуальний розвиток, що характеризує його як трансформаційного лідера [39, с. 10–11].

На необхідності формування в учнів закладів загальної середньої освіти навичок комунікативного лідерства акцентує увагу академік В. Кремень: «...так важливо навчити комунікувати з іншими людьми й суспільними структурами, виробляти вміння регулювати різні психологічні, соціальні, політичні, міжнаціональні конфлікти з дотриманням вимог культури плюралізму думок. Людина ХХІ ст. має розуміти й керуватися світоглядними принципами «єдність у розмаїтті» та «доповнення замість протиставлення» [16, с. 4]. Здатність ефективно комунікувати допомагає учням працювати в команді, вирішувати проблеми, впевнено презентувати свої погляди й думки і коректно захищати їх, відтак, саме комунікативне лідерство допомагає старшокласникам набутти здібностей, важливих для досягнення життєвого успіху.

Це підтверджують дослідження, проведені у Великій Британії, згідно з якими розвиток комунікативних навичок учнів сприяє підвищенню рівня їх самооцінки та покращенню їх академічної успішності. Вітчизняні дослідники доводять, що учні з розвиненими навичками комунікативного лідерства мають більше можливостей для розвитку кар'єри й досягнення своїх професійних цілей, тому частіше досягають успіху як у школі, так і в майбутньому житті [20; 22].

Науковці відділу виховного проєктування Інституту проблем виховання НАПН України вважають, що «*комунікативне лідерство учня старших класів*» є його вмінням ефективно впливати на однолітків, застосовуючи різні форми та канали комунікації для продуктивного вирішення конфліктів і розв'язання завдань з метою досягнення спільних цілей, що сприяє розвитку в учнів креативності, ініціативності, відповідальності, гнучкості і соціальної активності.

Основні принципи комунікативного лідерства учнів включають: діалог, постановку та пояснення цілей; ефективне слухання; делегування

відповідальності, залучення до прийняття рішень; підтримку, мотивацію, організацію співпраці, обмін знаннями, зворотний зв'язок; оцінку ефективності команди, самокритичність та відкритість до змін; формування атмосфери позитиву та відданості спільній справі.

Отже, розвиток властивостей і рис життєво успішної особистості забезпечує гармонійне формування інтелектуальної і емоційно-вольової сфери старшокласників, їх духовної культури і соціальної зрілості, що сприятиме їхньому всебічному самовдосконаленню, ефективній самореалізації і життєвій успішності.

Контрольні питання:

1. Чому розвиток якостей і навичок життєво успішної особистості набуває особливої значущості саме у старшому шкільному віці? Наведіть основні соціально-психологічні характеристики старшокласника.
2. Як Ви розумієте поняття «просоціальність»? Чому розвиток просоціальності учня на сьогодні є нагальною потребою вітчизняної освіти?
3. Обґрунтуйте необхідність розвитку асертивності учнів старших класів у контексті формування їх життєвої успішності.
4. Розкрийте поняття «стресостійкість» та аргументуйте її цінність з огляду на реалії сучасного життя старшокласників.
5. Визначте наслідки агресії для організму людини й опишіть основні ознаки стресостійкого учня.
6. Чому оптимізм є міцною основою життєстійкості особистості?
7. Проаналізуйте важливість навичок здатності до кооперації старшокласників у контексті формування їх життєвої успішності?
8. Подайте характеристику комунікативного лідера за його основними якостями.
9. Запропонуйте визначення поняття «комунікативне лідерство учня старших класів».

Використана література

1. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики. Київ: Академія, 2004. 342 с.
2. Бех І. Д. Акценти виховної досконалості педагога. *Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 19 грудня 2022 р.)*. Івано-Франківськ: «НАІР», 2022. С. 8–14.
3. Бех І. Д. Духовно-моральна безпечність-напруженість у психологічній безпеці особистості. Наукова доповідь на методологічному семінарі НАПН України «Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів» 8 квітня 2021 р. *Вісник НАПН України*. 2021. № 3 (1). С. 13–21.
4. Бойко О. П. Просоціальність: суть і потенціал у соціально-педагогічній діяльності. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2016. № 1–2. С. 140–149.

5. Воронцов О. В. Загрози формуванню просоціальної активності студентів: вплив інформаційно-комунікаційних технологій. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 1 (29). С. 616–626.
6. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83–90.
7. Єгорова В., Чачко С. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 15 (60). С. 58–66.
8. Кириченко В. І., Єжова О. О., Нечерда В. Б., Тарасова Т. В., Демянчук О. Л. Формування просоціальної поведінки учнів в умовах превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу: монографія. Тернопіль: Терно-Граф, 2016. 244 с.
9. Кириченко В.І., Нечерда В.Б., Єжова О.О. Стан сформованості просоціальної поведінки підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Педагогіка і психологія*. 2018. №4. С.37-43.
10. Кириченко В.І., Єжова О.О. Особливості застосування соціально-педагогічних технологій у формуванні просоціальної поведінки підлітків. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2020. Вип. 24, кн. 1. С. 235-251. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2020-24-1-235-251>
11. Єжова О.О. Обґрунтування організаційно-педагогічних умов формування просоціальної поведінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 8. С.125-134.
12. Кириченко, В. І., Єжова, О. О. Стресостійкість старшокласників як чинник життєвої успішності: емпіричне дослідження. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2025. №8. <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-8-03-04>
13. Корж Т. І. Вплив позитивної спрямованості особистості на успішність професійної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Вип. 114. С. 94–97.
14. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.
15. Кремень В. Г., Луговий В. І., Топузов О. М. Реалізація Національною академією педагогічних наук України пріоритетних напрямів розвитку науки і техніки та інноваційної діяльності. *Вісник НАПН України*. 2023. № 5 (1). С. 6–12.
16. Кремень В. Г. Підготовка вчителя: виклики і відповіді. За результатами наукової доповіді на засіданні Стратегічної сесії керівників закладів вищої освіти, 1 березня 2023 р. *Вісник НАПН України*. 2023. № 5 (1). С.1–6.
17. Матеюк О. А. Успішність особистості: сутність та зміст феномену. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 4. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_4_31
18. Мойсеєнко В. В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 5. Т. 1. С. 170–174.
19. Мякушко О. І. Застосування технік арт-терапії для гармонізації емоційного стану дітей з порушеннями інтелекту: *матеріали IX Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки*

та психології «Освіта осіб з особливими потребами в умовах миру і війни» (м. Київ, 25-26 жовтня 2023 р.). Київ, 2023. С. 362–367.

20. Освітнє лідерство: від теорії до практики: монографія / авт. кол.; за наук. ред. В. Р. Міляєвої; Київський університет імені Бориса Грінченка [Електронне видання]. Київ; Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2021. 296 с.

21. Пометун О. І. Організація кооперативного навчання учнів: про що варто пам'ятати. 2015. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713774/1/>

22. Постоленко І. Комунікативне лідерство: загальна концепція. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2022. Вип. 2 (9). С. 33–39.

23. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. С. 113–117.

24. Третьак О. П. Розвиток навичок співпраці в учнів початкової школи. *The 16th International scientific and practical conference «Methods of solving complex problems in science» (April 25-28, 2023)*. Prague, Czech Republic: International Science Group, 2023. P. 324–327.

25. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». Спецвипуск*. 2022. С. 128–136.

26. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 210–214.

27. Щербан Т., Терновай А. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015. Вип. 2 (2). С. 144–149.

28. Alwi A., Radella Tabina A., Azmi A. N., Azmira R., Rizka J. P., Lubis M. R. Cooperative learning: improving students' understanding, social skills, and motivation. *Sosial Humaniora Komunikasi dan Kebijakan Review*. 2024. Vol. 1. URL: <https://ijespgjournal.org/index.php/shkr>

29. Ames D., Lee A., Wazlawek A. Interpersonal assertiveness: Inside the balancing act. *Social and Personality Psychology Compass*. 2017. № 11. DOI: 10.1111/spc3.12317

30. Assipova N., Kalzhanova A., Sagatbekkyzy Zh. Assertiveness development and general psychological training of future social educators to support children with special educational needs. *Norwegian Journal of development of the International Science*. 2021. № 76. P. 41–43.

31. Bánhegyi M., Fajt B. Improving university students' cooperation skills through portfolio projects: A pilot study. *Journal of Adult Learning, Knowledge and Innovation*. 2023. № 1. P. 23–32. DOI: 10.1556/2059.2022.00053

32. Carstensen B., Klusmann U. Assertiveness and adaptation: Prospective teachers' social competence development and its significance for occupational well-being. *British Journal of Educational Psychology*. 2021. № 91. P. 500–526.

33. Demetroulis E. A., Theodoropoulos A., Wallace M., Pouloupoulos V., Antoniou A. Collaboration Skills in Educational Robotics: A Methodological Approach – Results from Two Case Studies in Primary Schools. *Education Sciences*. 2023. Vol. 13. 468. DOI: 10.3390/educsci13050468

34. Esteves-Pairazamán A. T., Fernández-Bedoya V. H., Ibarra-Fretell W. G., Grijalva-Salazar R. V. Tutoring for the development of the assertiveness of elementary school students in Trujillo, Peru. *International Journal of Scientific & Technology Research*. 2020. Vol. 9. Iss. 02. P. 4500–4505.

35. Garner E. Assertiveness. Re-claim your assertive birthright. URL: <http://bookboon.com/en/assertiveness-ebook>.

36. Haeyen S. Strengthening the Healthy Adult Self in Art Therapy: Using Schema Therapy as a Positive Psychological Intervention for People Diagnosed With Personality Disorders. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10, 644. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00644
37. Hernandez L., Oubrayrie-Roussel N., Prêteur Y. De l'affirmation de soi dans le groupe de pairs à la démobilisation scolaire. *Enfance*. 2014. Vol. 2. P. 135–157. DOI: 10.4074/S001375451400202X
38. Ilma S., Al-Muhdhar M. H., Rohman F., Saptasari M. Students' Collaboration Skills in Science Learning. *Social Science, Education and Humanities Research: Proceedings of the 2-nd International Conference on Innovation in Education and Pedagogy*. 2020. Vol. 619. P. 204–208.
39. Johansson C., Miller V. D., Hamrin S. Communicative leadership :theories, concepts, and central communication behaviors. Sundsvall: Mittuniversitetet, 2011. 47 p.
40. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. 2021. 63. P. 265–274.
41. Petrochko Zh., Kyrychenko V., Necherda V. Formation of Social Success and Life Optimism in Pupils in Crisis Conditions. *Innovations for Achieving the Sustainable Development Goals: Science, Education and Economics: Collective monograph*. Slovenia, Ljubljana: Ljubljana School of Business, 2022. P. 185–204.
42. Poprawa R. Asertywność. Główne założenia, zasady i procedury asertywnego radzenia sobie w życiu. Materiały do treningu. Wrocław: Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, 2017. 45 s.
43. Shiratori M., Kojima M. Factor Structure and Psychometric Properties of the Stressor Scale in Inclusive Education in Nursery School Teachers of Children with Special Needs in Japan: The Relationship Between Assertiveness and Stress. *Frontiers in Education*. 2022. Vol. 7. DOI: 10.3389/educ.2022.761679

1.4. МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЯК ОСНОВА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЖИТТЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Виховання морально-вольових якостей є передумовою цілісного становлення особистості, її готовності до відповідального вибору та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Старшокласники, перебуваючи на межі між дитинством і дорослістю, стикаються з низкою викликів, що потребують високого рівня саморегуляції, внутрішньої стійкості та моральної зрілості. У цей час виникає потреба в становленні власної ідентичності, усвідомленні переконань, розвитку автономності, а також здатності діяти відповідно до внутрішніх моральних критеріїв.

У сучасних складних, невизначених умовах, у яких перебуває Україна, виховання морально-вольової сфери особистості є актуальним запитом суспільства. Повномасштабне вторгнення та запровадження воєнного стану вимагають від кожної людини не лише стійкості, а й високої внутрішньої організованості, вміння швидко приймати рішення, долати стрес та діяти відповідально. За таких обставин морально-вольові якості перестають бути лише елементом становлення характеру – вони стають життєво необхідними компетентностями, що визначають здатність особистості виживати, адаптуватися, допомагати іншим і зберігати цілісність.

МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЯК ЖИТТЄВИЙ КАПІТАЛ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА

У сучасному психолого-педагогічному дискурсі питання виховання морально-вольових якостей розглядається в контексті морально-вольової сфери особистості. Вітчизняні (І. Бех, Ю. Дубовик, В. Желанова, К. Журба, Н. Миропольська, Н. Мойсеюк, Ю. Ковальова, Н. Павлик, О. Поліщук, М. Савчин, М. Сарнавський, А. Сембрат, О. Ковтун, Н. Семченко, О. Юрков та ін.) та зарубіжні (А. Бандура, А. Дакворт, Дж. Гросс, К. Мілкмен, Г. Еліас, Дж. Вілкінс, С. Джеймс, Е. Майнс, С. Кумст, Дж. Лі, Д. Скарф) науковці акцентують на важливості виховання у зростаючої особистості таких якостей, як самовладання, впевненість в собі, ініціативність, витримка, самоконтроль, внутрішня організованість, цілеспрямованість, рішучість. Це пов'язано з необхідністю підготувати молоду людину до самостійного життєвого вибору, подолання невизначеності та прийняття морально відповідальних рішень.

Зокрема, Ю. Дубовик зазначає, що морально-вольова сфера особистості є системним утворенням, яке поєднує моральні риси (етичні установки, переконання, гуманістичну спрямованість) із вольовими характеристиками, що

відповідають за регуляцію поведінки та психоемоційних станів. Здатність до самовладання, витримки, цілеспрямованості, рішучості та організованості дозволяє людині діяти впевнено в ситуаціях невизначеності, приймати зважені рішення, витримувати тривалі навантаження та послідовно йти до поставлених цілей (Дубовик, 2018).

Важливі концептуальні положення щодо формування морально-вольової сфери особистості були сформульовані І. Бехом. Дослідник визначає волю як один з ключових чинників, що впливають на духовне становлення людини. Лише за умови гармонізації розумових, емоційних і мотиваційних ресурсів особистість здатна до глибокого засвоєння цінностей. Учений наголошує, що саме вольові зусилля стають основою для прояву моральної поведінки, адже внутрішня воля спонукає до дій, які співвідносяться з особистими принципами. При цьому І Бех застерігає, що навіть сформована воля не є гарантією абсолютної стійкості, оскільки людина може бути вразливою до емоційних впливів. Саме тому виховання морально-вольових якостей як синтезу моральних установок і вольової регуляції має стати ключовим напрямом особистісного зростання (Бех, 2018).

Поєднання когнітивного, емоційного, ціннісного й поведінкового компонентів у систему переконань, почуттів, інтелектуальних здібностей, життєвого досвіду та морально-вольових якостей проявляється як внутрішня злагодженість між уявленнями людини про себе, її рефлексією, моральною позицією й поведінкою в соціальному контексті (Miatin, 2019). Така внутрішня цілісність виступає передумовою ефективного саморозвитку та осмисленого особистісного самовираження.

У цьому контексті морально-вольові якості постають ключовим ресурсом особистості, що забезпечує можливість розкриття її індивідуального потенціалу, реалізації власних здібностей і досягнення особистісного зростання (Chandra, Wibowo & Sunawan, 2019). Саме завдяки наявності цих якостей людина здатна впевнено долати життєві труднощі, адаптуватися до змін і реалізовувати свої цілі.

Особливу роль у формуванні внутрішньої стійкості відіграють такі морально-вольові якості, як рішучість, цілеспрямованість, впевненість у собі та самовладання. У контексті досліджень М. Корхонен, А. Дакворт, К. Мілкмен, Дж. Дьюар, Дж. Гавел вони осмислюються як фундамент для віри у власні сили, що ґрунтується на здатності оцінювати як переваги, так і недоліки, брати на себе відповідальність, бути відкритим до ризиків, навчатися на помилках і приймати виклики, не втрачаючи внутрішньої опори (Korhonen, 2019; Duckworth, 2018; Dewar, 2023; Howell, 2024).

Узагальнюючи, можна зазначити, що морально-вольові якості надають змогу особистості впевнено орієнтуватися в складному соціальному середовищі, реалізовувати себе відповідно до внутрішніх переконань, приймати рішення,

спираючись на власну систему цінностей, контролювати емоції та відповідально ставитися до наслідків своїх вчинків. Саме ці якості забезпечують особистісну автономію, самоздійснення, реалізацію життєвих стратегій і здатність до ціннісно вмотивованої діяльності (Сарнавський, 2018).

Отже, морально-вольові якості відіграють провідну роль у становленні цілісної, ціннісно орієнтованої, здатної до самореалізації особистості. Вони забезпечують внутрішню керованість, життєву стійкість і готовність молодшої людини до відповідальної участі в суспільному житті.

Аналіз праць вітчизняних та зарубіжних дослідників дозволяє узагальнити ряд ключових критично важливих функцій, які виконують морально-вольові якості для результативності життєвої діяльності особистості: регулятивна, мотиваційна, ціннісно-орієнтаційна, адаптаційна, інтегративна, соціалізаційна.

1. Регулятивна функція. Регулятивна функція полягає у здатності особистості завдяки відповідним морально-вольовим якостям керувати поведінкою відповідно до моральних норм, усвідомлених переконань і соціально значущих цілей. Вихованість морально-вольових якостей забезпечує здатність старшокласника контролювати та стримувати імпульсивну поведінку, протистояти зовнішньому тиску, обирати морально виправдані дії, приймати конструктивні рішення. Регулятивна функція сприяє ухваленню рішень, які відповідають власним переконанням, а не лише зовнішнім вимогам (вчителів, однолітків, батьків).

2. Мотиваційна функція. Полягає в забезпеченні внутрішньої спонуки до дії, що ґрунтується на усвідомлених цінностях, переконаннях, життєвих цілях та моральних установках. Ця функція активізує і спрямовує поведінку старшокласника на особистісно значущі та соціально корисні цілі. Мотиваційна функція морально-вольових якостей забезпечує не лише прагнення до їх досягнення, а й усвідомлений вибір засобів їх реалізації відповідно до моральних принципів, формує активну життєву позицію, сприяє зростанню відповідальності, ініціативності та внутрішньої етичної стабільності. Морально-вольові якості, зокрема наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, самовладання, впевненість, дисциплінованість, ініціативність постають фундаментом для внутрішньої мотивації старшокласника та сприяють подоланню труднощів і досягненню результату, навіть за несприятливих умов.

3. Ціннісно-орієнтаційна функція. Ціннісно-орієнтаційна функція морально-вольових якостей полягає у формуванні та закріпленні внутрішньої системи моральних переконань, яка спрямовує поведінку старшокласника згідно з усвідомленими цінностями, ідеалами та життєвими принципами. Такі якості як гідність, чесність, відповідальність, справедливість, стійкість сприяють формуванню у старшокласників системи поглядів та переконань, які стають запорукою моральної автономії, впевненості в собі, зокрема у ситуаціях етичного

вибору. Сформованість внутрішніх моральних орієнтирів призводить до узгодженості між цінностями та діями. Завдяки морально-вольовим якостям старшокласник здатен підпорядковувати свою поведінку внутрішнім переконанням (навіть якщо це вимагає зусиль), приймати рішення самостійно без зовнішнього примусу, орієнтуючись на власні переконання, чинити опір негативним впливам та протистояти деструктивній поведінці.

4. *Адаптаційна функція.* Морально-вольові якості дозволяють легше переносити навантаження, конфлікти, кризи дорослішання. Адаптаційна функція морально-вольових якостей старшокласника полягає у його здатності пристосовуватись до нових, складних або стресових життєвих умов, зберігаючи при цьому цілісність власної особистості, моральні орієнтири та психологічну стабільність. Психоемоційна стійкість, гнучкість, саморегуляція, стресостійкість є ключовими для морального самозбереження (що особливо важливо у цьому віці) та дозволяють ефективно долати стреси, перевантаження, забезпечуючи здатність адаптувати свої дії відповідно до нових обставин, зокрема при зміні освітнього середовища, нових форм навчання (наприклад, дистанційного), переїзді, втраті звичного соціального кола тощо.

5. *Інтегративна функція.* Інтегративна функція морально-вольових якостей полягає у забезпеченні єдності когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості, що дозволяє старшокласнику діяти узгоджено, цілісно та послідовно відповідно до ціннісних установок та норм. Інтегративна функція морально-вольових якостей є ключовою умовою внутрішньої цілісності особистості старшокласника. Вона сприяє узгодженню моральної свідомості, емоційного досвіду та практичної поведінки, забезпечує сталість цінностей і гармонійний розвиток у перехідний період дорослішання. Завдяки такій інтеграції морально-вольові якості стають невід'ємною частиною характеру, а не ситуативними реакціями. Особистість оволодіває здатністю діяти відповідно до сталих переконань, а не під впливом емоцій чи зовнішніх умов, рефлексивно усвідомлювати свої вчинки, робити їх предметом аналізу та вдосконалення, що є ознакою психологічної дорослості.

6. *Соціалізаційна функція.* Соціалізаційна функція морально-вольових якостей полягає у забезпеченні успішної інтеграції старшокласника в соціум через свідоме засвоєння моральних норм, конструктивну взаємодію з іншими людьми та здатність відповідально виконувати соціальні ролі. Вихованість морально-вольових якостей дозволяє старшокласнику виконувати різні ролі (лідера, волонтера, організатора, громадянина, друга, учня тощо) на рівні, прийнятному в суспільстві. Соціалізаційна функція морально-вольових якостей забезпечує успішне включення старшокласника в соціум як повноправного, відповідального й морально зрілого учасника взаємодії. Саме вона перетворює

моральні установки на практичну поведінку у реальних соціальних умовах, формуючи основу майбутнього громадянина, професіонала, особистості.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СЕРЕДОВИЩЕ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Реалізація визначених функцій актуалізує питання пошуку ефективних педагогічних засобів і умов, що інтегрують у собі виховний, освітній і особистісно розвивальний потенціал для розвитку морально-вольової сфери особистості у ранньому юнацькому віці. Одним із таких ресурсів, що має значний потенціал впливу на формування морально-вольових якостей, є фізична культура та спортивно-оздоровча діяльність.

Фізичне виховання у закладах освіти розглядається не лише як засіб зміцнення здоров'я чи розвитку фізичних якостей, а й як потужний інструмент виховання особистості, зокрема її морально-вольової сфери. Цей вид діяльності формує сприятливе середовище для становлення таких якостей, як самовладання, цілеспрямованість, витримка, рішучість, дисциплінованість і сміливість – тобто тих рис, які мають першочергове значення для успішної життєвої самореалізації.

Залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності створює природні умови для виховання моральності та розвитку вольової регуляції поведінки. Під час виконання фізичних вправ, участі у спортивних змаганнях чи командних іграх учні змушені долати втому, керувати емоціями, приймати швидкі та відповідальні рішення, діяти в умовах обмеженого часу. Саме в таких ситуаціях морально-вольові якості не лише декларуються, а й перевіряються на практиці. При цьому формується моральна основа поведінки – повага до суперника, чесність, спортивна етика, здатність до взаємодопомоги. Участь у змаганнях сприяє розвитку почуття гідності, внутрішньої стійкості та вміння гідно приймати як перемоги, так і поразки.

Ці положення підтверджують дослідження науковців (Т. Надім'янова, С. Ковальова, С. Захарків, М. Тимчик, В. Масол, П. Коханець, М. Зубалій, А. Ільченко, А. Артюшенко, Н. Касіч, М. Гагарін та ін.), присвячені ролі і значенню фізичного виховання у становленні особистості. Зокрема, С. Ковальова зазначає, що формування морально-вольових якостей старшокласників – це процес, що ґрунтується на поєднанні життєвого досвіду, навчання, соціального оточення та виховання. Важливим чинником у цьому процесі виступає саме фізичне виховання, оскільки воно забезпечує систематичне засвоєння рухових умінь, які сприяють розвитку наполегливості, витривалості, рішучості, сміливості, самоконтролю й самостійності (Ковальова, 2018).

Фізкультурно-оздоровча діяльність стимулює не лише фізичний, а й моральний і розумовий розвиток. Заняття спортом сприяють формуванню відповідальної поведінки, здатності до прийняття зважених рішень, особливо в

динамічних, нестабільних ситуаціях, що вимагають швидкої адаптації. Такі умови активізують процеси саморегуляції, розвивають прагнення до досягнень, підсилюють внутрішню мотивацію та сприяють формуванню вольової стійкості (Касіч, 2019; Гетьман, Тимчик, 2023; Масол, 2023).

У цьому ж контексті важливими є висновки Л. Лайчук, яка розглядає спортивну діяльність як сферу не лише фізичної активності, а й морального вдосконалення. Дослідниця акцентує увагу на тому, що саме у спорті найяскравіше проявляються такі риси, як сила характеру, совість, моральність, здатність до чесної боротьби. Заняття спортом стають полем усвідомленого виховання вольових якостей через напружену роботу над собою, подолання труднощів та досягнення особистих цілей (Лайчук, 2019).

Отже, фізичне виховання – це не лише фізичний розвиток, а й середовище для виховання і розвитку внутрішніх ресурсів і якостей особистості. Особливої актуальності участь у спортивно-оздоровчій діяльності набуває для старшокласників, які перебувають у періоді виховання характеру, становлення моральної позиції, пошуку і визначення життєвих орієнтирів.

ЦІННІСНА РОЛЬ РІШУЧОСТІ, ЦІЛЕСПРЯМОВАНOSTІ Й САМОВЛАДАННЯ

Аналіз функціонального значення морально-вольових якостей – регулятивної, мотиваційної, адаптаційної, ціннісно-орієнтаційної, інтегративної та соціалізаційної – дає підстави стверджувати, що саме вони забезпечують цілісність особистості, її здатність до моральної саморегуляції, подолання труднощів і прийняття відповідальних рішень. Водночас, у структурі цих якостей окрему увагу заслуговують ті, які мають провідне значення в період становлення старшокласника як суб'єкта самореалізації. До таких відносяться рішучість, цілеспрямованість та самовладання – якості, які не лише інтегрують морально-вольовий потенціал особистості, а й виступають своєрідними маркерами її зрілості та життєвої ефективності. Саме вони найбільш повно реалізують зазначені функції в конкретних життєвих ситуаціях, слугуючи основою для активної соціальної позиції, вольової стійкості та конструктивної поведінки в умовах сучасних викликів. Охарактеризуємо ці якості детальніше.

Рішучість (здатність приймати рішення, брати відповідальність, діяти, зокрема, в умовах невизначеності). Рішучість – це вольова якість, яка характеризується здатністю швидко ухвалювати зважені рішення і втілювати їх у дію, не втрачаючи часу на надмірні роздуми або сумніви. Рішучість є важливою умовою самостійного вибору та активної позиції в ситуаціях, де потрібно швидко адаптуватися або обрати правильний напрям дії.

В умовах кризи та загроз рішучість дозволяє не впасти в паніку, швидко орієнтуватися, діяти свідомо, вона формує готовність до прийняття рішень,

відповідальності за себе та інших. Таким чином, рішучість стає передумовою громадянської мужності, готовності стати на захист себе, родини, Батьківщини, не очікуючи зовнішньої підтримки.

Функціональна роль рішучості для результативності життєвої діяльності особистості:

- забезпечує волю до дії: особистість не просто мислить, а трансформує намір у конкретний вчинок;
- активізує ініціативність та прагнення змінювати ситуацію, а не пасивно пристосовуватись до неї;
- дозволяє ефективно діяти в умовах високої невизначеності, тиску, емоційного навантаження;
- запобігає психологічному гальмуванню внаслідок страху помилитися або не виправдати очікувань.

У ранньому юнацькому віці рішучість виявляється у здатності брати на себе роль лідера в колективі; готовності відповідати за наслідки власних рішень; виборі професійного напрямку без зовнішнього нав'язування.

Цілеспрямованість (*єдність волі та вектору розвитку*). Цілеспрямованість – це системна якість особистості, яка виражається у вмінні визначати конкретні, досяжні й значущі для себе цілі та наполегливо досягати їх. Вона є відображенням внутрішньої організованості, мотиваційної зрілості та усвідомленої життєвої позиції особистості.

Період невизначеності, у якому змушені зростати сучасні діти, може породжувати відчуття втрати сенсів. Цілеспрямованість допомагає зберігати внутрішню структуру особистості, рухатись до мети попри труднощі та зневіру, будувати план дій навіть у нестабільних обставинах. Вона дозволяє переосмислити власну роль у суспільстві, бути ефективним і наполегливим у навчанні, праці, волонтерстві тощо.

Функціональне значення цілеспрямованості для результативності життєвої діяльності особистості:

- формує життєві сенси та ціннісну орієнтацію особистості, здатність вибудовувати життєву стратегію;
- забезпечує психологічну витривалість і мотиваційну сталість у досягненні результатів;
- сприяє розвитку відповідальності, здатності вибудовувати причинно-наслідкові зв'язки між докладеними зусиллями та отриманими результатами;
- забезпечує результативність діяльності, нівелюючи спонтанність, хаотичність, випадковість, марну витрату ресурсів.

У ранньому юнацькому віці цілеспрямованість проявляється: у послідовному досягненні навчальних, творчих або спортивних результатів; у

прагненні до самовдосконалення; у свідомому виборі ціннісних орієнтирів, навіть попри тиск оточення.

Самовладання (внутрішня опора і саморегуляція). Самовладання – це здатність особистості усвідомлено регулювати свої емоційні стани, імпульси, поведінку, зберігаючи рівновагу навіть у складних, стресових ситуаціях. Ця якість є центральною складовою вольової регуляції, що безпосередньо впливає на ефективність міжособистісної взаємодії, моральну стійкість і життєву зрілість.

У період воєнного стану здатність до самовладання виступає важливим ресурсом для збереження психологічної рівноваги, запобігаючи втраті контролю над емоціями, проявам деструктивної поведінки чи стану емоційного виснаження. Вихованість самовладання дозволяє діяти логічно, підтримувати себе та інших, уникати деструктивних моделей поведінки. Самовладання сприяє зміцненню психічного здоров'я й формуванню внутрішнього імунітету до інформаційних маніпуляцій та паніки.

Самовладання для результативності життєвої діяльності особистості забезпечує:

- контроль над емоційною сферою особистості (гнів, розчарування, страх, імпульсивність);
- адекватність рішень у критичних або конфліктних ситуаціях;
- етичність поведінки – стриманість, доброзичливість, відповідальність;
- зниження внутрішнього напруження і тривожності, що сприяє збереженню ресурсу особистості.

У ранньому юнацькому віці самовладання проявляється у вмінні зберігати спокій під час іспитів, контрольних, публічних виступів; стриманій реакції на конфлікти (з однолітками, батьками, педагогами тощо); готовності відмовитися від миттєвих бажань заради стратегічно важливих результатів.

Таким чином, у сукупності рішучість, цілеспрямованість і самовладання утворюють фундамент морально-вольової зрілості особистості, що є визначальним для її результативності у різних сферах життєдіяльності: навчальній, професійній, міжособистісній, громадянській. Ці морально-вольові якості забезпечують суб'єктну позицію особистості старшокласника в соціумі, дозволяють ефективно діяти в умовах викликів, змін, невизначеності, формують готовність до самореалізації, адаптації, відповідального вибору.

За відсутності належного виховання морально-вольових якостей, таких як рішучість, цілеспрямованість та самовладання, особистість втрачає здатність до внутрішньої цілісності, ослаблюється її орієнтація на стабільний особистісний розвиток, порушується єдність між цінностями, переконаннями, вчинками та життєвими стратегіями. Така людина ризикує залишитися неготовою до складних викликів, ухвалення відповідальних рішень і свідомої самореалізації. У зв'язку з цим виховання морально-вольової сфери має посідати провідне місце в

сучасній освітній парадигмі, особливо в старшій школі, коли відбувається активне становлення світогляду, життєвої позиції та внутрішньої системи цінностей молодого особистості. Саме на цьому етапі важливо забезпечити умови для розвитку здатності керувати власною поведінкою, приймати вольові рішення, діяти згідно з етичними орієнтирами та брати відповідальність за власний вибір.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ, ЦІЛЕСПРЯМОВАНOSTІ ТА САМОВЛАДАННЯ

Виховання рішучості, цілеспрямованості та самовладання як провідних морально-вольових якостей, необхідних для результативності життєвої діяльності особистості не може бути стихійним чи спорадичним процесом. Актуалізується потреба у педагогічній цілеспрямованій, системній організації освітнього середовища, у межах якого фізична культура виступає дієвим інструментом виховного впливу. Для того щоб засоби фізичного виховання стали ефективним ресурсом розвитку вольової сфери, необхідно дотримуватись низки організаційно-педагогічних умов, які забезпечують активну взаємодію між фізичними навантаженнями, морально-етичними орієнтирами та емоційно-вольовим загартуванням.

Для ефективного виховання морально-вольових якостей (рішучості, цілеспрямованості, самовладання) у процесі фізичного виховання необхідно створити умови, які розкривають конкретні механізми виховного впливу фізичної культури на становлення морально-вольової сфери особистості. До таких умов належать:

1. Організаційно-педагогічна умова «Цілеспрямоване планування уроків фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності з акцентом на розвиток вольової регуляції особистості старшокласника»

Зміст умови. Для виховання морально-вольових якостей важливо, щоб зміст і структура уроків фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності були спрямовані не лише на досягнення рухової досконалості, а й на створення умов для психологічного напруження, необхідності прийняття рішень і подолання труднощів. Саме продумане виконання вправ і ситуацій дозволяє старшокласникам поступово розвивати рішучість, цілеспрямованість, самовладання, внутрішню зібраність, витривалість та інші важливі якості.

Вектори роботи:

- включення у програми фізичної культури спеціальних вправ, ситуацій та видів діяльності, що потребують від старшокласника подолання труднощів, миттєвого прийняття рішень, прояву сили волі;
- розробка індивідуальних та групових цілей спортивно-оздоровчої діяльності, що мотивують учнів до самозагартування та наполегливої роботи над собою;

- використання вправ із поступовим ускладненням умов (фізичних, емоційних, часових), що вимагають зосередженості, вольового зусилля та напруги.

Форми роботи:

- тренувальні заняття з поступовим ускладненням завдань, які вимагають вольового зусилля (наприклад: тривалі забіги, вправи на витривалість, вправи на рівновагу після навантаження);

- комплексні рухові випробування, що включають кілька етапів подолання фізичних і моральних труднощів;

- індивідуальне складання учнями особистих планів тренувань, де вони самостійно визначають цілі та контролюють їх досягнення.

2. Організаційно-педагогічна умова «Створення мотиваційного середовища, що стимулює активність і ініціативність старшокласників у процесі спортивно-оздоровчої діяльності».

Зміст умови. Жодна вольова якість не формується без внутрішнього бажання долати перешкоди і бути кращим. Тому педагог має створити освітнє середовище, яке б надихало на самовдосконалення, забезпечувало підтримку і формувало у старшокласників мотивацію до участі у фізичних заняттях не з примусу, а з особистого інтересу до саморозвитку і самовдосконалення. Атмосфера визнання зусиль і підтримки з боку педагога є критично важливою умовою для виховання морально-вольових якостей та результативності життєвої діяльності старшокласників.

Вектори роботи:

- формування в учнів усвідомленого ставлення до фізичної культури як до ресурсу саморозвитку та самовдосконалення;

- використання засобів змагання, рейтингових систем, марафонів, які сприяють вихованню рішучості, цілеспрямованості, самовладання;

- стимулювання інтересу до самовдосконалення через визнання особистих досягнень, наголошення на процесі, а не лише результаті.

Форми роботи:

- заліки-турніри «Змагайся з собою» – індивідуальні змагання учнів із власними попередніми результатами;

- волонтерство у спортивних заходах (організація змагань, суддівство) як форма вияву ініціативи й відповідальності;

- створення «мотиваційної стінки досягнень» у спортивному залі (фото, слогани, результати учнів, мотиваційні цитати);

- нагородження за прогрес, а не лише за перемоги – відзнаки за наполегливість, витривалість, старанність.

3. Організаційно-педагогічна умова «Організація спортивно-оздоровчої діяльності у змінних та психологічно складних умовах».

Зміст умови. Виховання таких якостей, як рішучість, цілеспрямованість, самовладання, потребує виходу за межі комфортних умов. Саме у незвичних або психологічно напружених ситуаціях (стресових, конфліктних, часово обмежених) учні отримують досвід подолання себе, що є головним чинником формування вольової стійкості. Ця умова створює ефект наближення до реальних життєвих викликів.

Вектори роботи:

- проведення ігор, естафет, командних змагань з обмеженим часом для прийняття рішень, що вимагають концентрації, швидкої реакції, контролю над емоціями;

- проведення тренувань або занять у незвичних обставинах (на відкритому повітрі, в умовах обмеженого простору, при зміні ролей тощо), що моделюють життєві ситуації;

- використання стрес-моделюючих завдань, які дозволяють учням тренувати психоемоційну стійкість і самовладання.

Форми роботи:

- квести, які містять неочікувані завдання, елементи швидкої адаптації та рішень («Спортивний лабіринт», «Смуга перешкод»);

- симульовані ситуації з обмеженим часом або ресурсами (естафети з несподіваною зміною правил);

- ігрові ситуації з конфліктом ролей або емоційним напруженням (змішана команда з різним рівнем підготовки);

- ротація лідерських ролей у командних іграх, коли кожен учень має вийти із звичної ролі та приймати рішення за команду.

4. Організаційно-педагогічна умова «Особистісно зорієнтована взаємодія педагога з учнями».

Зміст умови. Морально-вольові якості не можуть виховуватися ізольовано, без контексту соціальної взаємодії – їх вихованню передують взаємодія з авторитетним дорослим, який не лише вчить прийомам та технікам, а й виступає моральним орієнтиром для старшокласників. Особистісно значуща комунікація, підтримка, визнання особистого зростання учня – усе це підсилює його готовність до внутрішньої роботи над собою, формує впевненість у власних діях і виборах.

Вектори роботи:

- вибудова взаємин на основі підтримки, поваги, довіри та створення безпечного простору для розвитку особистісної активності і самопроявів;

- надання учням можливості самостійного вибору засобів досягнення мети, прийняття рішень у межах навчальних завдань;

- формування відповідальності за власні дії, з урахуванням моральних і соціальних наслідків поведінки під час уроків фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності.

Форми роботи:

- мотиваційні бесіди перед і після уроків (тренувань), під час яких педагог допомагає старшокласникам усвідомити значення власних дій;
- індивідуальні консультації або «спортивний коучинг», де учні мають змогу обговорити свої труднощі, досягнення, поставити запитання;
- наставництво: старші учні допомагають молодшим у тренуваннях, що формує відповідальність, співпереживання, лідерські якості;
- рольові ігри з етичним вибором у спортивному середовищі («як ти вчиниш, якщо...?»).

5. Організаційно-педагогічна умова «Рефлексивний супровід фізичного виховання».

Зміст умови. Фізичні зусилля, які старшокласники докладають на уроках фізичної культури та у спортивно-оздоровчій діяльності мають бути проаналізовані та осмислені, щоб трансформуватися у цінний моральний досвід. Саме через рефлексію учні усвідомлюють власні вчинки, прояви сили волі чи слабкості, аналізують власні емоції, думки та рішення. Створення умов для регулярного осмислення особистісного досвіду під час фізичних навантажень поглиблює внутрішню саморегуляцію, робить вольовий розвиток особистості старшокласника усвідомленим і сталим.

Вектори роботи:

- залучення старшокласників до рефлексії щодо власних емоцій, рішень, труднощів і досягнень у процесі уроків фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності;
- проведення обговорень після уроків (тренувань, змагань) із аналізом власної поведінки, самоконтролю, проявів рішучості, пасивності, цілеспрямованості, уникнення труднощів тощо;
- використання щоденників самоспостереження, анкет або міні-есе як засобів усвідомлення старшокласниками власного морально-вольового зростання.

Форми роботи:

- щоденники самоспостережень («Що я подолав/подолала, зрозумів/зрозуміла на тренуванні», «Коли було важко – як я впорався/впоралася?»);
- групові міні-рефлексії після занять – обговорення емоцій, поведінки, труднощів, прийнятих рішень;

- вправи на самоаналіз («Коло успіху», «Мій вольовий вчинок сьогодні»), щотижневі підсумки індивідуальних проявів сили волі, цілеспрямованості, рішучості, самовладання;

- написання мотиваційних есе («Коли я проявляю рішучість», «Як я вчуся самовладання», «Моя мета – мій шлях» тощо).

Комплексне поєднання визначених організаційно-педагогічних умов дозволяє створити сприятливі передумови для становлення рішучої, цілеспрямованої, самокерованої особистості, здатної до успішної адаптації й самореалізації в динамічному суспільстві.

ВИХОВНІ ЗАХОДИ У СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: ФОРМИ, ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА

Розвиток морально-вольової сфери особистості старшокласників неможливий без систематичної цілеспрямованої виховної роботи, яка має бути інтегрована в освітній процес. Виховні заходи – зокрема години спілкування, тематичні бесіди, тренінги, дискусії – є ефективним інструментом формування внутрішньої стійкості, відповідальності, здатності до морального вибору та саморегуляції. Особливої актуальності ці якості набувають у ранньому юнацькому віці, коли формуються основи світогляду, життєвих стратегій та професійного самовизначення.

Тематика виховних заходів повинна не лише відповідати віковим запитам старшокласників, а й створювати умови для прояву таких ключових морально-вольових якостей, як рішучість, цілеспрямованість, самовладання.

Нижче подано приклади тематичних годин спілкування, бесід і тренінгових занять, що спрямовані на виховання кожної з цих якостей (таблиця 1).

Таблиця 1

Орієнтовний перелік та тематика виховних заходів у процесі спортивно-оздоровчої діяльності

РІШУЧІСТЬ		
Мета: формування готовності швидко ухвалювати рішення та діяти в умовах невизначеності		
Форма проведення	Приклад тем	Очікуваний результат
Години спілкування	- Рішучість у спорті – навичка, яка змінює життя. - На старті перемоги: чому спортсмен має бути рішучим. - Бути сміливим – значить діяти: уроки рішучості зі спортивного майданчика.	Уміння проявляти ініціативу, діяти без зайвих вагань
Тематичні бесіди	- Старт із сумнівами – фініш без перемоги. - Миттєве рішення – шлях до результату: як спорт вчить вибору. - Зупинився – програв: рішучість як рушійна сила у фізичній культурі.	Усвідомлення значущості внутрішнього рішення як початку дії

Тренінги	- Подолай себе: фізичні вправи як тренажер упевнених дій. - У ситуації гри: приймаю рішення швидко і впевнено. - Моя рішучість у команді: спортивні кейси для лідера.	Тренування навичок швидкого вибору, зниження страху помилки, розвиток готовності до рішень у непередбачуваних ситуаціях
----------	---	---

ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ		
Мета: розвиток здатності ставити мету, планувати шлях до її досягнення, зберігати мотивацію		
Форма проведення	Приклад тем	Очікуваний результат
Години спілкування	- Від першого кроку до рекорду: як тренування виховує цілеспрямованість. - Моя спортивна мета – мій шлях до самореалізації. - Не здатися на півдорозі: цілеспрямованість у фізичній культурі.	Усвідомлення послідовності у досягненні результатів
Тематичні бесіди	- Ціль є – дорога буде: як спорт формує вміння йти до мети. - Плани, навички, результати: три кроки до перемоги. - Моя мета в спорті – основа моєї сили.	Формування здатності концентруватися на конкретній меті
Тренінги	- Створюємо маршрут: мій план спортивного розвитку. - Мотивація як рушій сили: спортивний погляд на мету. - Як досягати більше: спортивна модель цілеспрямованості. - Цільова мотивація у спорті: від мрії до результату.	Напрацювання навичок планування і самоконтролю в досягненні мети; підвищення внутрішньої мотивації до тривалої праці над собою

САМОВЛАДАННЯ		
Мета: формування здатності контролювати емоції, поведінку і психічні стани під час навантажень		
Форма проведення	Приклад тем	Очікуваний результат
Години спілкування	- Коли важко – тримай себе в руках: самовладання на тренуванні. - Перемагає той, хто витримав: як спорт вчить контролю. - Емоції на полі: чи можна керувати собою у грі?	Підвищення емоційної витримки в складних умовах
Тематичні бесіди	- Фейр-плей і витримка: чому чесна гра – це прояв волі і характеру. - Як не піддатися емоціям: уроки самовладання зі спорту. - Спокій у вирішальний момент: як спорт формує психологічну стійкість.	Усвідомлення значення емоційного самоконтролю в чесній спортивній поведінці

Тренінги	- Тренування самоконтролю: ігрові ситуації та вправи на витримку. - Емоційний баланс під час змагань: вправи з дихання та зосередженості. - Майстерність самовладання у спорті: як не програти собі.	Засвоєння технік збереження спокою та розсудливості в спорті; формування стійкості до стресу та психологічної рівноваженості
----------	--	--

Отже, результати проведеного теоретико-практичного аналізу дають підстави стверджувати, що морально-вольові якості є визначальним чинником у становленні цілісної, відповідальної та життєздатної особистості старшокласника. Вони забезпечують здатність до саморегуляції, стійкість до зовнішніх впливів, вміння ухвалювати морально обґрунтовані рішення та ефективно діяти в умовах викликів сучасного світу. Особливої значущості набуває виховання таких якостей, як рішучість, цілеспрямованість і самовладання – адже саме вони забезпечують результативність життєвої діяльності, суб'єктну позицію особистості та її готовність до самореалізації й відповідального вибору.

З'ясовано, що морально-вольові якості виконують низку функцій – регулятивну, мотиваційну, адаптаційну, ціннісно-орієнтаційну, інтегративну та соціалізаційну. Саме вони дозволяють забезпечити гармонійний розвиток особистості, сформувати в неї внутрішню цілісність, моральну свідомість і вольову стійкість, що є критично важливим у складних суспільних обставинах, зокрема в умовах воєнного стану.

Доведено, що одним і найефективніших інструментів для виховання морально-вольових якостей є фізична культура та спортивно-оздоровча діяльність. Саме в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності старшокласники стикаються з необхідністю подолання труднощів, самоконтролю, швидкої адаптації, роботи в команді та реалізації внутрішньої сили. Спорт і рухова активність формують не лише тіло, а й характер, волю, моральну відповідальність, готовність до взаємодії та лідерства.

Розроблені організаційно-педагогічні умови – зокрема цілеспрямоване планування занять, створення мотиваційного середовища, проведення діяльності у змінних умовах, особистісно зорієнтована взаємодія та рефлексивний супровід – дають змогу не лише формувати морально-вольову сферу, а й поглиблювати самосвідомість учнів, розвивати їхню здатність до самоспостереження, самоаналізу й самовдосконалення.

Таким чином, виховання морально-вольових якостей у старшій школі засобами фізичної культури дозволяє досягти високої ефективності, оскільки інтегрує виховні, фізичні, психологічні та соціальні аспекти розвитку учня. Вихованість рішучості, цілеспрямованості і самовладання є не лише запорукою

успіху у фізичному вдосконаленні, а й необхідною умовою для життєвої зрілості, психологічної стійкості та соціальної активності особистості в умовах сьогодення.

Контрольні питання

1. Чому морально-вольові якості вважаються основою життєвої ефективності та результативності особистості?
2. У чому проявляється зв'язок між моральною свідомістю та вольовими діями?
3. Як ви розумієте інтегративну функцію морально-вольових якостей у старшокласника?
4. Чому саме рішучість, цілеспрямованість і самовладання є ключовими для результативності життєвої діяльності особистості?
5. Яким чином фізичне виховання може впливати на становлення морально-вольової сфери особистості?
6. У яких навчальних ситуаціях учні можуть проявляти рішучість / цілеспрямованість / самовладання?
7. Які спортивні ситуації вимагають найбільшого рівня самовладання?
8. Опишіть ситуацію з власної педагогічної практики, у якій спостерігалися прояви однієї з морально-вольових якостей (рішучість / цілеспрямованість / самовладання) у вашого учня / учениці. Проаналізуйте, які педагогічні умови цьому сприяли.
9. Розробіть план уроку / заняття / міні-програми, яке спрямоване на виховання самовладання у старшокласників під час фізичного виховання.
10. Оцініть організацію освітньої діяльності у своєму закладі освіти. Які з описаних у тексті організаційно-педагогічних умов виховання морально-вольових якостей реалізуються у вас? Які потребують удосконалення?

Використана література

1. Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). Cognitive behaviour group counseling with self-instruction and cognitive restructuring techniques to improve students' self-confidence. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2 (1), 11–17.
2. Dewar, G. (2023). Teaching self-control: Evidence-based tips. *Parenting Science*. <https://parentingscience.com/teaching-self-control/>
3. Duckworth, A. L., Milkman, K. L., & Laibson, D. (2018). Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control. *Psychological Science in the Public Interest*, 19(3), 102–129.
4. Howell, J. (2024). *The influence of sports on personal growth and character development*. Retrieved from <https://www.jeffhowell.me/blog/the-influence-of-sports-on-personal-growth-and-character-development>
5. Korhonen, M., Ruhahti, S., & Veermans, M. (2019). The online learning process and scaffolding in student teachers' personal learning environments. *Education and Information Technologies*, 24(1), 755-779.

6. Miatin, U. F., & Wiedarti, P. (2019). Empowering students' personal recount writing and motivation to write through self-regulated strategy development model. *Journal of Education and Learning*, 13(2), 177-183.

7. Бех, І.Д. (2018). *Особистість на шляху до духовних цінностей* : монографія. Київ – Чернівці: «Букрек». 320 с.

8. Гетьман, М. О., Тимчик, М. В. (2023). Теоретичні аспекти виховання у молодших підлітків самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. Вип. 6 (166). С. 29-32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).06)

9. Дубовик, Ю. М. (2018). *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів основної школи* (дис. канд. пед. наук). Харків.

10. Касіч, Н. П. (2019). *Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності* (Дис. канд. пед. наук). Інститут проблем виховання НАПН України, Київ.

11. Ковальова, Ю. А. (2018). Формування морально-вольових якостей у старшокласників. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку: Збірник наукових праць XXIV Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукр. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка* (Вип. 24, с. 195–200). Кропивницький–Харків: ФОП Озеров Г. В.

12. Ковальова, Ю. (2014). Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей в учнів старшого шкільного віку. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]*. Серія: Педагогічні науки, (131), 106-109. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2014_131_30

13. Лайчук, А. М. (2019). Формування морально-вольових якостей учнів під час тренувального етапу в спортивній школі. *Народна освіта: електронне фахове видання*, (1)37. https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=10

14. Масол, В. В. (2023). Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою (дис. канд. пед. наук). Інститут проблем виховання НАПН України, Київ.

15. Надім'янова, Т. В. (2023). Формування морально-вольових якостей у підлітків у процесі занять фізичною культурою та спортом в кризових умовах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5K(165), 95-99*. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).21)

16. Сарнавський, М. О.(2018). Сутність морально-вольових якостей та значення настільних інтелектуальних ігор у їх формуванні. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*: 140,186–193.

1.5. ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ: ПІДХОДИ І КРИТЕРІЇ

Власне формування життєвої успішності в закладах освіти становить довгостроковий процес здійснення узгоджених виховних впливів, результати якого забезпечуються реалізацією взаємодії педагогів, старшокласників та їх родин.

Воно уявляється науковцям відділу виховного проєктування Інституту проблем виховання НАПН України полілоговою взаємодією педагога і старшокласників, спрямованою на усвідомлення учнями особливостей і переваг власного психонейрологічного розвитку та вироблення адекватної самооцінки, формування позитивних переконань і ставлень до життя й мотивації бути життєво успішним, підтримки намірів набуття досвіду діяльності в обраній царині, сприянні визнанню значущості досягнень референтними дорослими та однолітками.

Резюмуючи усе зазначене вище, вважаємо, що *цільовими орієнтирами формування життєвої успішності учнів старших класів в умовах поствоєнної реальності* мають бути: привернення їх уваги до необхідності розвитку *життєтворчих здібностей* (осмисленість життя, цілеспрямованість», «життєстійкість, креативність, толерантність до невизначеності, прагнення до особистісного зростання, рефлексивність), спонування до розвитку *морально-вольових якостей* (цілеспрямованість, працездатність, відповідальність, наполегливість, рішучість, мужність) та привернення уваги до *плекання необхідних властивостей і рис успішної особистості* (асертивність, комунікативне лідерство, оптимізм, стресостійкість, кооперація), важливих для налагодження гармонійної взаємодії з найближчим соціальним середовищем і успішної життєдіяльності загалом.

Вважаємо, що організація зазначеного процесу, серед іншого, забезпечується добором узгодженого комплексу *методологічних підходів*, виробленням оціннісних *критеріїв і показників* та створенням необхідних організаційно-педагогічних умов.

ОСНОВНІ МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ

Аналіз спадщини класиків педагогіки та напрацювань сучасних дослідників доводить [3], що доцільне окреслення методологічних підходів дозволяє не лише системно досліджувати найгостріші проблеми виховання, а й прогнозувати стратегії їх ефективного розв'язання.

Осмислення і вербалізація актуалітетів виховання сучасної доби вбачається надважливим завданням, оскільки організація освітнього процесу в умовах воєнного стану задає іншу філософію, вимагаючи обов'язкового врахування

впливу бойових дій, бомбардувань міст і сіл на потенційний розвиток посттравматичного синдрому у здобувачів освіти. За даними дослідження Індексу добробуту дітей (2023), 44% дітей в Україні мають ознаки потенційного ПТСР. У віковому вимірі, діти старшого віку мають трохи вищий показник, ніж молодші (47% проти 41% відповідно)» [4]. Це зумовлює принципово нові формати організації освітнього процесу і потребує оновлення усталених підходів трансляції виховних орієнтирів. Виховну систему сучасного українського закладу освіти неможливо вигадати як теоретичний концепт, вона реально народжується під звуки сирен і вибухів, укорінюється в освітній практиці воєнного періоду і проростає під час діалогів в укриттях чи мережевій взаємодії та інноваційній діяльності творчих педагогів.

Важливо розпізнати, осмислити і підтримати вже існуючі паростки виховання воєнного періоду і на цьому підґрунті забезпечити організаційно-методичні умови його ефективності, щоб воно стало впливовим фактором життєдіяльності закладу освіти, а його впливи реалізовувались у форматі певної організаційно оформленої єдності, цілісності; викристалізувались як база системних прецедентів; стали підмурком, гумусом виникнення принципово нової платформи педагогічної взаємодії.

Мова йде про зміну методологічних підходів або про зміну засадничих правил організації освітнього процесу, зміну базових цінностей і актуалітетів, і на цій підставі – зміну тих видів діяльності, з яких власне і тчється тканина виховання.

На нашу думку, можна вести мову про три групи виховних актуалітетів, що задають формат і визначають специфіку виховання воєнного періоду. Це актуалітети, що спрямовуються трьома векторами: суб'єктності, діалогу (комунікативного лідерства) і розвитку.

Вектор суб'єктності – максимальне живлення національної самосвідомості, національної ідентифікації; спонування до усвідомлення власного «Я» у нерозривній єдності з українською політичною нацією, руху збереження і кристалізації самотності народу як результату певної взаємодії людини і культури; підтримка намірів і дій щодо активної участі у вирішенні повсякденних і стратегічних питань власної життєдіяльності, місцевої громади і суспільства в цілому.

Вектор розвитку – інтегральний вектор, що враховує неперервність, ускладнення особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії; необхідність набуття й зміцнення учнями соціальних та емоційних навичок, які постають фундаментом для їхньої успішної адаптації у складних обставинах, психосоціального розвитку, створенню здорових міжособистісних відносин та співпраці, сприяє формуванню внутрішньої стійкості та допомагає ефективніше

впоратися з життєвими викликами; передбачає системне оновлення виховної практики, врахування загроз і викликів воєнного часу.

Вектор комунікативного лідерства – ефективна комунікація є ключовим компонентом формування здатності до діалогічної взаємодії різних «самостей»; забезпечення простору діалогу особистостей і полілогу суб'єктів соціально-підтримуючої мережі (родина, друзі, однокласники, педагоги, місцева громада); спонукання дитини до комунікативного лідерства у формуванні системи її діалогічних взаємовідносин з найближчим соціальним оточенням та педагогами; розбудова мережевого діалогу закладу освіти і стейкхолдерів.

Підхід у педагогіці – це не лише теоретичний конструкт, а й комплексний засіб організації освітнього процесу. Він охоплює основні поняття, які визначають зміст і структуру навчання та виховання, принципи як вихідні положення освітньої діяльності, а також методи і прийоми, за допомогою яких реалізується освітній процес. Тому кожен підхід можна розглядати як цілісну систему, що має понятійно-категоріальний, змістовий та інструментально-практичний рівні.

Перший рівень – понятійно-категоріальний – задає рамки проблемного поля і містить ключове поняття, що визначає сутність усього підходу. Так, у центрі особистісно орієнтованого підходу перебуває «особистість», акмеологічного – «успішність», у проєктно-технологічного – «проєкт» чи «модель» тощо.

Другий рівень становлять принципи, які обґрунтовують добір змісту навчання й виховання та організацію взаємодії учасників освітнього процесу. Унікальну важливість принципів наголошує один із найвідоміших американських інвесторів Рей Даліо в книзі «Принципи». Він називає їх «системою правил, яка допомагає приймати ефективні рішення як у роботі, так і в особистому житті; фундаментальними істинами, що слугують підвалинами поведінки, яка призводить до того, чого ви бажаєте від життя». Мати добрі принципи – це все одно що мати збірку рецептів успіху. Всі успішні люди діють згідно з принципами, завдяки яким вони і стають успішними [5].

Нарешті, інструментально-практичний рівень обумовлює конкретні методи й прийоми, притаманні певному принципу, за допомогою яких педагог переводить теоретичні засади у площину практичної виховної діяльності.

Формування життєвої успішності в умовах сучасного освітнього процесу ефективно відбувається тоді, коли педагоги інтегрують кілька взаємопов'язаних підходів, які перебувають у річищі гуманістичної педагогіки; визнають право дитини на саморозвиток і активну участь у життєтворчості.

Український науково-педагогічний дискурс наразі вміщує описи концептів кількох потенційно важливих для вирішення сучасних освітніх завдань методологічних підходів. Спробуємо окреслити і схарактеризувати ті з них, які

на нашу думку є найбільш сприятливими для формування життєвої успішності старшокласників.

Акмеологічний підхід розглядає життєву успішність учня старших класів як процес його саморозгортання та самоздійснення у власному життєвому просторі, саморегуляції поведінки, самоорганізації і самовиховання. Це методологія, яка зосереджується на досягненні вищого рівня розвитку особистості (акме) як учня, так і педагога, стимулює саморозвиток, творчу самореалізацію та професійну майстерність. Він ставить учня в центр навчального процесу як суб'єкта, який активно конструює свій внутрішній світ та досягає соціальної зрілості й творчої індивідуальності; стимулює розвиток творчих здібностей старшокласників та вчителів, їх саморозвиток і самореалізацію, постійний рух за висхідною траєкторією розвитку, підживлює накопичення нового знання; спонукає до пошуку і використання інноваційних технологій для забезпечення успіху кожного учня та його самостійності.

Аксіологічний підхід – це філософсько-педагогічна стратегія, яка базується на теорії цінностей (аксіології) та розглядає людину, її розвиток, відносини й навколишній світ як єдину систему цінностей, що є основою для ціннісних орієнтацій, оцінок і гармонізації відносин особистості зі світом, найближчим соціальним оточенням, самою собою [6]. Підхід уможливорює ціннісне наповнення змісту формування життєвої успішності учнів старших класів у сучасних закладах загальної середньої освіти, сприяє інтеріоризації соціально-культурних цінностей і полегшує віднайдення старшокласниками свого місця у соціумі; згідно ним розвиток особистісних життєвих цінностей в умовах поствоєнної реальності формуватиме в учня, незважаючи на труднощі фізичного, психо-емоційного й духовного характеру, оптимістичну потребу жити й гармонійно взаємодіяти з оточуючими відповідно до гуманістичних загальнолюдських і національних цінностей. Він дозволяє вводити у простір наукового вивчення конкретної особистості такі поняття, як цінність, переживання, віра, духовне піднесення тощо. «Вихованець має усвідомити як з одного боку буденні дії втілюються у вищих цінностях, а з іншого – як вищі цінності обумовлюють буденні дії. Тож дрібне повинно розгортатись у світлі великого» [1].

Особистісно орієнтований підхід ґрунтується на визнанні унікальності кожної дитини, її моральної та інтелектуальної свободи і передбачає орієнтацію освітнього процесу на особистість як ціль, суб'єкт, результат і головний критерій його ефективності. Він вимагає створення умов для самовизначення, сприяння розробленню індивідуальної програми самозмін, навчання пошуку ресурсів для продуктивної діяльності. У центрі цього підходу – розвиток особистісних якостей та формування здатності обирати цілі діяльності на засадах моральних орієнтирів. В контексті формування життєвої успішності учнів старших класів

актуалізує самостійність і відповідальне орієнтування в ситуаціях невизначеності, характерних для поствоєнної реальності, спонукає визначати завдання й прогнозувати наслідки всіх своїх дій, складати власні короткострокові й довгострокові плани для досягнення успіху. Він передбачає організацію взаємодії педагогів і старшокласників у форматі діалогу, наповненого емоційною довірою та повагою [2].

Діяльнісний підхід розглядає діяльність як головний чинник розвитку особистості. Він вимагає залучення учнів до різноманітних видів діяльності, що формують навички цілепокладання, планування, контролю та оцінювання результатів. Такий підхід перетворює старшокласника на активного суб'єкта пізнання й соціальної взаємодії, привчає його брати відповідальність за власні дії. Особлива цінність цього підходу полягає у тому, що він робить навчання життєво орієнтованим: дитина не лише отримує знання, а й вчиться застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях, брати на себе відповідальність та вирішувати посильні проблеми.

Компетентнісний підхід орієнтує освітній процес на формування ключових компетентностей, необхідних для життя у сучасному суспільстві. Йдеться не тільки про знання, але й про вміння, навички, цінності, що забезпечують людині здатність конструктивно діяти в різних ситуаціях. З-поміж десяти ключових компетентностей, окреслених у концепції Нової української школи, особливого значення набуває соціальна та громадянська. Вона передбачає вміння працювати в команді, долати конфлікти, досягати компромісів, дотримуватися прав людини та законів. У компетентнісному підході віддзеркалено такий зміст освіти, який не зводиться до знаннєво орієнтованого компоненту, а передбачає розвиток основних якостей ключових функцій особистості, вправлення у виконанні соціальних ролей – тобто набуття цілісного досвіду вирішення життєвих проблем [7, 8].

Проектно-технологічний підхід забезпечує узгодженість між поставленими освітніми цілями та досягнутими результатами. Він дає змогу планувати виховний процес як послідовність етапів, що ведуть до формування конкретних якостей особистості та життєвих компетентностей. Забезпечує можливість розгляду формування життєвої успішності як цілісної системи та як сукупності елементів, утворення модулів у процесі формування життєвої успішності. Спрямовується на врахування мінливостей та варіативності в межах окремої структури процесу, точне визначення кінцевої мети діяльності тощо; уможливорює створення сучасного науково-методичного забезпечення означених процесів, розроблення практико-орієнтованих моделей і механізмів формування життєвої успішності учнів старших класів та підвищення професійної компетентності педагогів з цієї проблематики.

На відміну від «педагогіки заходів», орієнтованої на разові акції, проєктно-технологічний підхід спрямований на тривалу, системну роботу, що дає відтворюваний результат. Він дозволяє оптимально використовувати ресурси закладу освіти та мінімізувати негативний вплив зовнішніх чинників на дитину.

Ресурсний підхід – це концепція, яка розглядає будь-яку систему (організацію, людину, проєкт) як сукупність ресурсів (матеріальних, фінансових, людських, мотиваційних, енергетичних тощо) та фокусується на їх ефективному використанні для досягнення цілей, вирішення проблем та забезпечення сталого розвитку. В річищі цього підходу старшокласники можуть навчитись визначенню всіх доступних ресурсів, таких як фінанси, обладнання, знання, навички, зв'язки, час та енергія, зрозуміти як різні ресурси взаємодіють і доповнюють один одного для досягнення кращих результатів та усвідомити важливість постійного нарощування та оновлення ресурсів для ефективного життєздійснення. Висока ресурсність означає здатність людини справлятися зі стресом, проходити через труднощі та досягати цілей завдяки наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів (енергії, мотивації, сил).

Середовищний підхід в освіті розглядає освітнє середовище як активний засіб формування та розвитку дитини (а не просто як умови її перебування), створюючи комплекс можливостей для реалізації особистісного потенціалу через сполучений вплив предметного, культурологічного, соціального й інформаційного просторів. Це передбачає створення безпечних, інклюзивних та мотивувальних умов для всіх учасників освітнього процесу, де головною метою є розвиток самодостатньої, освіченої та активної особистості. Тлумачить середовище як технологію опосередкованого управління (через середовище) формуванням життєвої успішності старшокласника, до основ якого закладається спеціально організована педагогічна діяльність як система впливів і умов для розвитку життєвої успішності, дружнього для всіх учасників освітнього процесу освітнього середовища.

Варто наголосити, що усі ці підходи тісно пов'язані між собою і взаємодоповнюють один одного. Якщо діяльнісний підхід спрямований на перетворення учня на суб'єкта навчання, то компетентнісний допомагає трансформувати цей досвід у здатність до успішної суспільної практики. Особистісно орієнтований підхід надає цій діяльності гуманістичного спрямування, а проєктно-технологічний забезпечує системність і прогнозованість результатів. Ресурсний підхід набуває особливої значущості у кризові часи, оскільки вміння задіювати особистісні та віднаходити середовищні ресурси для вирішення актуальних проблем стають умовою виживання.

Визначені підходи сприяють реалізації провідних виховних принципів (дитиноцентризму, соціального загартовування, кооперації, опори на

суб'єктивний досвід учнів, радісної перспективи, мобільності) як керівних положень формування життєвої успішності учнів старших класів [9].

Вивчення досвіду упровадження цих методологічних підходів експериментальних закладах освіти відділу виховного проектування Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України засвідчує їх ефективність у формуванні життєвої успішності учнів старших класів. Спільними рисами такого виховання є максимальна індивідуалізація освітнього процесу, створення умов для саморозвитку, організація ситуацій успіху, які стимулюють учнів до самореалізації. Завдяки цьому старшокласники отримують можливість усвідомити власний потенціал, навчитись цілепокладанню і виробити конструктивну життєву стратегію.

Отже, методологічні підходи у формуванні життєвої успішності старшокласників не є абстрактними педагогічними концептами, а становлять практичний дороговказ для педагогів. Їх інтегроване застосування дає змогу поєднувати гуманістичні цінності з реаліями сучасного життя, формуючи особистість, яка здатна діяти відповідально, творчо й ефективно в умовах швидкозмінного чи навіть кризового середовища.

Контрольні питання

1. Зіставте наведені підходи з їх короткими характеристиками. Наприклад: діяльнісний – акцент на практичній активності; аксіологічний – на цінностях і т.п.).
2. Поясніть, як реалізація особистісно орієнтованого підходу сприяє формуванню життєвої успішності особистості.
3. Проаналізуйте роль середовищного підходу у створенні виховного простору школи. Як середовище може підтримати або, навпаки, гальмувати розвиток особистості?
4. Уявіть себе класним керівником. Як би ви застосували ресурсний підхід для підтримки учня, який втратив мотивацію до навчання та іншої діяльності?

Використана література

1. Бех І. Особистість у саяві духовності: монографія. Київ – Чернівці : «Букрек», 2021. 244 с.
2. Бех І. Особистісно орієнтована модель виховання як науковий конструкт. URL : http://library.udpu.org.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/3/vupysk_2_1.pdf
3. Гончаренко С. У. Педагогічні закони, закономірності, принципи. *Сучасне тлумачення*. Рівне : Волинські обереги, 2012. 192 с.
4. Всеукраїнське пілотне дослідження «Індекс майбутнього». Індекс добробуту дітей – 2023. URL : <https://drive.google.com/file/d/1Z0OBAOgWc4XiWNPZa1ooSITEkc3vy7DN/view>
5. Даліо Рей. Принципи. К.: Видавництво «Стоун Паблішинг» (Stone Publishing). 2025.

6. Єжова О. О. Ціннісний підхід до формування особистості майбутнього кваліфікованого робітника. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. № 2. С. 296–306.

7. Концепція Нової Української Школи [Електронний ресурс]. *Міністерство освіти і науки України*. 2016. URL : <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalnaserednya/ua-sch-2016/>.

8. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня-14 квітня 2024 року. Львів Торунь : Liha-Pres, 2024. 368 с.

9. Kyrychenko V., Necherda V. Theoretical and methodological approaches in the formation of socially successful personality of the pupil. *Colloquium-journal*. Polska, Warszawa: Wydawca «Interdruk», 2022. № 2 (125). Część 2. P. 39–41.

СИСТЕМА КРИТЕРІЇВ, ПОКАЗНИКІВ І РІВНІВ СФОРМОВАНOSTІ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Оцінювання педагогічних явищ, процесів і динаміки розвитку особистості є однією з найскладніших і водночас найвідповідальніших ділянок будь-якого педагогічного дослідження. Саме через систему обґрунтованих критеріїв, показників, рівнів та компонентів дослідник отримує можливість не лише фіксувати певний результат чи тенденцію, а й осмислювати закономірності освітнього процесу, прогнозувати його ефективність та здійснювати науково обґрунтоване управління розвитком особистості. Не випадково значна увага до питань оцінювання простежується у працях відомих українських методологів педагогіки – С. Гончаренка [3], С. Сисоєвої [9], П. Лузана [7] та інших сучасних учених [4, 6, 10], які підкреслюють, що визначення критеріїв і показників є обов'язковою умовою наукової валідності педагогічного експерименту.

Науковці відділу виховного проєктування Інституту проблем виховання НАПН України комплексно досліджують життєву успішність як складну інтегративну якість, що формується у взаємодії внутрішніх можливостей особистості з соціальними, культурними та освітніми впливами. Вона охоплює усю життєдіяльність, відображаючи здатність учня зберігати цілісність особистості, творчо реагувати на життєві виклики, адаптуватися до нових умов, діяльнісно реалізовувати свої цінності й отримувати задоволення від власних досягнень.

Теоретико-методологічна база цього дослідження ґрунтується на положенні, що життєва успішність особистості визначається особливостями взаємодії її знань, досвіду, особистісних якостей, умінь, життєвих стратегій і внутрішніх ресурсів [2]. Ретельний аналіз теоретичних і прикладних праць, присвячених феномену життєвої успішності та окремим аспектам її формування, дозволив виокремити базові компоненти цього процесу у старшокласників: *когнітивний, ціннісно-емоційний та праксичний* [5]. Вони відображають цілісний

розвиток особистості – від пізнавальних процесів до вироблення світоглядних орієнтацій і практичної реалізації життєвих стратегій.

Когнітивний компонент охоплює сферу інтелектуальної діяльності та всі базові когнітивні функції центральної нервової системи — сприйняття, пам'ять, мислення, увагу, усвідомлення, розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Це не лише сукупність знань, отриманих у процесі навчання, а й здатність їх осмислено інтегрувати у власну життєву картину світу. Саме на основі когнітивного досвіду формується здатність до рефлексії, планування, самопізнання, визначення власних можливостей і пріоритетів. На думку академіка І. Беха, когнітивна складова має не обмежуватися передачею готових знань, а передбачати «розгортання переконувального діалогу між вихователем і вихованцем на засадах партнерства, взаємоповаги, свободи висловлення суджень» [1, с. 7]. У цьому діалозі народжується не просто інформованість, а *свідоме ставлення до знань як до цінності*, що безпосередньо впливає на формування цілісного світогляду. Сам І. Бех наголошує, що пізнання має включати не лише інтелектуальний, а й емоційно-ціннісний вимір: процес розуміння передбачає оцінювання, емоційне забарвлення і формування внутрішнього ставлення до результату [1, с. 8]. Таким чином, когнітивний компонент є підґрунтям для усвідомлення власного життєвого призначення, вироблення смислів і логіки особистісного саморозвитку.

Ціннісно-емоційний компонент пов'язаний із глибинною мотиваційною структурою особистості, системою її цінностей, установок, життєвих орієнтирів та емоційних переживань [12]. Він визначає, як людина ставиться до себе, до інших, до світу та до процесу власного життєздійснення [8]. Цей компонент забезпечує формування позитивного емоційного тла особистісного розвитку, сприяє виробленню оптимістичного бачення життя, гармонізації взаємодії з навколишнім середовищем. Н. Чепелева [11, с. 252] акцентує, що головним внутрішнім індикатором життєвої успішності є *суб'єктивна задоволеність життям* – відчуття того, що людина проживає життя осмислено й продуктивно. Подібної думки дотримується і дослідниця І. Vorovyńska, яка трактує життєву успішність як «емоційний стан, що виникає внаслідок реалізації значущих досягнень та оцінювання їх як важливих і цінних» [15, с. 200]. Відповідно, ціннісно-емоційний компонент забезпечує *позитивне емоційне підкріплення діяльності*, стимулює прагнення до розвитку, породжує внутрішню мотивацію до самовдосконалення. Зарубіжні науковці також звертають увагу на необхідність створення «ситуацій успіху» [20, с. 25], що дозволяють людині пережити позитивний досвід досягнення, відчувати свою компетентність і цінність для соціуму. Це особливо актуально для старшокласників, які перебувають у процесі активного формування самооцінки та професійної ідентичності.

Практичний компонент відображає поведінковий і діяльнісний вимір життєвої успішності. Його зміст становлять уміння, навички, дії, здатність реалізовувати набуті знання в конкретних ситуаціях, приймати рішення, планувати й досягати цілей. У практичній площині успішність виявляється через реальні досягнення, продуктивність діяльності, ефективність взаємодії з оточенням. Польська дослідниця К. Klimkowska [18] підкреслює, що ключовим чинником життєвої успішності є наявність *соціальних компетентностей*, тобто вміння комунікувати, співпрацювати, аргументувати власну позицію та відповідально діяти у суспільстві. Важливим є також формування активної життєвої позиції, ініціативності та готовності до реалізації власних цілей. Для старшокласників це означає усвідомлений вибір життєвого шляху, визначення професійних намірів, готовність до відповідальності за власні рішення. Практичний компонент, таким чином, поєднує мотиваційно-ціннісні установки з конкретними практичними діями, які сприяють досягненню життєвої успішності.

Для встановлення рівня сформованості зазначених компонентів необхідно визначити *систему критеріїв та показників*, що забезпечують наукову точність оцінювання.

Термін «*критерій*» трактується як основа для оцінки або класифікації явища, орієнтир, який дозволяє співвіднести спостережувані прояви з певними теоретичними уявленнями. Латвійська дослідниця J. Zascerinska [21] визначає критерій як ключовий елемент аналітичної системи, що має відповідати вимогам об'єктивності, валідності, простоти виміру, надійності та узгодженості з показниками. Показники, у свою чергу, конкретизують критерій і слугують операційними інструментами для його вимірювання. Таким чином, критерій виступає ширшою категорією, а сукупність показників утворює комплексну характеристику певного аспекту досліджуваного явища.

Аналіз психолого-педагогічних джерел [13; 14; 16-18; 20] дозволив зробити висновок, що рівень життєвої успішності особистості зумовлюється розвитком *життєтворчих здібностей* (життєстійкість, цілеспрямованість, креативність, рефлексивність, адаптивність), сформованістю *ключових особистісних умінь* (стресостійкість, оптимізм, асертивність, комунікативність, просоціальність), набуттям *морально-вольових якостей* (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, відповідальність) та обізнаністю щодо *ресурсного забезпечення життєдіяльності* (психологічних, соціальних, інтелектуальних, технологічних, інформаційних ресурсів).

Відповідно до цього було визначено три базові критерії формування життєвої успішності, кожен із яких відповідає одному з компонентів (табл.2):

- «*усвідомлення власного життєвого призначення*» (когнітивний компонент);
- «*спрямованість на досягнення успіху*» (ціннісно-емоційний компонент);

– «результативність власної життєдіяльності» (праксічний компонент).

Таблиця 2

Критерії, показники та рівні сформованості життєвої успішності
старшокласників

Компоненти	Когнітивний	Ціннісно-емоційний	Праксічний
Критерії	<i>Усвідомлення власного життєвого призначення</i>	<i>Спрямованість на досягнення успіху</i>	<i>Результативність власної життєдіяльності</i>
Показники	Креативне цілепокладання у розробленні життєвого проекту	Оптимістичне ставлення до майбутнього	Прийняття ризиків та невизначеності життєвих подій
	Усвідомлення якостей і навичок життєво успішної особистості	Прагнення до розвитку якостей і навичок життєво успішної особистості	Продуктивне вирішення життєвих завдань
	Обізнаність щодо ресурсного забезпечення життєвої успішності	Ціннісне ставлення до здоров'я як метаресурсу життєвої успішності	Залученість до подій, розроблення і реалізація власних просоціальних проєктів
Рівні	Сталий	Середній	Початковий

Перший критерій «*усвідомлення власного життєвого призначення*» відображає здатність особистості усвідомлювати власні цілі, формувати смислові орієнтири, оцінювати свої можливості та обирати засоби для самореалізації. Його показники включають:

- *креативне цілепокладання*, що демонструє вміння проектувати власне майбутнє та усвідомлювати його цінність;
- *усвідомлення якостей і навичок життєво успішної особистості*, що допомагає визначити напрями самовдосконалення;
- *обізнаність щодо ресурсного забезпечення життєвої успішності*, яка виявляється у розумінні важливості життєвих, психологічних і соціальних ресурсів.

Другий критерій – «*спрямованість на досягнення успіху*» – розкриває внутрішню мотивацію, ціннісні орієнтації, оптимістичне бачення майбутнього. Його показники:

- *оптимістичне ставлення до майбутнього*, що формує позитивну установку на розвиток;
- *прагнення до розвитку якостей і навичок життєво успішної особистості*;
- *ціннісне ставлення до здоров'я як ключового ресурсу життєвої ефективності*.

Третій критерій – *«результативність власної життєдіяльності»* – демонструє практичну реалізацію життєвих стратегій, ефективність діяльності, уміння досягати поставлених цілей. Його показники:

- *прийняття ризиків і невизначеності*, що свідчить про гнучкість і толерантність до змін;
- *продуктивне вирішення життєвих завдань*, здатність до самостійності, відповідальності, лідерства;
- *залученість у просоціальні ініціативи*, участь у спільних проєктах, орієнтація на суспільне благо.

Така система критеріїв і показників дозволяє комплексно оцінювати сформованість життєвої успішності учнів старших класів, ураховуючи когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий аспекти їхнього розвитку. Вона відображає взаємозв'язок між свідомістю, мотивацією та практичною діяльністю, забезпечуючи наукову основу для подальшої розробки діагностичних методик і програм педагогічної підтримки.

Усі визначені критерії та показники досліджуваного феномена не функціонують ізольовано, а перебувають у постійній діалектичній взаємодії, яка забезпечує цілісність, варіативність і багатогранність проявів життєвої успішності особистості. Їхній взаємозв'язок обумовлює можливість комплексного підходу до аналізу процесу формування життєвої успішності, оскільки кожен із компонентів – когнітивний, ціннісно-емоційний і практичний – не лише взаємодоповнює інші, але й розкриває якісно нові аспекти досліджуваного явища. Відповідно, динаміку становлення життєвої успішності доцільно розглядати як поступальний рух, перехід від одного рівня сформованості до іншого – складнішого, глибшого та більш інтегрованого за змістом і структурою.

Процес формування життєвої успішності старшокласників передбачає розвиток їхньої здатності усвідомлювати життєве призначення, формувати адекватні ціннісні орієнтири, визначати особисті цілі та реалізовувати їх у реальному житті [19]. Формування життєвої успішності старшокласника – це поступовий процес, який розгортається від педагогічної підтримки у перших досвідах досягнення успіху до формування стійкої готовності самостійно будувати власну траєкторію життя, ґрунтуючись на життєвому оптимізмі, самодостатності та просоціальній активності. Поступовість цього процесу виявляється у переході від фрагментарного, поверхневого розуміння основ життєвої успішності до системного осмислення власних життєвих цілей і вміння ефективно діяти для їх досягнення. Залежно від рівня сформованості зазначених показників, виділено три основні рівні розвитку життєвої успішності – *сталий, середній і початковий*, які відображають ступінь сформованості знань, умінь, ціннісних орієнтацій та практичної діяльності учнів.

Сталий рівень характеризується високим рівнем усвідомлення життєвого призначення людини та шляхів досягнення успіху. Учні на цьому рівні володіють різнобічними знаннями щодо сутності життєвої успішності, добре орієнтуються у стратегіях особистісного та професійного розвитку, розуміють значення якостей і навичок, необхідних для самореалізації в сучасному суспільстві. Вони демонструють цілісне розуміння варіативності ресурсів, необхідних для досягнення життєвих цілей, уміють визначати оптимальні шляхи їх залучення, використовувати їх раціонально й ефективно. Для цього рівня притаманна стабільна внутрішня мотивація до саморозвитку, сформована рефлексія власного життєвого шляху, а також здатність до усвідомленого самокерування власною діяльністю.

Середній рівень передбачає наявність елементарних знань про сутність життєвого призначення та окремих стратегій досягнення успіху, однак ці знання часто носять фрагментарний характер. Учні мають загальне уявлення про необхідні для успішної особистості якості, проте не завжди можуть їх застосувати у власній практиці. Їхнє усвідомлення ресурсного забезпечення життєвої успішності обмежене, що зумовлює певні труднощі у плануванні життєвих кроків. У поведінці домінує ситуативна активність, залежна від зовнішніх стимулів, недостатньо сформовані навички саморефлексії та самооцінки. Водночас спостерігається прагнення до розвитку, позитивне ставлення до навчання та бажання досягати кращих результатів, що свідчить про потенціал переходу до вищого рівня сформованості.

Початковий рівень визначається поверхневим розумінням сутності життєвого призначення людини, обмеженою поінформованістю про стратегії досягнення успіху та недостатнім усвідомленням значення особистісних якостей і навичок для самореалізації. Учні цього рівня схильні діяти під впливом зовнішніх обставин, без чітких внутрішніх орієнтирів. Їм притаманні невиражена мотивація до саморозвитку, низький рівень життєвої рефлексії та обмежене бачення можливостей використання власних ресурсів. Такі учні часто не усвідомлюють взаємозв'язку між власною активністю і результатами, а тому потребують системної педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів життєвої успішності.

Окреслені рівні сформованості життєвої успішності учнів старших класів визначаються не лише за ступенем володіння знаннями, але й за глибиною усвідомлення власного життєвого шляху, ступенем прояву внутрішньої мотивації, здатністю до саморегуляції та ефективного використання ресурсів.

Таким чином, запропонований критеріально-показниковий апарат дозволяє системно оцінювати рівень розвитку життєвої успішності старшокласників, визначати динаміку її формування, а також прогнозувати подальші шляхи педагогічного впливу. Детальна характеристика критеріїв, показників і рівнів

створює підґрунтя для розроблення моделей, механізмів і організаційно-педагогічних умов, які сприятимуть формуванню життєвої успішності в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти; упорядкуванню та апробації ефективних освітніх стратегій, спрямованих на розвиток життєвої компетентності, суб'єктності й відповідальності старшокласників за власне майбутнє.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «життєва успішність старшокласника» та обґрунтуйте його.
2. Поясніть, у чому полягає взаємозв'язок між когнітивним, ціннісно-емоційним і праксичним компонентами життєвої успішності.
3. Зробіть схему взаємозв'язків критеріїв і показників життєвої успішності.
4. Наведіть приклади з життя, де проявляються показники критеріїв сформованості життєвої успішності старшокласників.
5. Упорядкуйте перелік організаційно-педагогічних умов, які сприяють підвищенню рівня життєвої успішності старшокласників у вашому закладі освіти.

Використана література

1. Бех І. Д. Компонентна модель сходження зростаючої особистості до духовних цінностей. *Інноватика у вихованні*. 2017. Вип. 6. С. 6–16.
2. Большакова А. М. Опитувальник життєтворчих здібностей: керівництво із використання психодіагностичної методики. Харків: ХДАК, 2021. 9 с.
3. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с.
4. Єжова О. О. Критеріальний підхід до оцінки рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я учнівської молоді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*. 2010. Вип. 14. Кн. 2. С. 311–322.
5. Кириченко В., Єжова О., Нечерда В. Критеріальний апарат дослідження процесу формування життєвої успішності учнів старших класів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, 2023. Т. 75. С. 37–43. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-37-43>
6. Ковальчук Л. Моделювання науково-педагогічних досліджень: навч. посіб. Львів: Видав. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 520 с.
7. Лузан П. Г.; Сопівник І. В.; Виговська С. В. Методологія та організація науково-педагогічних досліджень: підручник. Київ: ЦП «Компринт», 2016.
8. Пелех Ю. В. Ціннісно-смысловий концепт професійної підготовки майбутнього педагога: монографія. Рівне: Тетіс, 2009. 398 с.
9. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. Методологія науково-педагогічних досліджень: підручник. Рівне : Волинські обереги, 2013. 360 с.
10. Тушева В. В. Основи науково-педагогічних досліджень: підручник. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2024. 183 с.

11. Чепелева Н. В. Життєвий успіх як наратив. *Успішність особистості: потенціал та обмеження*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С. 251–254.
12. Черняк Д. С., Кадлубович Т. І. Асиміляція цінності успіху як мотиваційна основа життєвої стратегії сучасної молоді. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*. 2018. Вип. VI (30). Т. I. С. 73–75.
13. Четверик-Бурчак А. Г. Ієрархія особистісних чинників успішності життєдіяльності людини. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. Вип. 19. С. 149–156.
14. Borovynska I. Społeczne i psychologiczne strategie sukcesu życiowego osób wewnątrznie przesiedlonych: analiza porównawcza. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 5 (33). Vol. 1. P. 70–79.
15. Borovynska I. Ye. Life successfulness as a phenomenon influenced by social desirability effect. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 199–205.
16. Dries N., Pepermans R., Carlier O. Career success: Constructing a multidimensional model. *Journal of Vocational Behavior*. 2008. № 73 (2). P. 254–267.
17. Garsia L. L. Walking through a Successful Life: A Case Study. *Naresuan University Journal: Science and Technology*. 2019. № 27 (4). P. 87–97.
18. Klimkowska K. Students' Opinions on Their Competences for Reaching Life Success. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012. № 55. P. 32–38.
19. Petrochko Zh. V., Kyrychenko V. I., Necherda V. B. Formation of social success and life optimism in pupils in crisis conditions. *Innovations for Achieving the Sustainable Development Goals: Science, Education and Economics: Collective monograph*. Slovenia, Ljubljana: Ljubljana School of Business, 2022. P. 185–204.
20. Vizenor A. S., Matuska J. Actualizing characteristics of successful schools for young adolescents through co-teaching. *Middle School Journal*. 2018. № 29. P. 17–25.
21. Zascierinska J. Conditions, Criteria, Indicators and Levels of Forming Communicative Competence. *International Scientific Conference «Society, Integration, Education of Rezekne»*. Latvia: Rezekne, 2010. URL: <https://www.researchgate.net/publication/215969591>

РОЗДІЛ II

ІНСТРУМЕНТАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ВАРІАНТИВНИЙ ПІДХІД

У контексті трансформації освітнього процесу в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення, особливої актуальності набуває питання науково-методичного забезпечення формування життєвої успішності учнів старших класів закладів загальної середньої освіти. Загальновизнано, що ефективна реалізація виховних впливів можлива лише за умови професійної готовності педагогів до цілеспрямованої взаємодії з учнями, яка базується на розумінні сутності проблематики життєвої успішності, її структурних компонентів, механізмів формування та оволодіння ними необхідним методичним інструментарієм.

Звідси, робота з педагогами полягає в ознайомленні з основними аспектами теоретичних основ та апробації комплексу науково-методичного супроводу формування життєвої успішності старшокласників. Спостереження практики формування життєвої успішності учнів засвідчують, що оптимізація можлива лише за умови розбудови взаємодії педагогів зі здобувачами освіти на партнерських діалогічних засадах. Також надзвичайно важливим є варіативне програмне забезпечення, ефективність якого прямо корелює з випереджальною готовністю педагогів до такої взаємодії [1, с. 112].

Поняття «готовність» у широкому розумінні визначається як суб'єктивний стан особистості, який забезпечує якісне виконання певних професійних обов'язків, а також прагнення їх виконувати. Науковиця Мирончук Н. визначає формування готовності педагогів до реалізації виховних впливів як «процес оволодіння стійкими, інтегрованими, системними знаннями з педагогіки та психології, уміннями застосовувати їх у нових, нестандартних ситуаціях, розвиток особистісних якостей і властивостей, що забезпечить особистості здатність до результативної професійної діяльності» [2].

Дослідники О. Титова і П. Лузан вважають, що «Розвиток професійної компетентності викладачів потребує обґрунтованих теоретичних і методичних основ, визначення ефективних методів, форм, засобів й технологій з метою розроблення відповідної системи розвитку професійної компетентності

педагогічних працівників в особливих умовах діяльності через засоби формального, неформального та інформального навчання, що дає змогу викладачам ефективно планувати участь у заходах з розвитку педагогічної майстерності та обирати зміст, який відповідає їхнім потребам та специфіці викладання» [4].

Дослідниця Нечерда В. вважає, що готовність педагога до формування життєвої успішності старшокласників складається з таких елементів: *мотиваційного* (відкритість до нового, потреба в самопізнанні, прагнення до самовдосконалення, переконаність у необхідності формування життєвої успішності особистості), *когнітивного* (системні знання з педагогіки партнерства, феномену життєвої успішності та особливості формування життєвої успішності особистості, орієнтація в інноваційних засобах, форматах і методиках роботи), *процесуального* (ефективна комунікативна взаємодія зі учнівською молоддю; системний моніторинг активності учасників освітнього процесу; формувальне оцінювання освітньої та соціальної діяльності старшокласників; оновлення змісту та форм роботи, орієнтованих на формування життєвої компетентності та успішності старшокласників, соціалізації молоді). [3, с. 38].

Включені спостереження свідчать, що ефективне формування готовності педагогів забезпечується шляхом впровадження особистісно орієнтованих підходів у професійній підготовці педагогів, залученням до самоосвіти, науково-дослідної, експериментальної, інноваційної та творчої діяльності, участі у програмах підвищення кваліфікації, конкурсах, конференціях, фестивалях, виставках тощо. Важливою складовою виступає також стимулювання налагодження дистанційної взаємодії з колегами, тьюторами, коучами, консультантами, експертами, науковцями, що включає дисемінацію результативного досвіду формування життєвої успішності учнів, взаємонавчання, взаємодопомогу та взаємокорекцію тощо.

Вищезазначене зумовило необхідність структурно-організаційного переформатування науково-методичної роботи з педагогами та осучаснення її змістового наповнення з урахуванням реалій воєнного часу.

Прийнятними організаційними формами визнано:

- підвищення педагогічної компетентності педагогів на базі закладу освіти шляхом проведення семінарів-тренінгів офлайн;
- дистанційне навчання шляхом супроводу їх участі у вебінарах дотичної проблематики, які проводяться освітніми ресурсами «На урок» (<https://naurok.com.ua/>), «Всеосвіта» (<https://vseosvita.ua/>), «Prometheus» (<https://prometheus.org.ua/>), порталом превентивної освіти (<http://autta.org.ua/>) тощо;
- навчання на курсах підвищення кваліфікації Обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти;

- науково-консультативний супровід та участь в роботі науково-практичних конференцій, вебінарів і нетворкінгів Інституту проблем виховання НАПН України (ipv.ukr.net).

З огляду на вищезазначене науковці відділу виховного проєктування спільно з представниками експериментальних закладів освіти розробили і апробували наступні методичні матеріали:

- *інформаційно-методичний конструктор «Формування життєвої успішності старшокласників у закладах освіти: методичний конструктор для педагогів»*, який став основою організації роботи з педагогами експериментальних закладів освіти за двома напрямками: фронтальним – із залученням усього педагогічного колективу, та груповим – із представниками методичних об'єднань класних керівників;

- *програма підвищення кваліфікації педагогів на базі закладу освіти «Життєва успішність»*, апробація якої здійснювалась на базі експериментального закладу позашкільної освіти Центр позашкільної роботи Святошинського р-ну м. Києва;

- *тематичний спецкурс «Шлях до успіху: педагогічні інструменти формування успішної особистості старшокласника»*, який впроваджувався на базі експериментального закладу освіти КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти».

У межах зазначених форм підготовки педагогів було апробовано низку методик, змістове наповнення яких окреслює цілісну систему педагогічних дій, що забезпечують розвиток ключових компонентів успішності, зокрема розвиток життєтворчих здібностей, морально-вольових якостей і навичок успішної особистості; стимулюють мислення розвитку, обґрунтовують можливість посттравматичного зростання особистості, сприяють набуття досвіду успішної діяльності.

Зокрема, *інформаційно-методичний конструктор «Формування життєвої успішності старшокласників у закладах освіти: методичний конструктор для педагогів»* складається з добірки орієнтовної тематики різноманітних форм науково-методичної роботи з педагогами, підлітками та їх батьками. Педагогам було запропоновано тематику і формотеку професійної взаємодії та методичного супроводу, серед яких: участь у науково-практичних конференціях, педагогічних читаннях, засіданнях педагогічних рад, круглих столах і дискусіях; ознайомлення з методичними рекомендаціями щодо проведення ділових та організаційно-діяльнісних ігор; реалізація педагогічних проєктів; проходження семінарів-тренінгів, семінарів-практикумів, майстер-класів; здійснення соціологічних досліджень із подальшим випуском аналітичних вісників «Педагогічний барометр»; опрацювання рекомендованої

літератури для самоосвіти з проблеми формування життєвої успішності учнів старших класів закладів освіти.

За підсумками консультацій та обговорень із творчими групами педагогів для реалізації з було відібрано низку фронтальних форм роботи, спрямованих на актуалізацію проблеми формування життєвої успішності старшокласників у закладах освіти. Зокрема, *науково-практичні конференції* щодо проблем формування життєво успішної особистості, рефлексії педагогічного досвіду, окреслення перспективних технологій формування життєво успішних старшокласників, а також аналіз сучасного стану, проблем і концептуальних підходів до організації формування життєвої успішності. Проведення *інтерактивних педагогічних рад* за участі представників батьківських комітетів, дозволило розглянути можливості партнерської взаємодії закладу освіти і родини, а також окреслити проблеми формування життєвої успішності старшокласників в умовах змішаного та дистанційного навчання у період воєнного стану.

Для підвищення ефективності методичних об'єднань класних керівників було використано різні види групової роботи. Вебінари «Молодіжний лідер: який він?», «Формування життєвої успішності старшокласників в реаліях воєнного стану», «Методичні аспекти і особливості розроблення електронного портфоліо підлітка «Кроки до успіху» та «Розвиток «soft-skills» як основа формування життєвої успішності старшокласників» продемонстрували як організувати співпрацю зі старшокласниками, щоб запустити механізми саморозвитку, самопізнання, самоактивізації, саморефлексії тощо.

Цільові орієнтири для проведення науково-практичної конференції «Життєво успішний старшокласник: науковий пошук, рефлексія практики, окреслення перспективних технологій» передбачали:

- актуалізацію сучасних концептуальних підходів і дослідницьких тенденцій у вивченні проблематики життєвої успішності старшокласників;
- аналіз та осмислення поточного стану процесу формування життєвої успішності старшокласників у закладах освіти;
- вивчення та обговорення інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на розвиток і підтримку життєвої успішності старшокласників;
- організацію професійного діалогу щодо практичних аспектів реалізації освітніх програм і проєктів, орієнтованих на формування життєвої успішності;
- ініціювання створення міжінституційної партнерської платформи для науковців, педагогів-практиків та експертів з метою обміну досвідом, координації дій і спільного вирішення актуальних завдань.

Активному залученню всіх учасників освітнього процесу до оновлення інструментально-методичного забезпечення формування життєвої успішності старшокласників сприяло проведення двох *інтерактивних педагогічних рад*.

Перша з них – «Заклад освіти як простір можливостей і ресурсів у формуванні життєвої успішності старшокласників» – була покликана сприяти глибшому усвідомленню потенціалу освітнього середовища та пошуку необхідного ресурсного забезпечення для його реалізації.

Робота педагогічної ради була побудована за трьома етапами:

- *перший етап* включав ознайомлення учасників із порядком денним та методичними підходами проведення заходу; презентацію теми, мети та очікуваних результатів; виступ-презентацію директора «Заклад освіти як простір можливостей і ресурсів формування життєвої успішності»; доповідь заступника директора з навчально-виховної роботи «Актуалітети формування життєвої успішності підлітків у контексті сучасних викликів»; формування експертної та творчих груп, визначення завдань і регламенту їх діяльності;

- *другий етап* передбачав роботу творчих груп на тематичних локаціях:

1. Освітнє середовище закладу освіти як ресурс формування життєвої успішності старшокласників.

2. Моделювання освітнього середовища закладу освіти для розвитку життєвої успішності старшокласників.

3. Формувальне оцінювання навчальних досягнень як інструмент розвитку життєвої успішності старшокласників.

4. Партнерство закладу освіти, родини та громади у формуванні життєвої успішності старшокласників.

- *третій етап* передбачав повернення учасників до початкової локації для презентації напрацювань творчих груп та узагальнення результатів.

Підсумкове опитування учасників педагогічної ради засвідчило її ефективність у таких напрямках:

- уточнення уявлень про ресурсний потенціал і можливості закладу освіти щодо формування життєвої успішності старшокласників;

- зростання мотивації педагогів, представників учнівських і батьківських комітетів до створення та вдосконалення простору для реалізації ініціатив, спрямованих на розвиток життєвої успішності старшокласників;

- підвищення рівня теоретичної та методичної готовності педагогів до здійснення відповідної діяльності;

- емоційно-психологічна задоволеність учасників результатами засідання педагогічної ради.

Друга *інтерактивна педагогічна рада* «Потенціал комунікативного лідерства для формування життєвої успішності старшокласників» була присвячена вивченню рівня розвитку комунікативної активності та лідерських якостей учнів старших класів. Її метою було визначено: здійснити аналіз комунікативної взаємодії учнів у межах освітнього процесу, виявити чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню комунікативного лідерства,

окреслити ресурси для його розвитку, а також визначити стратегічні напрями вдосконалення освітнього середовища з метою підвищення ефективності формування життєвої успішності старшокласників.

Завдяки використанню інтерактивних засобів мережевої взаємодії педагоги були залучені до аналізу стану комунікативної культури учнів, ідентифікації ключових проблем, що потребують вирішення, розроблення шляхів їх подолання, формування узгоджених позицій учнів, педагогів і батьків щодо розвитку комунікативного лідерства, а також стимулювання ініціативності представників учнівських і батьківських рад у консолідації зусиль задля формування життєвої успішності старшокласників.

План проведення засідання педагогічної ради передбачав:

- вступне слово (ознайомлення учасників із порядком денним, методами проведення педради, представлення теми, мети та очікуваних результатів діяльності);

- презентацію директора закладу освіти «Ключові компетентності, необхідні учням для успішної життєдіяльності» (з акцентом на комунікативну складову);

- виступ заступника директора з виховної роботи «Актуальність розвитку комунікативного лідерства в контексті формування життєвої успішності здобувачів освіти»;

- формування експертної та творчих груп, визначення завдань і регламенту їх роботи.

- організацію роботи творчих груп за напрямками:

- група 1. Роль комунікативного лідерства у виховній системі закладу освіти.

- група 2. Місце і значення комунікативного лідерства в управлінській структурі закладу освіти.

- група 3. Принципи, функції та механізми розвитку комунікативного лідерства.

- група 4. Сфери реалізації комунікативного лідерства в освітньому середовищі.

- група 5. Підготовка учнівського активу до реалізації комунікативного лідерства в учнівському самоврядуванні.

- презентацію напрацювань творчих груп;

- презентацію експертною групою плану дій «Вектори розвитку комунікативного лідерства для формування життєвої успішності старшокласників»;

- підбиття підсумків педради, співставлення отриманих результатів із заявленими цілями, прийняття рішення;

- оцінювання ефективності роботи учасників засідання педагогічної ради.

Спільна робота сприяла формуванню уявлень учасників про місію, зміст, нові функції та можливості комунікативного лідерства як чинника життєвої успішності старшокласників, а також підвищенню теоретичної та методичної готовності педагогів до вдосконалення освітнього середовища в цьому напрямі.

Форми групової методичної роботи були спрямовані на глибоке занурення педагогів у проблемне поле формування життєвої успішності, сприяли набуттю та вдосконаленню відповідних професійних умінь і навичок. Ефективність продемонстрували такі формати:

Вебінар «Молодіжний лідер: який він?». Мета вебінару: сприяти усвідомленню учасниками сутності лідерства та формуванню ключових лідерських якостей, необхідних для особистісного зростання, професійної самореалізації та ефективної соціальної взаємодії.

У межах заходу учасники мали можливість: ознайомитися з поняттям «лідер», типами лідерства та їх проявами в молодіжному середовищі; проаналізувати актуальні запити суспільства щодо лідерських компетентностей молоді; здійснити самодіагностику власних лідерських якостей і визначити напрями їх розвитку; опанувати прийоми підтримки ініціативності, відповідальності та командної взаємодії; створити індивідуальний план розвитку лідерських навичок у професійній діяльності; долучитися до обговорення практичних кейсів, що ілюструють ефективне молодіжне лідерство. Тривалість вебінару: 3 академічні години (додаток 1).

Вебінар «Комунікативна взаємодія та соціалізація учнівської молоді». Мета вебінару: надати учасникам знання та практичні інструменти для організації ефективної комунікативної взаємодії з учнівською молоддю, що сприятиме її успішній соціалізації та формуванню життєвої успішності.

У межах заходу класні керівники мали можливість: ознайомитися з поняттями «комунікативна взаємодія», «соціалізація», «життєва компетентність»; проаналізувати чинники, що впливають на якість комунікативної взаємодії в освітньому середовищі; охарактеризувати форми і методи роботи, орієнтовані на розвиток соціальної активності та відповідальності учнів; ознайомитися з підходами до формувального оцінювання освітньої та соціальної діяльності підлітків; опанувати прийоми педагогічної підтримки, що сприяють розвитку життєвої успішності через комунікативну взаємодію. Тривалість вебінару: 4 академічні години.

Вебінар «Розвиток «soft-skills» як основа формування життєвої успішності старшокласників».

Метою вебінару було забезпечити учасників знаннями та практичними інструментами, необхідними для розвитку «soft skills» у старшокласників як важливої складової їхньої життєвої успішності.

У межах заходу класні керівники мали змогу: ознайомитися з базовими поняттями «soft skills» і «hard skills» та їх роллю у формуванні життєвої компетентності; узагальнити перелік ТОП-10 «soft skills», що є визначальними для успішної самореалізації в майбутньому; проаналізувати засоби розвитку «soft skills» у процесі занять гуртка «Зрости в собі лідера»; вправлятися у створенні індивідуального плану розвитку м'яких навичок для старшокласників; опанувати методи педагогічної підтримки, що сприяють усвідомленню підлітками значущості «soft skills» для їхнього особистісного та професійного становлення. Тривалість вебінару: 5 академічних годин.

З метою оперативного реагування на актуальні запити класних керівників у процесі формування життєвої успішності старшокласників було запроваджено систему постійної консультативної підтримки педагогів. Вона охоплювала: організацію професійного спілкування в під час тематичних нетворкінгів та чат-форматі для обговорення проблемних ситуацій, проведення індивідуальних консультацій, а також методичний супровід діяльності постійно діючих методичних об'єднань класних керівників «Організація освітнього середовища, сприятливого для успішного розвитку старшокласників».

Системність і послідовність роботи з формування життєвої успішності старшокласників забезпечувалась реалізацією *програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Життєва успішність»*.

Апробацію програми здійснено на базі експериментального закладу позашкільної освіти Центру позашкільної роботи Святошинського району м. Києва. Її метою є: сприяти професійному розвитку педагогів шляхом формування компетентностей, необхідних для формування життєвої успішності учнів, зокрема через інтеграцію психолого-педагогічних підходів, творчих практик і цифрових інструментів.

Програма складається з опису, тематичного плану, змісту, переліку навчальних матеріалів та ресурсів, програмних результатів навчання. В описі визначено науково-методичні засади її укладання, передбачено можливість варіатизації з урахуванням формату навчання, оскільки програма може бути реалізована в трьох форматах: офлайн, змішаному або дистанційному. Зміст тематичного плану структуровано відповідно до логіки поетапного засвоєння теоретичних засад, методичних підходів та практичних навичок, необхідних для реалізації компетентнісного підходу в освітньому процесі. Кожен тематичний блок передбачає опрацювання актуальних наукових положень, аналіз прикладів успішної педагогічної практики, а також виконання практичних завдань, спрямованих на розвиток творчого потенціалу педагогів.

Програма підвищення кваліфікації містить такі ключові компоненти:

- *теоретичний блок*, що охоплює поняття життєвої успішності, її психологічні та соціальні чинники, особливості формування в умовах воєнного стану та повоєнних реалій;

- *методичний блок*, присвячений проєктній діяльності, інтерактивним формам роботи, а також використанню цифрових сервісів (Canva, LearningApps, Padlet, Genially тощо) для створення власних освітніх продуктів.

- *практичний блок*, який передбачає розробку власних освітніх матеріалів, презентацію напрацювань та рефлексію педагогічного досвіду.

Загальний обсяг модуля становить 50 академічних годин, що включають групові або аудиторні, практичні та самостійні форми роботи. Тематичний план забезпечує логічну послідовність освітнього процесу, сприяє виробленню системного бачення формуванню життєвої успішності та надає педагогам інструменти для її реалізації в освітньому середовищі.

Зміст модуля передбачає вивчення наступних розділів:

1. Вступ та основні концепти життєвої успішності (4 год). Поняття «життєва успішність»: наукові підходи та сучасні трактування. Особливості формування життєвої успішності в умовах поствоєнної реальності. Роль позашкільної освіти у підтримці життєстійкості та самореалізації. Психологічні основи підтримки життєвої успішності.

2. Проєктна діяльність як інструмент успішності (6 год). Методика організації проєктів у позашкільній освіті. Формування лідерських якостей та командної роботи. Приклади успішних кейсів (з досвіду закладу освіти).

3. Цифрові інструменти для розвитку життєвої успішності (24 год). Використання освітніх платформ (Google Workspace, Microsoft Teams, ClassDojo). Як користуватись ресурсом Canva: створення мотиваційних постерів, презентацій, візуалізацій. Створення навчальних завдань за допомогою сервісу LearningApps: інтерактивні вправи, ігри, тести. Padlet як платформа для рефлексії та командної роботи. Mentimeter для опитування, зворотного зв'язку та активізації учасників. Genially для створення інтерактивних освітніх продуктів

4. Інтеграція життєвої успішності в освітні програми (6 год). Розробка освітніх програм з урахуванням компетентнісного підходу. Впровадження елементів успішності в гурткову роботу. Оцінювання результатів: індикатори життєвої успішності.

5. Майстерня педагогічної творчості (10 год). Створення власного освітнього продукту (міні-проєкт, інтерактивна вправа, мотиваційна презентація). Презентація напрацювань. Рефлексія та обговорення.

Організацію освітньої діяльності за програмою підвищення кваліфікації передбачено здійснювати за допомогою різноманітних форм та технік: онлайн/офлайн-зустрічі, вебіари, тренінги, майстер-класи, демонстрації,

семінари, роботи в міні-групах, практикуми, воркшопи, дискусійні заняття, індивідуальні консультації та супервізії.

Очікувані результати передбачають, що педагоги оволодіють сучасними методами формування та підтримки життєвої успішності старшокласників; набудуть умінь інтегрувати цифрові інструменти в освітній процес; вмітимуть презентувати власні освітні проекти за допомогою інноваційних застосунків.

За підсумками консультацій з науковцями відділу виховного проектування ІПВ НАПН України методистами експериментального закладу КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» було розроблено та апробовано тематичний спецкурс «Шлях до успіху: педагогічні інструменти формування успішної особистості старшокласника», який є відповіддю на актуальні виклики поствоєнної реальності, що вимагає переосмислення освітніх стратегій, зміщення акцентів на дистанційну форму навчання та посилення ролі педагогів як фасилітаторів особистісного зростання учнів.

Програму побудовано відповідно до положень Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників (постанова КМУ від 21.08.2019 № 800), що визначає компетентнісний підхід як основу професійного розвитку. У цьому контексті ключовими напрямками є:

- розвиток предметно-методичної компетентності (А2), що передбачає здатність педагога не лише володіти змістом навчального предмета, а й інтегрувати його у виховний простір, формуючи ціннісні орієнтири, навички саморефлексії та здатність до прийняття рішень у старшокласників. Особливу увагу приділено міждисциплінарному підходу, що дозволяє розглядати феномен успішності як комплексне явище, пов'язане з гуманістичною парадигмою освіти;
- формування компетентності партнерської взаємодії (Б), яка охоплює здатність педагога до ефективної комунікації, побудови довірливих стосунків з учнями, батьками, колегами, а також до створення освітнього середовища, що підтримує позитивну самооцінку, ідентичність і мотивацію здобувачів освіти. У межах програми ця компетентність розглядається як основа розвитку комунікативного лідерства учнівської молоді.

Програма розрахована на 15 академічних годин (0,5 кредити ЄКТС) і реалізується у дистанційному форматі з використанням платформи ZOOM, що забезпечує синхронну участь слухачів. Структура занять передбачає поєднання теоретичних і практичних компонентів, що дозволяє не лише засвоїти базові знання, а й сформувати прикладні навички через інтерактивні лекції, тренінги, майстер-класи, практикуми та дискусійні формати.

Особливістю програми є її адаптивність: науково-педагогічні працівники мають право змінювати не більше 25% змісту відповідно до актуальних умов освітнього процесу, що забезпечує гнучкість і релевантність навчального контенту.

Матеріально-технічне забезпечення передбачає використання як очних, так і дистанційних ресурсів, включаючи обладнання для тренінгів, високошвидкісний інтернет, комп'ютерну техніку та доступ до онлайн-платформ.

Освітня програма тематичного спецкурсу побудована за принципом поступового опрацювання ключових аспектів формування життєвої успішності старшокласників – від мотиваційно-діагностичного етапу до практичного опанування інструментів педагогічної підтримки. Структура програми відображає міждисциплінарний, психолого-педагогічний та технологічний підхід до розвитку життєвої компетентності учнів. Її зміст орієнтовано на формування цілісного професійного профілю педагога, здатного ефективно підтримувати процес становлення успішної особистості старшокласника. Він вміщує чотири модулі:

Модуль 1. Організаційно-діагностичний (передбачає активізацію мотивації педагогів до навчання; формування очікувань і цілей професійного зростання; рефлексивне осмислення власного досвіду; первинну діагностику професійних потреб і готовності до змін).

Модуль 2. Теоретичні твердження й практичні настанови в змісті НУШ (розкриває концептуальні засади успішності як педагогічного феномену: міждисциплінарний аналіз поняття «успішність» у контексті життєвого шляху особистості; гуманістична парадигма виховання як джерело внутрішньої мотивації та самореалізації; інтеграція теоретичних положень НУШ у практику формування життєвої компетентності)

Модуль 3. Психологічні детермінанти успішності (акцентує увагу на психологічних основах формування життєвої успішності: розгляд успіху як джерела мотивації та самоствердження; аналіз вікових особливостей підлітків, зокрема розвитку комунікативного лідерства та партнерської взаємодії; практичне опрацювання інструментів розвитку життєвої компетентності через тренажерні методики).

Модуль 4. Виховні практики формування успішної особистості (орієнтований на практичне опанування інноваційних форм і методів виховної роботи: методична студія з аналізу потенціалу учнівського самоврядування як простору розвитку лідерства; лабораторія ідей, присвячена творчості та інноваційності як складовим успішності; дискусійний клуб із кейс-технологіями, що моделюють реальні ситуації педагогічної взаємодії; цифровий воркшоп, присвячений використанню інформаційно-комунікативних технологій у підтримці життєвої успішності).

Очікувані результати охоплюють три взаємопов'язані компоненти: когнітивний (знання й розуміння), операційний (уміння) та аксіологічний

(цінності, диспозиції), що відповідають сучасним вимогам до педагогічної діяльності в умовах трансформації освітнього середовища.

Слухачі програми мають засвоїти: теоретичні положення та практичні орієнтири, закладені в концепції Нової української школи; змістовне наповнення понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність» як педагогічних категорій; вікові особливості підлітків, що впливають на їхню мотивацію, самосприйняття та соціальну активність; значення життєвої компетентності як інтегративної якості особистості; потенціал учнівського самоврядування як механізму розвитку лідерських і комунікативних навичок; ефективність педагогічного інструментарію, спрямованого на формування життєвої успішності.

Учасники спецкурсу мають опанувати здатність: реалізовувати засадничі принципи НУШ у щоденній педагогічній практиці; коректно оперувати термінами, поняттями та концептами, що стосуються успішності; адаптувати освітні стратегії до вікових особливостей старшокласників; інтегрувати учнівське самоврядування як ресурс формування життєвої компетентності; обирати та застосовувати сучасні методи, технології та форми роботи, що сприяють розвитку успішної особистості.

У процесі навчання передбачається формування таких професійно значущих диспозицій: гуманістична спрямованість освітнього процесу, орієнтація на розвиток особистості; дитиноцентризм як педагогічна позиція, що визнає унікальність кожного учня; готовність до реалізації цілей сучасної освіти, зокрема в умовах поствоєнної реальності; відкритість до партнерської взаємодії з усіма суб'єктами освітнього процесу; здатність до самостійного планування освітньої діяльності, розробки дидактичних матеріалів та впровадження інноваційних підходів.

Актуалізація проблеми формування життєвої успішності старшокласників у сучасному освітньому просторі зумовила необхідність переосмислення випереджальної підготовки педагогів щодо формування життєвої успішності учнів у контексті їх життєдіяльності в умовах воєнного стану та повоєнної реальності. Оновлена система охоплювала розроблення та апробацію:

- *інформаційно-методичного конструктора* «Формування життєвої успішності старшокласників у закладах освіти», який став основою для фронтальної та групової роботи з педагогами експериментальних закладів;

- *програми підвищення кваліфікації* на базі закладу освіти «Життєва успішність», що забезпечила розвиток професійних компетентностей педагогів у сфері підтримки життєвої компетентності учнів;

- *тематичного спецкурсу* для Інститутів підвищення кваліфікації педагогів «Шлях до успіху», який інтегрував теоретичні положення, психологічні

детермінанти та виховні практики формування успішної особистості старшокласника.

За результатами навчання педагоги засвідчили готовність до формування життєвої успішності старшокласників, зокрема зазначили, що:

- систематизували розуміння поняття життєвої успішності та її компонентів;
- опанували інструменти формувального оцінювання, організації учнівського самоврядування, застосунки впровадження цифрових технологій;
- розвинули предметно-методичну та партнерську компетентності.

Таким чином, запропонована система професійної підтримки педагогів може бути використана як ефективна науково-методична основа для подальшого впровадження програм, спрямованих на формування життєвої успішності старшокласників в умовах трансформації освітнього середовища.

Контрольні питання

1. Як у науковій літературі визначається поняття *«готовність педагога до формування життєвої успішності»*?
2. Які основні структурні компоненти готовності педагога до формування життєвої успішності виділяє автор?
3. Які підходи забезпечують ефективне формування готовності педагогів до сприяння життєвій успішності учнів?
4. У чому полягає роль інформаційно-методичного конструктора у процесі підготовки педагогів?
5. Назвіть основні напрями роботи в межах програми підвищення кваліфікації педагогів *«Життєва успішність»*.
6. Які ключові компетентності формуються у педагогів у процесі реалізації програми підвищення кваліфікації *«Життєва успішність»*?
7. Яка структура та зміст тематичного спецкурсу *«Шлях до успіху: педагогічні інструменти формування успішної особистості старшокласника»*?
8. Які форми науково-методичної роботи з педагогами виявилися найбільш ефективними (конференції, круглі столи, вебінари тощо)?
9. Які цілі ставилися під час проведення інтерактивних педагогічних рад?
10. Як реалізовано принцип партнерської взаємодії між закладом освіти, родиною та громадою у формуванні життєвої успішності старшокласників?
11. Яку роль відіграє розвиток комунікативного лідерства у процесі формування життєвої успішності учнів?
12. Які цифрові інструменти рекомендовано для підтримки життєвої успішності старшокласників?
13. Як відбувається оцінювання ефективності програм підготовки педагогів до формування життєвої успішності?

14. Які компетентності вважаються ключовими для педагога в контексті формування життєвої успішності старшокласників?

15. У чому полягає роль самоосвіти та творчої діяльності педагогів у підвищенні їхньої професійної готовності?

16. Як спецкурс «Шлях до успіху» пов'язаний із концепцією Нової української школи?

Використана література

1. Безрук К. О. Формування соціальної успішності підлітків у діяльності учнівського самоврядування : дис. ... док. філософії спец. 011 освітні, педагогічні науки ; наук. кер. В. І. Кириченко ; Ін-т проблем виховання НАПН України. Київ, 2023. URL : https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/Na-sayt-Dysertatsiia_Bezruk.pdf

2. Мирончук Н. М. Готовність майбутнього педагога до реалізації виховної функції: сутнісні характеристики та шляхи формування. *Нові технології навчання*. 2011. №67(2). С. 129-132.

3. Нечерда В. Б. Готовність педагогів до партнерства із громадськими організаціями у формуванні соціально успішної особистості. *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 11–12 лютого 2022 р. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя. 2022. С. 37–40.

4. Система розвитку професійної компетентності педагогічних працівників фахових коледжів в умовах пандемії, воєнного та повоєнного часу : монографія / О. А. Тітова, П. Г. Лузан, Т. М. Пашенко, І. А. Мося, А. В. Остапенко, О. Ю. Ямковий. За наук. ред. О. А. Тітової. Київ: ППО НАПН України, 2023. – 272 с.

5. Шлях до успіху: педагогічні інструменти формування успішної особистості старшокласника : Освітня програма тематичного спецкурсу / уклад. Вороніна Г. Л. КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти». 2025.

2.2. МЕТОДИЧНІ КЕЙСИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ: ЗАВДАННЯ, ВПРАВИ, ТЕХНІКИ

Методичний кейс – це опис реальної або вигаданої ситуації (проблеми) чи завдання, які використовуються в навчанні та вихованні учнів закладів освіти. Учасники аналізують вміст кейсу, шукають рішення, обговорюють їх між собою та обирають найкращий варіант.

Переваги методу:

- реальна основа (кейси засновані на реальних подіях або ситуаціях з бізнесу, науки чи соціальної сфери);
- активне навчання (не пасивне слухання, а діяльність, яка стимулює учнів до пошуку, аналізу та творчості);
- практична спрямованість (простір застосувань теоретичних знань для вирішення практичних завдань);
- робота на результат (передбачає роботу в парах чи групах, обговорення та обмін думками);
- варіативність рішень (передбачають множинність рішень, а не одне правильне, що відрізняє їх від звичайних проблемних завдань).

Навички, що розвиваються: аналізу, критичного мислення, комунікації та командної роботи, систематизації інформації, тайм-менеджменту, презентації результатів.

Приклади типів кейсів

- *кейс-дискусія*: педагог системою запитань спрямовує учнів до пошуку рішення;
- *кейс-дилема*: проблема, яку потрібно вирішити, задається без чітких підказок;
- *перервана справа*: ситуація, яку потрібно вирішувати поетапно, отримуючи додаткову інформацію від викладача;
- *кейс-аналіз*: учням пропонується проаналізувати вже вирішену ситуацію та знайти більш ефективні альтернативи (за матеріалами <https://uk.wikipedia.org/wiki/>).

ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ

К-1. Сучасні учні старших класів змушені зростати в умовах воєнного стану й бути здатними відповідати жорстким вимогам мінливого соціуму. Ознайомтесь з роботою Кремень В. Г., Луговий В. І., Саух П. Ю. Освіта і наука – основа інноваційного людського розвитку: Пропозиції НАПН України до Стратегії людського розвитку. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. № 2 (2). С. 1–5 за посиланням <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/91> та обґрунтуйте важливість формування в освітньому середовищі інноваційної людини, а також

систематизуйте цілі, завдання і заходи у сфері освіти, важливі для забезпечення людського розвитку.

К-2. Важливим для формування просоціальної, асертивної, стресостійкої особистості учня старших класів, здатної до ефективної комунікації, кооперації і лідерства, є *розвиток в неї критичного мислення*. На його цінності акцентує увагу академік І. Бех у своїй науковій доповіді про виховні проблеми воєнного часу: «Справжня державницька вихованість особистості, яка підростає, корелює з розвитком у неї державницького образу думок, що не виключає критичного мислення. У цьому плані важливо, щоб особистість знаходила спільну мову з інакше думаючими й інакше бажаними». Прочитайте цю доповідь за посиланням Бех І. Д. Виховні проблеми воєнного часу в контексті зміцнення незалежності України: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України, присвяченому 33-й річниці Незалежності України, 22 серпня 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. № 6 (2). С.1–6. <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/485>, зазначте для себе орієнтири нової освітньої філософії та обговоріть з учнями наведену вище цитату під час бесіди «Навіщо «мислити критично»?».

Використовуючи метод скрайбінгу, допоможіть старшокласникам розширити знання щодо критичного мислення як навички і його важливості в різних життєвих ситуаціях, подайте учням практичні поради щодо використання критичного мислення і його самостійного «прокачування» за допомогою посилання Піскун Р. Критика чистого розуму. 2020. 2 жовтня. <https://skvot.io/uk/blog/kritika-chistogo-razuma>

Докладніше про переваги скрайбінгу, його види і техніки дізнайтесь за посиланням Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти: методичний посібник / за ред. Нечерди В. Б. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 134 с. <https://lib.iitta.gov.ua/718362/1/>;

К-3. За допомогою психолого-педагогічної літератури, зокрема, монографії «Формування просоціальної поведінки учнів в умовах превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу» (Кириченко В. І., Єжова О. О., Нечерда В. Б., Тарасова Т. В., Демянчук О. Л. Тернопіль: Терно-Граф, 2016 <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705147/>) окресліть *діапазон дій, які можуть бути визначені як просоціальна поведінка*.

Ознайомтесь із змістово-смісловим концептом формування просоціальної поведінки підлітків за посиланням Кириченко В. І., Нечерда В. Б., Гарбузюк І. В., Тарасова Т. В. Зміст, форми і методи формування просоціальної поведінки підлітків уразливих категорій в закладах загальної середньої освіти: методичні рекомендації / за ред. Кириченко В. І. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 96 с. <https://lib.iitta.gov.ua/718361/1>

Проілюструйте *різні прояви просоціальності ситуаціями з власного життєвого досвіду* та залучіть до цього старшокласників, акцентуючи увагу не лише на наслідках певної поведінки, але й на різних емоційних станах людей у повсякденних життєвих ситуаціях.

К-4. Розіграйте з учнями певну практичну ситуацію, присвячену проблемі просоціальності, у вигляді *рольової гри «Просоціальність: іспит для кожного»*. Дайте учням можливість представити ситуацію з кількома варіантами її закінчення (позитивними й негативними) та проаналізуйте разом з учнями кожний фінал історії з огляду на просоціальність чи її відсутність, відзначте, якими саме якостями володіють чи мають володіти ті чи інші герої.

Запропонуйте учням пригадати, в яких життєвих ситуаціях останнім часом вони самі виявили просоціальність і попросіть їх аргументувати свою думку.

К-5. У жорстких умовах воєнного часу – часу героїзму та самопожертви українського народу неабияк зросла не лише роль армії, але й громадянського суспільства, що консолідується для боротьби за свою землю, свою свободу і свої ідеали, а відтак, формує героїчний образ України в очах усього світу.

Обговоріть з учнями, які саме прочитані, почуті чи побачені ними в роки російсько-української війни *прикладі для наслідування в українському суспільстві* (дружба, взаємне піклування і турбота, волонтерство, жертвовність, милосердя й ін.) мотивують їх бути просоціальними й діяти просоціально.

Яких саме відомих особистостей сучасності вони вважають просоціальними і чому. Про яких не відомих широкому загалу просоціальних особистостей їм хотілося б розповісти.

К-6. Проаналізуйте разом з учнями, чому *однією із якостей просоціальної та асертивної особистості є толерантність*. Чи є толерантність притаманною українській ментальності і якщо так, то чому?

Зазначте учням, що за всю свою історію українська нація ніколи не прагнула загарбати чужу землю, підкорити інші народи, а використовувала військову міць лише для захисту України, для визволення української землі від чужоземного панування. Маючи толерантність визначальною національною ознакою, українці споконвіку, спілкуючись з іншими народами і націями «на рівних», вміли засвоювати всі кращі зразки інших традицій і культур, з повагою ставитись до європейських цінностей та орієнтуватись на них, зокрема, залучаючись за допомогою козацтва до політичних і суспільних процесів Європи, а також налагоджувати активні торгівельні й політичні зв'язки не лише з Європою (через балтійські порти), але й зі Сходом (через Крим), проте не розчинялись в інших народах та інших культурах, ретельно зберігаючи свою самобутність.

К-7. «Намалюйте» разом з учнями *«портрет» асертивної особистості*, що завітала до їхнього класу. Оговоріть з ними деталі цього «портрету»: особливості

посади, хода, вираз обличчя й міміка, голос, погляд, мовлення, рухи тіла, положення тіла на стільці й т.ін. Дайте учням можливість відчувати себе такою людиною, представляючи цей образ перед класом. Таким же чином створіть *«портрет» неасертивної людини*. Проаналізуйте разом, які емоції відчують перша і друга особистість, і що саме вони транслюють оточуючим? На які труднощі у міжособистісних взаєминах може очікувати неасертивна людина? Чи може з такими проблемами зіткнутися асертивна особистість? Якщо ні, то з якими може?

К-8. Спираючись на зміст поняття асертивності, вчений Мануель Дж. Сміт сформулював *10 базових прав особистості*. Ознайомте з ними учнів, користуючись посиланням <http://hostage.org.ua/statti/asertivnist-10-bazovih-prav-osobistosti-za-m-dzh-smitom/> Проговоріть з учнями, якими правами з цього переліку вони користувались більше, а якими менше чи зовсім не користувались, чому саме та до яких наслідків це призводило. Чи є права особистості у цьому переліку, які вони вважають зайвими і якщо так, то чому? Якщо б учні мали можливість створити Кодекс прав старшокласника, які права вони хотіли б додати?

К-9. Зробіть з учнями *вправу «Моя неповторність»*. Старшокласникам пропонується записати всі свої досягнення, які вони самі вважають життєвими успіхами – не лише відомі іншим, але й невідомі.

Дайте учням можливість позитивно оцінити себе, а потім зробити *самопрезентацію*, користуючись засобами гейміфікації: мультимедійну (у програмах PowerPoint або Google Slides) або мультиплікаційну (за допомогою ресурсів Pixton, ToonDoo, Powtoon, Scratch, Animaker) чи створити про себе короткий відеоролик (з онлайн-інструментами Clipchamp, WeVideo, Animoto).

Розширте свої знання про гейміфікацію як ефективний засіб формування успішної особистості учня за наступним посиланням: Necherda V., Bezruk K., Petrochko Zh., Kyrychenko V., Denysiuk O. Gamification as a means of forming socially successful personality of a teenager. *«E-learning». E-learning & Artificial Intelligence (AI)*. Katowice–Cieszyn: University of Silesia in Katowice, 2023. V.15. P. 173–185. DOI: 10.34916/el.2023.15.15

К-10. Ознайомте учнів із поняттям *«Щоденник успіху»* (автор – Бодо Шефер) як потужним інструментом розвитку життєвого оптимізму, формування здатності бачити позитивне у найзвичайніших буденних ситуаціях й ефективним засобом самомотивації на шляху до життєвого успіху, а також технологією ведення Щоденника успіху за посиланням <https://coach-school.org/blog/dnevnik-uspreha-ukr>. Оговоріть, чи легко щодня помічати й запам'ятовувати позитивне, як це впливає на самопочуття і взаємини з оточуючими, у чому саме учні вбачають переваги Щоденника.

К-11. Познайомте учнів з одним із найбільш популярних творів українського письменника, мандрівника і популяризатора науки Макса Кідрука – містичним романом з елементами жахів і техно «Не озирайся і мовчи». Складіть для старшокласників *проблемний кейс* «*Втеча в паралельну реальність: причини й наслідки*» за ситуацією, в якій опинився головний герой роману чотирнадцятирічний Марк Грозан – об'єкт постійних цькувань, глузувань і знущань школярів, що призводить згодом до жорстокого побиття підлітка й ледь не до його вбивства.

Основні проблеми кейса: взаємини між батьками і дітьми; підліткова агресивність і жорстокість; насильство в родині; перше шкільне кохання; підліткова самотність; підліткове бажання швидкого дорослішання й водночас уникнення реальних життєвих проблем; шкільна академічна успішність і життєва успішність; шкільний мобінг і булінг та їх засоби, що можуть стати причиною катастрофічних для здоров'я і життя учня наслідків.

Завдання кейса: відпрацювання навичок діагностики ситуації мобінгу й булінгу і прийняття рішення щодо фактів агресії, жорстокості й насильства у школі, пошук альтернативних шляхів вирішення проблем Марка, зокрема, конструктивного спілкування з батьками й однолітками, проявам асертивності у взаєминах з батьками, формування життєстійкості, стресостійкості зокрема, й життєвого оптимізму.

Питання для дискусії: 1) В яких ситуаціях Марк виявив асертивність під час взаємин із Сонею і дідом Арсеном? 2) Чи був він асертивним у спілкуванні з батьками, однокласниками? 3) Чим приваблювало його місце, що зупинилось у часі? Чому йому хотілось сховатись там від своїх життєвих негараздів, а не вирішувати їх? 4) Які якості й навички життєво успішної особистості виявив Марк під час «розслідування» давньої справи, пов'язаної із загадковим місцем? 5) Чи є, на Вашу думку, головний антагоніст Марка хлопець Артем на прізвище Центнер «комунікативним лідером»? У яких вчинках виявляється його деструктивне лідерство? Яким має бути комунікативний лідер старшокласників? 6) Чи здатний Марк до кооперації з однолітками? Чому йому легше взаємодіяти з дідом? 7) Чи виявив Марк якості просоціальної особистості під час вирішення проблеми із жорстоким батьком його подруги Соні? Чому такий спосіб є неприпустимим? Як можна було вчинити? 8) Що саме свідчить про низьку (чи високу?) стресостійкість Марка (слова, думки, вчинки)? – підтвердіть це цитатами з роману. 9) Що найбільше впливає на життєвий оптимізм Марка? 10) Марк – відмінник і дуже начитаний хлопець з аналітичним розумом. Подискутуйте з учнями, чи гарантує це йому життєву успішність? Зазначте, що обдарованість, начитаність, високий рівень інтелекту й академічні досягнення не завжди призводять до життєвого успіху, проте, значно полегшують шлях до досягнення мети у професійному становленні чи організації власної справи, а

також перетворюють людину на цікаву, харизматичну особистість. 11) Проаналізуйте цитати з роману: «Стверджувати, що наука погана, неправильно. Наука – це лише знаряддя, інструмент. Нерозумно звинувачувати інструмент в аморальності, забуваючи про руку, що його тримає»; «Уявляти себе дорослим – це одне, а ухвалювати дорослі рішення – зовсім інше»; «Усе, що важить, стається тут, навколо нас, а у височині, понад головами – лише безмовна чорнота й порожнеча».

Продукт кейса дає можливість старшокласникам виявити свою винахідливість, креативність та навички ефективної комунікації і кооперації, створивши разом *анімацію під назвою «Альтернативна історія Марка»* про успішне подолання підлітком його проблем і позитивний фінал роману за допомогою онлайн-ресурсів, які мають широкий вибір яскравих шаблонів та елементів: Canva, Biteable, Powtoon, Vyond (GoAnimate), Moovly, Brush Ninja, FlipAnim, відеоредактор з шаблонами «Renderforest», Wick Editor. Для виконання завдання розбийте клас на мікрогрупи «Сценаристи», «Режисери», «Редактори», «Аніматори» й т.ін.

Додаткова інформація для роботи над кейсом:

- ознайомтесь з основними ознаками «якісного» кейса, алгоритмом роботи за технологією «case-study», вимогами до розробки і проведення кейсу за наступними посиланнями:

Федорченко Т. Є., Кириченко В. І., Нечерда В. Б., Тарасова Т. В., Безрук К. О., Гарбузюк І. В. Соціально успішна особистість: сутність і технології виховання: навчально-методичний посібник / за ред. Федорченко Т. Є. Київ, 2022. 181 с. <https://lib.iitta.gov.ua/732062/1/>;

Кириченко В. І., Нечерда В. Б., Безрук К. О., Лаврентьєва І. В. Методика формування соціально успішної особистості старшокласника в системі загальної середньої освіти: методичні рекомендації / за ред. Кириченко В. І. Київ, 2022. 133 с. https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/Kyrychenko_V.I._Metod._rek._FSUS_2022.pdf

- докладніше про підліткову уразливість і методику роботи з підлітками довідайтесь за наступними посиланнями:

Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти: методичний посібник / за ред. Нечерди В. Б. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 134 с. <https://lib.iitta.gov.ua/718362/1/>;

Кириченко В. І., Нечерда В. Б., Гарбузюк І. В., Тарасова Т. В. Зміст, форми і методи формування просоціальної поведінки підлітків уразливих категорій в закладах загальної середньої освіти: методичні рекомендації / за ред. Кириченко В. І. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 96 с. <https://lib.iitta.gov.ua/718361/1>

- детальніше про візуалізацію в освітньому процесі читайте за посиланням: Necherda V., Bezruk K., Petrochko Zh., Kyrychenko V., Denysiuk O. Formation of Socially Successful Personality of Adolescent Pupils by Means of Gamification. *International Journal of Research in E-learning*. Poland, Katowice: University of Silesia Press, 2024. Vol. 10 (1). P. 1–21. DOI: 10.31261/IJREL.2024.10.1.04.

К-12. Створіть навчальний ілюстративний кейс для старшокласників «Стресостійкість учня в умовах війни» з метою ілюстрування проблеми стресостійкості та аналізу основних позицій. Вашим девізом має стати латинський вислів «Nolli nocere!» («Не нашкодь!»).

З чинниками – провокаторами стресів в учнів ознайомтесь тут: Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів <https://lbku.krok.edu.ua/krok-university-law-journal/article/view/183>

Практичні вправи і завдання, корисні для цього кейсу, знайдіть за посиланням Михайлова О. І. (Уклад.) Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с. <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2778/1>

Сприяйте навчанню учнів алгоритму прийняття правильного рішення у відповідній стресовій ситуації на певних практичних прикладах. Скористуйтесь книгою сучасної української письменниці Лариси Денисенко «Діти повітряних тривог» за посиланням <http://www.barabooka.com.ua/diti-povitryanih-trivog-larisa-denisenko-napisala-knizhku-pro-vijnu-v-ukraini-tekst/>

Зверніть увагу учнів на слова самої авторки: «Тепер діти України всі є дітьми повітряних тривог. Вони знаходяться в різних куточках країни, хтось зовсім наодинці з цим лихосиллям, когось прикривають від обстрілів та бомбувань, хтось третю добу перебуває з мамою у підвалі, бо рвуться ракети над мирним містом. А когось уже нема вдома, і ворог не дає можливості виборсатися і доїхати до більш безпечного місця. Хтось біжить із мамою в метро, щоб сховатися від винищувачів. Хтось плаче і не розуміє, що вони роблять у цьому потязі, де стільки людей, куди вони їдуть, нащо, чому не можна було взяти жовту машинку? Когось уже вбили. А когось мама народила в підвалі пологового будинку, як Мію, яка має магічну силу з'єднувати дітей повітряних тривог».

Зазначте прояви просоціальності юними героями книги (доброзичливість, товарицькість, терпимість, чуйність, емпатійність, взаємна допомога, підтримка).

Додаткова інформація для роботи над кейсом (підготовлено ГО «Ліга розвитку людини» в рамках програми «Знання про здоров'я»):

1). У теперішній час стрес є звичайним явищем, навіть у «мирному житті» він супроводжує людину на роботі, у навчанні, у побуті. Його напруга відчувається практично у всіх сферах життя. Однією з причин цього є вплив конкуренції і орієнтація особистості на перемогу, на життєвий успіх, бажання не

тільки досягати першості, але й бути визнаною першою: якісно і вчасно виконувати певну роботу, одержувати посади, потім підвищення, завжди себе добре проявляти, виглядати успішною особистістю. Відтак, способом життя для багатьох стає гонитва за успіхом, людина щиро вважає, що мусить весь час і в усьому мати успіх. Разом з тим, у військовий час вплив стресу надзвичайно посилюється.

Вивчаючи фактори, що супроводжують хвороби різної фізіологічної природи, канадський вчений Ганс Сельє у 1935 році ввів поняття «емоційний стрес». Стресом він вважав психофізіологічний стан організму, що викликаний тривалим підвищенням рівня процесів збудження. Супроводжувати різні захворювання або випереджувати їх можуть не тільки різноманітні емоційні стани (гнів, злість, незадоволення собою, страх, збентеженість та ін.), але й зовнішні стресори (рівень шуму, нікотин, освітлюваність).

Негативні емоції можуть накладатися одна на одну, переходити у стаціонарну форму. У такому випадку організм не в змозі пристосуватися і за фазою адаптації організму надходить наступна – виснаження захисних сил організму, порушення механізмів збудження, гальмування і саморегуляції, що призводить до суттєвих порушень у фізіологічних процесах, наприклад, до синдрому хронічної втоми, критеріями якої є виникнення виснажливої втоми, що не проходить; відсутність інших причин або захворювань, які могли би призвести до цього стану. Супутні симптоми: температура від 37,6 до 38,6; біль у горлі; не пояснювана генералізована слабкість м'язів; міалгія; тривала (не менше 24 годин) загальна втома після фізичних навантажень, які раніше переносилися легко; головний біль; біль у суглобах; нейропсихологічні скарги; розлади сну.

Під час стресу у людей може збільшуватися тиск крові, звужуватися судини, збільшуватися вміст глюкози в крові, посилюватися виділення шлункового соку, змінюватися діяльність органів внутрішньої секреції. Найбільш вразливими в цьому випадку є серце і судини. Часом стрес може спровокувати гіпертонічний криз чи серцевий напад. Численна кількість респіраторних захворювань – від звичайної застуди до бронхіальної астми може мати виразний емоційний компонент. Захворювання шкіри, біль у суглобах, у попереку, головний біль, втома – все це може бути реакцією на емоційні проблеми. Якщо ситуація нормалізується, настає так званий резистентний стан, за Сельє – фаза адаптації.

До найнебезпечніших стресорів відносяться не зовнішні подразники, а внутрішні емоційні стани. До речі, ряд психологів вважає стресорами не ті фактори, що загрожують здоров'ю і самопочуттю самі по собі, а лише такі з них, які сприймаються людиною у якості загрозливих. Тоді вона відчуває, що має віддати всі свої сили, енергію задля самозбереження. Відтак, стресором може бути будь-який подразник, якщо він сприймається як такий.

Звичайно, не можна вважати, що будь-яке перенапруження, будь-який життєвий дискомфорт фатально призводить до порушення нервової діяльності, а потім – і багатьох внутрішніх органів. Сельє називав стрес «необхідною гострою приправою до життя». Адже він не тільки шкодить людям, він ще й активізує психічну і м'язову активність. небезпечними є не перевантаження, не негативні емоції самі по собі, небезпечним є систематичне перевищення можливостей, що закладені у наших механізмах саморегуляції. Через це необхідно знати алгоритми виходу із стресів, вчитися опановувати свої емоційні реакції.

2) Подивіться на *сучасного старшокласника*: він живе під пресингом постійних стресів! У школі – необхідність дотримуватися правил поведінки, труднощі з адаптацією, проблеми з однокласниками й дорослими, підвищена складність навчальних предметів і перевантаженість ними, великий обсяг домашніх завдань і брак часу на них або дистанційне навчання через військові дії – складність опанування різних предметів, труднощі із тайм-менеджментом, напруження через майбутні випускні і вступні іспити та вибір професії; вдома – батьківське виховання: проблеми у взаєминах, контроль підготовки уроків чи байдужість до них, споживання корисної, а не бажаної їжі; за межею дома і школи – самоствердження в компанії однолітків, необхідність відстоювати свої права, перші стосунки з протилежною статтю. До цього додається перегляд шокуючих відео і сцен насильства з Інтернету, вплив ЗМІ, що транслюють негативний контент, соціально-економічна, політична та гуманітарна ситуація в Україні, пов'язана з повномасштабною війною на її території, особливості воєнного стану з повітряними тривогами, комендантською годиною, постійною загрозою і небезпекою. Все це буквально руйнує несформований організм підлітка і призводить до розладів – фізичних і психо-емоційних.

3). Ці *відомості про стрес* варто запам'ятати і застосовувати практично:

- Стрес – це мобілізація організму. Тривалий або інтенсивний стрес – це робота в режимі виснаження.
- Наслідки стресу неодмінно з'являться, якщо не звертати уваги на ознаки і причини.
- Причину стресу слід шукати у власному психологічному просторі, одні і ті самі обставини можуть бути оцінені як позитивні або ж негативні.
- Стрес є частим супутником фізичних хвороб. Потрібно лікувати хворобу і ліквідувати стрес.
- Нехтування стресами призводить до синдрому хронічної втоми.
- Синдром хронічної втоми не минає після сну чи відпочинку, потрібно лікування.
- Механізми стресу – це механізми дії нашої психіки. Зрозумійте їх – і ви позбавитеся руйнівного впливу стресу.
- Аби подолати стрес, треба пізнати особливості власної особистості.

4) *Ознаки посттравматичного стресу*

- Немотивована пильність
- Вибухова реакція
- Притупленість емоцій
- Агресивність
- Порушення пам'яті і концентрації уваги
- Депресія
- Загальна тривожність
- Напади люті
- Зловживання наркотичними і лікарськими препаратами
- Непрошені спогади
- Галюцинаторні переживання
- Безсоння
- Думки про самогубство
- Провина того, хто лишився живим

5) Існують *техніки, які дозволяють конструктивно підходити до стресів і долати їх*. Одна з них базується на повному ритмічному диханні. Ця техніка допомагає змінити склад кисню і вуглекислого газу у крові таким чином, що це унеможливорює розвиток реакцій, спровокованих стресом, у організмі. Техніка усвідомлення джерела стресу і подальшої тактики поведінки базується на вмінні перейти до розслабленого стану і діалогу з собою. Техніка усвідомлення своїх недоліків і толерантного ставлення до них дозволяє прийняти себе зі своїми позитивними якостями і недоліками. Людину, яка навчилася такому сприйняттю, значно важче подолати будь-якій стресовій ситуації. Рухова активність – один з найкращих засобів «вимити» напруження і зняти тривогу.

6). *Варіанти саморегуляції*, які має знати кожна людина, що знаходиться під впливом стресових ситуацій.

Жорстка саморегуляція. Людина, яка практикує цей метод, «завжди на війні»: незважаючи ні на які перешкоди, простує тільки вперед, працює на рівні повного самознищення, життя для такої особи – одна суцільна екстремальна ситуація. Очікуваний результат: напруга, що накопичена, зруйновані внутрішні резерви даються взнаки фізичними та психологічними негараздами.

Анархічна саморегуляція. Людина, яка практикує цей метод, зазвичай має позитивне світосприйняття, але у неї значно послаблений або практично відсутній внутрішній самоконтроль. Очікуваний результат: стресові фактори ігнорувати не рекомендується – чим довше Ви уникаєте розв'язування проблем, тим важче буде Вам впоратися з ними.

Гармонійна саморегуляція. Людина, яка практикує гармонійну саморегуляцію, вміє бути адекватною, тобто спокійною в звичайних ситуаціях і зібраною – в екстремальних. Головна риса, яка відрізняє таку особистість –

здатність в будь-який момент відповісти на такі запитання: Що я зараз роблю? Навіщо я це роблю? Очікуваний результат: людина має досить внутрішніх ресурсів аби вдало впоратися з екстремальною ситуацією.

7). Вправи «*Анти-стрес*»:

- *Простий релакс.*

Займіть зручне положення, хай спина буде випростаною.

Закрийте очі.

Зосередьтеся на своєму диханні. Повітря спочатку заповнює черевну порожнину, потім грудну клітку і легені.

Зробіть повний вдих, потім декілька легких спокійних видихів.

Тепер спокійно, без спеціальних зусиль, зробіть новий вдих.

Зверніть увагу на те, які частини Вашого тіла торкаються підлоги (землі), стільця.. У тих частинах тіла, де поверхня підтримує Вас, спробуйте відчуті цю підтримку виразніше. Уявіть, що стілець чи підлога (земля) трохи підіймаються, щоб краще тримати Вас.

Тепер розслабте м'язи, за допомогою яких Ви підтримуєте себе.

- *Передаю енергію!*

Уявіть перед собою джерело енергії (яке Вам до вподоби), воно зігріває Вас, надає Вам енергію. Спробуйте відчуті, як ця енергія впливає на передню частину Вашого тіла.

Вдихніть цю енергію! Уявіть таке саме джерело енергії за спиною. Відчуйте, як хвилі енергії ходять по Вашій спині.

Розташуйте джерело енергії справа. Відчуйте вплив енергії на праву половину тіла.

Розташуйте джерело енергії зліва. Відчуйте її вплив на ліву половину тіла.

Тепер джерело енергії просто над головою! Відчуйте його.

А зараз джерело енергії знаходиться просто під ногами. Відчуйте, як повняться енергією ваші ноги, як енергія розповсюджується по усьому тілу.

Ви сповнені енергією!

Уявіть, що Ви надсилаєте енергію певній особі. Тепер – іншій. Подумки визначте, яких саме осіб Ви обрали.

Зараз надішліть енергію родині, друзям, знайомим.

- *Я знайшов джерело!*

Необхідні матеріали: декілька аркушів ватману; аркуш паперу для кожного учня; олівці, фломастери, ручки.

Учні записують на папері перші ідеї, враження, образи, що виникають у зв'язку з питанням «Чому я відчуваю напруженість (тривогу)?». По закінченні цього процесу так званого «автоматичного» запису основні джерела стресів обговорюються. Складається список основних джерел напруженості, намічаються шляхи виходу із стану психологічного дискомфорту.

- *Перетворюю мінус на плюс.*

Необхідні матеріали: аркуш ватману для кожного учня; кольорові олівці, ручки, фломастери.

Учні записують – кожний для себе – свої основні недоліки, які заважають їм, викликають психологічний дискомфорт. Всі, хто хочуть, можуть намалювати свої недоліки. Поряд з кожним недоліком ставиться великий мінус. Потім починається обговорення так званих «недоліків» і обмін ними. Акцент робиться на тому, що риси, які одним здаються непотрібними і навіть шкідливими, інші хотіли би мати, проте – не мають. Так, працеголік хотів би мати трохи лінивства (тобто недоліку), недисциплінований – хоч трохи пунктуальності (яка заважає нормально жити власнику надмірно розвиненої цієї якості) і т.ін. Поступово мінуси в списках учнів перекреслюються великими перпендикулярними лініями, тобто стають плюсами. Учні доходять висновку про необхідність сприйняття себе як цілісної особистості, з усіма притаманними їй якостями, навчаються «закреслювати» свої мінуси, перетворюючи їх на плюси.

К-13. Використовуючи методику сторітелінгу, організуйте і проведіть для старшокласників *сторітелінг «Найнеймовірніші історії життєвого успіху сучасних українських жінок»*.

У *вступному слові* акцентуйте увагу учнів на тому, що українська жінка впродовж не одного століття займає особливе місце в суспільстві. Вона не тільки народжує й виховує дітей, а ще й від князівських часів стає пліч-о-пліч з чоловіком. Невипадково союз чоловіка й жінки у нас здавна називається подружжям, і чоловіка, й жінку називають дружиною. На покаяній Україні жінка була рівноправною з чоловіком навіть юридично. Чоловік ішов на Січ, на війну, а жінка – берегиня роду – давала раду господарству й дітям, зберігала в часи лихоліття свою сім'ю. Козачка-мати завжди стояла і стоїть на висоті розуміння інтересів України, що в реаліях російсько-української війни підтверджено численними подвигами жінок-військових і жінок-волонтерок. Відтак, жінки в нашій державі з давніх-давен брали участь у різних сферах життя, досягали й досягають життєвого успіху на полі просвітянському, громадському, військовому, державному.

Порекомендуйте учням зробити *презентації* своїх історій у вигляді мультимедійному або у вигляді проморолику з мотивуючим міні-відео. Запропонуйте використання сучасних засобів гейміфікації, зокрема, онлайн-ресурсу Canva, який надає можливості добору анімаційних шаблонів і налаштування їх під свої потреби та дозволяє створювати промовисті анімації.

В *обговоренні* зверніть увагу на дискусійні запитання: 1) Чи існує «чоловічий» і «жіночий» успіх? Чи притаманно це українській ментальності? 2) Чи впливає стать людини на формування якостей і навичок, необхідних для життєвого успіху? 3) Погоджуетесь Ви чи ні, що роль жінки у нашому суспільстві

не оцінена належним чином. Аргументуйте свою думку. 4) Пригадайте деякі забобони щодо «слабкої статі», які стосуються життєвого успіху. Вони вже відійшли в минуле або існують у наш час, і які саме з них найбільш поширені? 5) Чи є логічним і виправданим позиціонування успішної жінки як самотньої або нещасливої в особистих стосунках? 6) Які внутрішні бар'єри характерні для жінок на шляху до успіху? 7) Чи може бути життєвий успіх жінки поза кар'єрою, високими цілями і цікавою роботою? Можна назвати вдалий шлюб і щасливе материнство життєвим успіхом жінки? 8) На які перешкоди може очікувати жінка, зацікавлена в успішному професійному становленні? 9) Яка з історій промовисто свідчить про просоціальність героїні? Чому? 10) Які якості й навички життєво успішної особистості виявили головні героїні історій?

Для ефективності обговорення скористайтесь наступними *ресурсами* за посиланнями: «Фраза про жіночий успіх, яку я зрозуміла через багато років» <https://ukr.media/world/464649/>; Шеріл Сендберг «Не бійся діяти. Жінка, робота і воля до лідерства» https://worldbank.org.ua/5003-kniga-ne-biysya-diyati-zhinka.html#google_vignette

Докладніше щодо методики сторітелінгу дізнайтеся за посиланням Кириченко В. І., Нечерда В. Б., Гарбузюк І. В., Тарасова Т. В. Зміст, форми і методи формування просоціальної поведінки підлітків уразливих категорій в закладах загальної середньої освіти: методичні рекомендації / за ред. Кириченко В. І. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 96 с. <https://lib.iitta.gov.ua/718361/1>

К-14. З метою формування у старшокласників навичок здатності до кооперації та комунікативного лідерства, а також просоціальності й асертивності запропонуйте учням розробити *соціально значущий проєкт, присвячений збереженню культурної спадщини їхнього району (міста, села)*. Нагадайте учням, що одним із ключових аспектів війни Росії проти України є цілеспрямоване знищення її культурної спадщини: «Міністерство культури та стратегічних комунікацій повідомило про загальну чисельність пошкоджених пам'яток культурної спадщини в Україні, яка станом на кінець січня 2025 року складає 1333 об'єкти. З них національного значення – 131, місцевого – 1126, щойно виявлених – 76». Детальніше щодо основних цифр трьох років російсько-української війни читайте за посиланням «Росія проти України: три роки великої війни в цифрах»: <https://ua.krymr.com/amp/holovni-krym-tsyfry-za-try-roky>

Мета проєкту полягає у промоції культурної спадщини України та проведенні просвітницької кампанії для учнів закладів загальної середньої освіти й членів місцевої громади, яка сприятиме підвищенню рівня знань щодо культурної спадщини регіону, збільшенню чутливості аудиторії до неї та розширенню можливостей місцевої громади для сталого розвитку міста (села). За *результатами проєкту* передбачається створення статей для місцевої преси та

промороликів про важливість збереження культурної спадщини, організація і проведення різноманітних заходів для учнівської аудиторії, зокрема, конкурсу малюнків, присвяченого пам'яткам культури, і конкурсу есе «Збереження заради майбутнього», флешмобу «Захисти культурну пам'ятку!» і прес-конференції «Без минулого немає майбутнього» та навчально-просвітницьких заходів для місцевої громади, зокрема, засобами екскурсійного волонтерства «Дізнайся більше про своє місто!» (старшокласники для підлітків і для людей похилого віку), вебінарів на платформі Zoom, присвячених нюансам збереження пам'яток, а також створення viber-груп, що забезпечуватимуть зворотній зв'язок із активістами проєкту, та видання буклетів-довідників про культурну спадщину регіону.

З дослідженням української практики збереження культурної спадщини під час військової агресії та обґрунтуванням теоретико-прикладних основ використання проєктного методу для збереження культурної спадщини України ознайомтесь у роботі Валентина Нехая та Анастасії Кульбако «Проектний підхід у збереженні культурної спадщини України» за посиланням <https://galicianvisnyk.tntu.edu.ua/pdf/84/1219.pdf>

Про метод проєктів дізнайтесь більше за посиланням Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти: методичний посібник / за ред. Нечерди В. Б. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 134 с. <https://lib.iitta.gov.ua/718362/1/>;

Пам'ятка на допомогу учасникам проєкту (підготовлено ГО «Ліга розвитку людини»).

1) *Коли збираєтесь щось зробити, запитайте себе:* Що саме я збираюся робити? Як саме я збираюся це робити? Коли це треба зробити? Яких ресурсів потребуватиму? Співпраці з якими людьми потребуватиму? Як мають діяти інші люди задля досягнення оптимального ефекту?

2) *Організуйте роботу простіше (схема нотаток):* Те, з чим я зустрівся. Те, що треба обміркувати. Те, про що треба з'ясувати більше. Те, що потрібно запам'ятати. Те, що необхідно зробити.

3) *Джерела інформації з теми проєкту:* спеціальна література; зустрічі; бесіди; семінари; конференції; особисті консультації; тренінги; Інтернет.

К-15. Підготуйте дискусію для старшокласників «Чому я хочу (не хочу) бути комунікативним лідером!». У процесі дискусії запропонуйте учасникам відповісти на такі запитання:

- Які якості та вміння лідера я знаю в собі?
- Які звички та якості заважають моєму лідерству?

Додаткова інформація для дискусії (підготовлено ГО «Ліга розвитку людини»):

Невід'ємні лідерські якості:

Прагнення до керування людьми, яке не залежить від винагороди, адже лідер / лідерка:

А) Визнає, що він (вона) не все знає сам (а);

Б) Оперативно доводить потрібну інформацію до інших;

В) Будь-яку працю перетворює на творчу.

Впевнений(а) у собі.

Вміє цінувати час інших, як і свій власний.

Вимогливий (а) до себе та інших.

Вміє не тільки заохочувати, а й жорстко реагувати на недоліки.

Ввічливий(а) та привітний (а).

Має почуття гумору.

Вміє розмовляти і слухати.

З інтересом ставиться до оточуючих і світу.

Підходи до поняття лідерства:

Лідерство – це концепція, в якій описуються взаємини між лідером /лідеркою та іншими.

Лідер /лідерка – це особа, що займає своє положення внаслідок більш ефективної діяльності та впливу на інших завдяки особистим якостям.

Взаємодія між лідером / лідеркою та іншими виникає заради вирішення спільних проблем або досягнення спільної мети; при цьому групова діяльність здійснюється добровільно, оскільки у лідера / лідерки немає потреби використовувати владу.

Деякі дослідження відмічають, що лідерство призводить до соціальних змін, котрі, врешті-решт, ведуть до розвитку суспільства.

Особистісні характеристики лідера:

Уявлення лідера про себе

Потреби та мотиви, що впливають на поведінку лідера

Система найважливіших переконань

Стиль прийняття рішень

Стиль міжособистісних взаємин

Стійкість до стресу

Формула успіху лідера:

Май бачення. Люди хочуть йти лише за тими, хто знає, куди прямувати; вони хочуть знати, чому їх ведуть саме туди, а не в інший бік, і вони не переносять, коли мета весь час змінюється.

Довіряй. Відповідальність має розподілятися між усіма.

Будь холоднокривим. Демонструй це у кризових ситуаціях. Це сприяє тому, що оточуючі зберігають спокій і діють помірковано.

Не бійся ризикувати. Лідери спонукають інших не лише йти на ризик, проте й відкрито визнавати помилки. Ніщо інше так не деморалізує людей, як усвідомлення того, що найменша помилка може стати кінцем усієї кар'єри.

Будь експертом. Кожен має бути впевненим: лідер знає – якнайменше – стільки ж, скільки вони самі.

Стимулюй появу і висловлення різних точок зору. Якщо ти оточений людьми, які кажуть тобі лише «так» – або ти, або вони посідають не своє місце.

Лідери мають здатність знаходити прості, елегантні рішення складних проблем.

К-16. Використовуючи коворкінг як педагогічну технологію із значними інтерактивними можливостями, розробіть і проведіть із старшокласниками коворкінг *«Асертивність – моя стратегія життєвої успішності»*. Під час коворкінгу організуйте і проведіть Google-анкетування учнів *«Самооцінка асертивності»* (за В. Каппоні і Т. Новаком) та скористайтесь розробкою Г. М. Бойко *«Асертивна поведінка. Поважаючи себе – поважай інших»* за посиланням <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-asertivna-povedinka-povazhayuchi-sebe-povazhay-inshih-106430.html>

Під час коворкінгу також використайте можливості методу інфографіки. Спрямуйте інфографіку *«Навички асертивності»* на підвищення усвідомленості учнями власних прав і свобод, розвиток самоповаги й поваги до інших, умінь попередження й подолання конфліктів.

Докладніше про метод інфографіки дізнайтесь за посиланням Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти: методичний посібник / за ред. Нечерди В. Б. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 134 с. <https://lib.iitta.gov.ua/718362/1/>. Щодо методики коворкінгу читайте більше за посиланням Нечерда В. Б., Рибачок К. М. Коворкінг як ефективна технологія розвитку асертивності учнів старших класів. Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах незалежної України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 05 грудня 2024 р.). Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2024. С. 194–199. https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2024/12/Zbirnyk-tez-konf.-IPV-05.12.2024_.pdf

К-17. Використовуючи технологію *плейбек-театру*, сприяйте створенню учнями інтерактивної імпровізаційної вистави *«Стресовий слід у моєму житті»*. «Сценарієм» для старшокласників слугуватимуть ті життєві ситуації їхніх глядачів, які їх вразили, викликали емоційні потрясіння і призвели до стресу. У сценічній формі ці історії будуть «прожиті» і «повернуті» глядачам. Різні переживання, різні радощі і труднощі, які транслюватимуть актори, підкреслять цінність кожної людини і неповторність її внутрішнього світу.

Зазначте учням, що стрес можуть викликати і приємні події. За посиланням <https://www.mediator.in.ua/stress-scale-test> ознайомте учнів із *Шкалою стресу Холмса та Рея*, яка визначає рівень стресу через оцінку 43-х життєвих подій. Зверніть увагу учнів, що видатне особистісне досягнення, святкування дня народження та одруження чи весілля теж є стресами.

Детальніше про технологію плеєбек-театру довідайтесь за посиланням Кириченко В. І., Нечерда В. Б. Практики формування просоціальної поведінки підлітків уразливих категорій. *Рідна школа. Щомісячний науково-педагогічний журнал*. Київ: ПП «Видавництво «Рідна школа», 2019. № 1. С. 53–59. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe

К-18. Організуйте і проведіть для старшокласників квест *«Стресостійкість – ключ до життєвого успіху»*. Під час формування команд складіть для кожної з них маршрутний лист із позначеними на ньому станціями, проходження яких передбачає виконання певного завдання. Зверніть особливу увагу на практичний блок квесту, який має сприяти вдосконаленню навичок усвідомлення емоцій і управління ними, підвищенню самооцінки і розвитку креативності, зниженню рівня тривожності учнів.

З метою проживання учнями позитивних емоцій, розвитку їх фантазії і акторської майстерності застосуйте арт-терапевтичні техніки, про які докладніше дізнайтесь за посиланням Necherda V. B. Art therapeutic technologies in the formation successful personality of a pupil of senior classes. *ScientificWorldJournal*. Bulgaria, Svishtov: Tsenov Academy of Economics, 2024. Iss. 24. Part 4. P. 58–63. <https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/issue/view/swj24-04>

Про квест як інноваційну педагогічну технологію і особливості її впровадження в освітній процес дізнайтесь більше за посиланням Нечерда В. Б., Рибачок К. М. Формування стресостійкості учнів старших класів засобами квесту. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2023 рік. Івано-Франківськ: НАІР, 2024. Вип. 12. С. 164–168.

К-19. Підготуйте і проведіть із старшокласниками *тематичну зустріч «Мій погляд на життєвий успіх»*, яка спонукатиме учнів до роздумів над життєвими проблемами на шляху до успіху, суб'єктивним розумінням успіху, необхідністю активної життєвої позиції.

Ознайомте учнів із поезією українського поета-шістдесятника Бориса Нечерди *«Виховуй власного орла»* (збірка *«Сідло для кентавра»*). Проведіть з учнями *інтерактивну вправу «Мікрофон»*: за допомогою імітованого мікрофону, що передається між учнями, кожний з учнів має висловити свої думки щодо розуміння *«виховання власного орла»* у контексті досягнення життєвого успіху. Під час рефлексії вправи запропонуйте наступні питання для обговорення:

- Чому поет бере орла «на залізну рукавицю»? Яких важливих для життєвого успіху якостей і навичок це стосується?

- Який меседж для особистості, що прагне життєвого успіху, передають ці рядки:

1) Не вдар його сюсюканням, не вдар!

Хто зна як саме, тільки ж наостанок

вдихни в орла зневагу до невдач,

якщо такої маєш хоч кристалик.

2) Адже засвоїв певно й горобець

одне життєве правило велике:

або біда зламає твій хребет,

або ж її здолаєш... чи уникнеш...

К-20. Використовуючи *метод особистісної репрезентації* (автор – академік І. Бех), сприяйте рефлексивному осмисленню старшокласниками цитат відомих письменників і культурних діячів та виробленню на основі цієї інформації власних орієнтирів досягнення життєвого успіху. Обговоріть з учнями основні меседжі, закладені в основу висловлювань, та оцініть їх актуальність для сучасного старшокласника, що прагне стати життєво успішною особистістю. Допоможіть учням створити і презентувати власну «максиму» із кількох цитат, в якій полягатиме для них глибинна сутність життєвої успішності, важливість розвитку якостей і навичок життєво успішної особистості й усвідомленого вибору траєкторії життєвого успіху.

Створіть добірку цитат за наступним прикладом (рис.), застосуйте наведену нижче тематичну добірку або запропонуйте учням створити її самим, зокрема, з уривків популярних у старшокласників пісень.

Про застосування методу особистісної репрезентації, створення і презентування учнями «максими» дізнайтесь більше за посиланнями

Бех І. Д., Кириченко В. І., Петрович Ж. В. З Україною в серці (тренінг з національно-патріотичного виховання дітей та молоді): посібник. Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. 140 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241556.pdf>

Петрович Ж. В., Кириченко В. І. Окрилені Україною (тренінг з національно-патріотичного виховання молоді): посібник. Харків: Видавець Панов А.М., 2016. 134 с.

Орієнтовний тематичний перелік цитат

Прагніть не до успіху, а до цінностей, які він дає. Альберт Айнштайн.

Спочатку мрії здаються неможливими, потім неправдоподібними, а потім неминучими. Крістофер Рів.

Про що б ви не мріяли, робіть. Бо в зухвалості є геній, сила і магія. Йоганн Гете.

Хто добре запалився, той добре почав, а добре почати – це наполовину завершити. Григорій Сковорода.

Бери вершину і матимеш середину. Григорій Сковорода.

Не високо мудруй, але твердо держись, а хто правду ламає, з тим ти сміло борись! Іван Франко.

Сором – хилитися і долі коритися. Леся Українка.

Двоє дивляться вниз. Один бачить калюжу, другий – зорі. Що кому. Олександр Довженко.

Терпи, терпи – терпець тебе шліфує. Василь Стус.

Живе лиш той, хто не живе для себе, хто для других виборює життя. Василь Симоненко.

Не жди ніколи слушної пори – твоя мовчанка може стать ганьбою! Дмитро Павличко.

Слабкого духом – вітер валить.

Тож перемогу, чорт візьми,

Воляча клепа витривалість,

А не пориву куца мить! Борис Нечерда.

Віддай людині крихітку себе. За це душа наповнюється світлом. Ліна Костенко.

Поразка – це наука. Ніяка перемога так не вчить. Ліна Костенко.

Опір злу є категоричним виявом людського в людині. Юрій Андрухович.

Неможливих речей немає. Є недостатня кількість спроб. Любоко Дереш.

Тільки те має над нами силу, що ми самі своєю силою напоюємо. Оксана Забужко.

Головне – тримай при собі свою віру,

свою любов і свою упертість.

Спаситель – він не зважає на шкіру,

він зважає на солідарність і чесність. Сергій Жадан.

Рекомендована література:

1. Бех І. Д. Духовне призначення як сутнісна міра особистості, яка зростає. *Управління освітою*. 2019. № 3 (411). С. 36–43.

2. Бех І. Д. Життя особистості у смислоціннісному поступі. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2020. № 3 (96). С. 44–57.

3. Бех І. Д. Зростаюча особистість у психометодичних контурах. *Методист*. 2020. № 5 (101). С. 16–27.

4. Бех І. Д. Нововведення у виховному процесі. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2023 рік*. Івано-Франківськ: НАІР, 2024. Вип. 12. С. 13–21.

5. Бех І. Д. Сучасна освіта на шляху досконалості. *Рідна школа*. 2021. № 1–2 (1072). С. 32–37.

6. Войчицькі Е. Як виховати надуспішних людей. Прості уроки – феноменальний результат. Київ: BookChef, 2019. 320 с.
7. Козьменко О. Успіх у вищій освіті США (ретроспективний аналіз). *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 4 (32). С. 41–46.
8. Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти: методичний посібник / за заг. ред. В. Б. Нечерди. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 134 с.
9. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти. Київ: МОН України, 2016. 34 с.
10. Сковорода Г. С. Світ ловив мене, та не впіймав. Харків: Фоліо, 2022. 272 с.
11. Сухомлинська Л. В. «Павлівська середня школа» В. Сухомлинського: сучасний погляд педагогів Австралії. *Вісник НАПН України*. 2023. № 5 (1). С. 1–5.
12. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології. Вибрані педагогічні твори: у 2 т. / редкол.: В. М. Столетов та інші. Київ: Рад. школа, 1983. Т. 1. Р. 192–471.

2.3. МЕТОДИКИ ПОЗИТИВНОГО ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ДОСВІДУ І ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ УЧНІВ

Кризова ситуація стає переламним моментом втрати рівноваги та адаптаційних можливостей людини, вимушеної відмови від умов, у яких вона перебувала до цього. Невизначеність розвитку кризової ситуації та нестерпність психоемоційного стану, що супроводжує переживання кризи, стимулюють мобілізацію наявних у неї особистісних та знаходження середовищних ресурсів. Пошуки способів і засобів розв'язання кризової ситуації часто набувають ознак нестандартного реагування, тобто творчості.

Сучасна психологічна практика пропонує великий арсенал психотехнік, пов'язаних із використанням творчого потенціалу людини в нестандартних життєвих ситуаціях, який складає зміст *техніки позитивної реінтерпретації подій*.

Позитивна реінтерпретація полягає в розкритті прихованого змісту та ціннісного потенціалу подій, до яких залучена людина. Ця техніка є базовою навичкою позитивного мислення, що допомагає усвідомити й розкрити неосяжні ресурсні можливості на шляху реалізації життєтворчих здібностей людини і прихованих перспектив проблемної ситуації.

Людина, яка мислить творчо, до кожної кризової ситуації може дібрати кілька продуктивних рішень. Тобто навичка позитивного тлумачення дає змогу звільнитися від життєвих автоматизмів і шаблонності міркування, що сприяє виробленню індивідуальної філософії буття та власних стратегій життєздійснення.

Переосмислення кризової ситуації під різними кутами зору, розкриваючи перспективи особистісного самовираження, тим самим сприяє формуванню життєвої успішності.

ПРИКЛАДИ ТЕХНІК

1. Шерінг

Термін «шерінг» походить від англійського «to share» – ділитися. Це прийом надає змогу всім учасникам виявити свої почуття.

Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує кожному по-черзі представитись, назвавши ім'я, і пояснити своє розуміння певного, обраного для групового обговорення, вислову.

Завершується техніка підбиттям підсумків, коли кожен учасник коротко описує які емоції викликала групова робота і чи ствердились власні початкові очікування.

Приклади висловів:

«Не роби з мухи слона»

«Дивись на зріст, та питайся розуму»

«Біда помучить і мудрості научить»

«Дешева рибка – погана юшка»

«В умілого і долото рибу ловить»

2. Патерни реагування

На певну кризову ситуацію людина може реагувати по-різному, внаслідок певних переживань і завчених реакцій або патернів (шаблонів) поведінки. Для звичайної людини такими можуть бути *драматизація* (емоційний підхід), *стандартизація* (діловий підхід), *реінтерпретація* (новаторський підхід).

Ведучий пропонує учасникам, об'єднавшись у 3 мікрогрупи, опрацювати ці патерни. Кожна група отримує тематичне завдання.

Драматизація (емоційний підхід). Реакція драматизації це – емоційно болісні переживання (гнів, обурення, образа, невдоволення тощо), які ми каналізуємо на обставини життя, на певних людей чи на себе самих.

Завдання: придумайте кризову ситуацію та «подраматизуйте» щодо неї, виявивши певні негативні почуття. Через 10 хв. Група презентує наробки.

Стандартизація (діловий підхід). Це намагання проаналізувати і відреагувати на проблемну ситуацію шляхом відповідальних розмірковувань про те **що саме** відбулося і **що слід** тепер робити, порівнянь з аналогами.

Завдання: придумайте кризову ситуацію та виявіть діловий підхід щодо її вирішення, виявивши більше логіки і менше емоцій. Через 10 хв. Група презентує наробки.

Реінтерпретація (новаторський підхід). Основа новаторського підходу – позитивна призма переосмислення стандартних рішень, вдячність як лейтмотив пошуків, зацікавленість і відкритість пошукам нового.

Завдання: придумайте проблемну ситуацію та знайдіть нестандартний, менш сподіваний варіант її оцінки і вирішення. Через 10 хв. Група презентує наробки.

Підбиття підсумків: після презентації завдань кожною групою проводять *коло рефлексії*: учасники розповідають про свої почуття, наводять метафори побаченого від інших учасників, аналізують як часто в житті їм доводилось бачити подібні реакції на події та їх наслідки.

3. Альтернативний погляд

Ведучий пояснює учасникам, що ця техніка базується на навичках нового усвідомлення та позитивного тлумачення, тобто розкриття прихованих варіативних можливостей та ціннісного потенціалу певних проблемних подій, що відбуваються з людиною. Вона є базовою навичкою позитивного мислення, яка дає змогу звільнитися від життєвих автоматизмів і шаблонності міркування, сприяє виробленню продуктивних стратегій життєдіяльності.

Реалізується ця техніка шляхом обговорення з учасником/-ками низки взаємопов'язаних питань:

- Що насправді відбулось?
- Яке значення має ця проблема для мене?
- Від чого звільняє чи оберігає ця ситуація?
- Які внутрішні ресурси вона пробуджує?
- Які ресурси середовища я можу залучити до її вирішення?
- Чим ця ситуація вигідна, які переваги вона створює для мене?
- Що ця ситуація відкрила в мені для мене? Які можливості для особистісного розвитку в ній криються?
- Як я буду використовувати отриманий у цій ситуації досвід?

Джерело: *Техніки позитивної реінтерпретації. Шкільний світ № 3 (755), лютий 2017; стор. 27-28.*

4. Рефреймінг

Оновлення інструментального кейсу педагога у практиці формування життєвої успішності покликано створити для учнів таке інформаційно-розвивальне середовище, яке б «сприяло віднайденню балансу між соціальними та індивідуальними потребами, готуючи особистість до успішної життєдіяльності в умовах перманентних соціальних змін, економічних криз чи воєнного часу».

Отже, слід шукати такі методики, що сприятимуть збереженню ментального і фізичного здоров'я особистості й надихатимуть її на продуктивну життєдіяльність. Одне з чільних місць серед таких методик належить **рефреймінгу**, який засвідчив свою ефективність у різноманітній проблематиці:

- відновленні сенсів життя;
- контекстуальній та змістовій реінтерпретації життєвих подій;
- віднайденні оригінальних позитивних рішень проблемних ситуацій;
- наповненні джерел самомотивації;
- оптимізації ментальних стратегій (копінг-стратегій) особистості тощо.

Слово «рефреймінг» – іменник від дієслова «reframe», яке означає «вставити в нову рамку (ту ж картину)», «вставити в ту ж рамку (нову картину)», «заново прилаштувати», «по-новому сформулювати». Цим словом позначається метафорична методика, розроблена Річардом Бендлером і Джоном Гриндером, яка базується на зміні мислення, переоцінці сприйняття тієї чи іншої події або її розгляді з іншого ракурсу.

Методика знайшла своє застосування в багатьох сферах: психологія, менеджмент та освіта. Теоретично вона спроможна змінювати думки та уявлення особистості з подальшим наданням іншого значення певним явищам чи подіям. Практично це проявляється у допомозі справлятися з тривожністю, стресами чи

депресією, налаштуванні на продуктивну життєдіяльність, розбудові чи поновленні конструктивної міжособистісної взаємодії.

Зміст і філософія концепту. Будь-яка проблема, ситуація або криза обов'язково містять і позитивний ресурс, рефреймінг допомагає переосмислити і побачити, що відбувається крізь нову призму.

У контексті формування життєвої успішності важливим аспектом рефреймінгу є його опертя на фундаментальне положення Абрахама Маслоу про те, що будь-яка людина може досягти найвищих результатів і має усі ресурси для саморозвитку.

Виховний потенціал. У контексті формування життєвої успішності старшокласників важливо, що методики рефреймінгу задіюють приховані ресурси організму, реорганізують внутрішні психічні процеси людини і змінюють її ставлення до самої проблеми, полегшуючи завдяки цьому шлях до намічених результатів шляхом розширення амплітуди можливих стратегій і тактик (копінг-стратегій).

Постійне застосування рефреймінгу перетворює негативну обмежувальну поведінку на оптимальну діяльність, оскільки пропонує максимальний вибір ситуативних рамок, відкриваючи доступ до незадіяних ментальних ресурсів і сприяючи розвитку горизонтального «розкутого» мислення.

Виокремлюють наступні види рефреймінгу: *авторефреймінг* (вміння у повсякденній діяльності змінювати рамки інтерпретації подій; типовими прикладами такого, переважно неусвідомленого процесу, є вербальні формули: «подивіться на ситуацію моїми очима», «це з усіма буває»); *контекстний та змістовий*.

Контекстний рефреймінг як модель стратегічного мислення уможливорює вихід зі складних ситуацій і на рівні міжособистісних взаємин у межах повсякденної діяльності, і на рівні макросоціальної комунікації (суспільство), увиразнюючи доцільність застосування цієї методики в кризові часи. Він слугує ефективній взаємодії, оскільки впливає на основні сфери особистості:

- *когнітивну* – усвідомлення і врахування переваг позитивного наміру
- *емотивну* – зниження емоційної напруги, формування впевненості
- *практичну* – вироблення моделі поведінки.

Змістовий рефреймінг вважають алгоритмом успішних дій, оскільки він зумовлює трансформацію сенсу події щодо сталої ситуативної рамки. Конструктивне використання змістового рефреймінгу актуальне в сучасній презентації соціальних явищ, адже їх емоційне оцінювання має потужний вплив на масову свідомість. Рефреймінг змісту широко використовують задля врахування різноманітних поглядів на проблему, віднайдення згоди у ключових питаннях, швидшого досягнення результатів діяльності. Це забезпечується так званими «рамковими тактиками»(таб.3).

Таблиця 3

№ з/п	Назва і суть рамки	Вербальна формула рамки
1.	<i>Рамка результату</i> (допомагає звірити відповідність мети і результатів діяльності)	Чого саме ми хочемо досягти? Чого ми досягли?
2.	<i>Рамка згоди</i> (сприяє налаштуванню, приєднанню, примноженню зусиль)	Я згодний з тим, що нам потрібно ... Можливо, так буде краще ..Може й так ...
3.	<i>Рамка сумніву в доречності</i> (сприяє припиненню несуттєвих міркувань, економії часу і ресурсів, відкидає зайве)	Як ці твердження пов'язані з наміченими результатами? Ви впевнені, що це не завадить? Це не відволікає від головного?
4.	<i>Рамка співставлення</i> (допомагає побачити несуттєвість власної проблеми у порівнянні з іншими, більш глобальними)	Нехай це буде моя найбільша проблема ... Моя проблема нікчемна у порівнянні з війною ...
5.	<i>Рамка «неначе»</i> (спонукає іще раз переосмислити і за потреби переоцінити ситуацію)	Наче усе враховано, але Неначе немає потреби турбуватись, однак хочу іще ...
6.	<i>Рамка повернення</i> (дозволяє узагальнити, підсумувати, сформулювати рішення, що вимагає остаточної згоди)	Отже, ми вирішили, що ... Висновуємо, що усі підтримують ... У загальному підсумку, я констатую, що ..

Загальні висновки. Теоретично обґрунтована, структурно узгоджена когнітивна методика рефреймінгу має максимальну практичну спрямованість і сприяє вирішенню проблем формування життєвої успішності учнів, прийняттю оптимальних рішень, моделюванню ефективних копінг-стратегій.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ НА ЗАКРІПЛЕННЯ

1. Вправа «2 погляди»

Хід проведення: учасники сидять навколо столу. Ведучий, звертаючись до учасників, просить їх припустити, що одна й та сама ситуація може оцінюватись по-різному, в залежності від поглядів людини. Якщо песиміст зустріне можливість, він вирішить, що це – проблема. Натомість оптиміст зіткнувшись із проблемою вирішить, що це – щаслива можливість.

Посередині столу лежить олівець. Його гостра сторона означає позитивну, а тупа – негативну призму бачення. Ситуації для розгляду розміщуються на картках або слайдах у вигляді текстових тверджень. Учасники по черзі крутять олівець. Коли той вказує на учасника гострою стороною, то він має назвати позитивні ознаки ситуації, а коли тупою, то негативні.

Приклад ситуації: «Людина часто змінює свою думку» (позитивна призма: «гнучке мислення, мобільність»; негативна призма: «непостійна, хамелеон»)

2. Вправа «Чорне / біле»

Хід проведення: цю вправу також можна робити самотійно. Але краще все ж зібрати групу з кількох чоловік. Кожному учаснику потрібно придумати комплімент людині, якій приписали негативну рису. Тут зануда перетворюється на людину, яка не ведеться на спокуси і впевнено йде до поставленої мети. Або зарозуміла особа стає тим, хто знає собі ціну.

Негативні характеристики людини задає ведучий:

- балакуча /
- боягузлива /
- вперта /
- горділива /
- запальна /
- набридлива /
- нещира /
- егоїстична /
- занудна /
- злостива /
- жорстока /
- закомплексована /

3. Вправа «Відсіч»

Хід проведення: ця вправа виконується мінімум удвох. Один учасник говорить іншому щось неприємне. Другому потрібно швидко дати відсіч цим словам, аргументуючи свою позицію. До прикладу, учневі відмовили у зарахуванні до команди, бо він надто повільний. Він парирує удар твердженням, що в багатьох випадках краще гарно подумати, щоб не нашкодити тощо.

4. Вправа «Антиподи»

Хід проведення: учасники об'єднуються в групи по 4-6 осіб. Завдання – придумати якомога більше пар слів або фраз, що означають одну і ту ж дію або якість, але з різною оцінкою.

Приклад:

лінощі – економія енергії
жадібність – ощадливість
занудство – наполегливість
донощик – соціально активний
несмачний – оригінальний
істеричність – емоційність
брехливість – дипломатичність тощо.

5. Вправа «Я занадто...»

Хід проведення: учасники беруть по аркушу паперу й пишуть на ньому одне твердження про себе негативного забарвлення, яке починається словами «Я занадто...». «Я занадто багато часу витрачаю на комп'ютер», «Я дуже неуважна!», «Я занадто ледачий», «Я занадто довірлива», «Я занадто незібрана», «Я занадто безвольний» та т. ін.

Потім вони знаходять собі пару і обмінюються аркушами. Загальне завдання – зібрати якомога більше відповідей-заперечень на своє твердження і відповісти іншим. Відповідь має починатися зі слова «Проте, ти ...» і вказувати на ситуацію, місце або випадок, де і коли це буде дуже потрібно і корисно.

«Я занадто ледачий» – Проте ти не допустиш зайвих помилок, ти робиш тільки найбільш важливі справи.

«Я занадто довірлива» – Проте ти гарної думки про людей.

Виграє той, хто назбирає якомога більше варіантів.

7. Вправа «Народ скаже, як зав'яже»

Хід проведення: ведучий наголошує, що у нашого народу тисячолітня історія, культура і мудрість. До нас дійшло багато приказок і прислів'їв, що допомагають правильно обрати життєвий шлях і не схибити на манівці. Тож учасникам пропонується перелік приказок, до яких вони мають дібрати продовження:

- Життя закоротке для щастя, а *задовге для терпіння*
- *Дурень любить хустину, а розумний – людину*
- Бджола мала, а *й та працює*
- *Кінь на чотирьох, та й то спотикається*
- Молодець проти овець, а *проти молодця і сам вівця*
- *Наука в ліс не веде, а з лісу виводить*
- Береженого Бог береже, а *козака шабля*
- *На голові блистить, а в голові свистить*
- Хто два зайці жене, той *жодного не здогонить*

8. Вправа «Алітерація імені»

Хід проведення: ведучий звертається з проханням до учасників написати своє ім'я у стовпчик і напроти кожної літери записати слово, яке починається з цієї літери і негативно характеризує його особистість, а потім цей аркуш передається по колу і кожен учасник має написати позитивну характеристику на цю літеру. Характеристики не мають повторюватись. За бажанням позитивні характеристики зачитуються учасниками.

Наприклад:

О — обмежена/ оптимістична

К — корислива / кмітлива

С — самозадоволена / самостійна

А — агресивна / активна

Н — незадоволена / надійна
А — аполітична / артистична

9. Вправа «Я очима інших»

Обладнання: роздруківки з якостями, необхідними для ефективного спілкування, фломастери.

Хід вправи: кожен учасник отримує по 2 аркуша-роздруківки з якостями, які проявляються під час спілкування. На одній з них він відмічає ті 5-ть якостей, які йому притаманні. На спину кожному з учасників прикріплюється такий же аркуш, де інші учасники відмічають по 5 якостей, які, на їхню думку, характерні для учасника.

Орієнтований список якостей: говіркий, мовчазний, співчутливий, байдужий, агресивний, доброзичливий, активний, пасивний, емоційний, щирий, лицемірний, уважний слухач, неуважний слухач, толерантний, нетерпимий, відкритий, підозрілий. На роздруківці якості варто розташувати для зручності у стовпчик і звернути учасників на те, що вони утворюють пари.

Я про себе	Орієнтовний перелік якостей	Інші про мене
	говіркий	
	мовчазний	
	співчутливий	
	байдужий	
	агресивний	
	доброзичливий	
	активний	
	пасивний	
	емоційний	
	замкнений	
	лицемірний	
	щирий	
	уважний слухач	
	неуважний слухач	
	толерантний	
	нетерпимий	
	відкритий	
	підозрілий	

Далі кожен з учасників порівнює власне уявлення про свої особистісні якості із баченням інших людей. За бажанням результати обговорюються: «Що під час порівняння виявилось для вас несподіваним?»

10. Вправа «Мій внесок»

Хід вправи: ведучий звертається до групи з такою промовою: «Упродовж наших зустрічей кожен з вас працював над собою, розвиваючи свої кращі якості: доброзичливість, почуття гумору, емпатійність, рішучість і т. ін. Тепер я прошу кожного з вас назвати ту якість, яку він привніс у роботу нашої групи. Не будьте сором'язливими і не приховуйте ваші таланти».

Кожен учасник по черзі називає якість, яку він виробив у групі під час групової взаємодії, і на яку у подальшому можна розраховувати учасникам.

11. Вправа «Погляд крізь роки»

Ведучий пропонує кожному учаснику групи назвати своє ім'я та презентувати свою провідну діяльність і захоплення зараз, а потім – через десять років. Фрази можуть починатися наступним чином: «Мене звали Валентина. Зараз я займаюсь вивченням ефективних виховних технологій, а у вільний час люблю поратися на клумбах, турбуючись про квіти і кущі. А через 10 років я ... буду жити у невеличкому будиночку на березі океану і насолоджуватись мирним небом».

У різних ситуаціях для людини виявляється свій рефреймінг, бо все, що відбувається з нею, має сенс. Однак, що працює для одних, інших може не чіпляти.

12. Вправа «Рамки»

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам згадати щонайменше три поточні проблеми і придумати для кожної з них три різні рамки. Нехай нова рамка не виглядає «достовірною» або «імовірною» (логічною, ліва півкуля може вважати подібні ідеї безглуздими або просто дурними). Пам'ятайте, що навіть найхімерніші рамки здатні допомогти вам змінити сприйняття проблеми, а саме це зазвичай стає початком справжніх змін. Наводимо деякі з них:

Рамка результату / Рамка «неначе» / Рамка співставлення / Рамка згоди

Рамка сумніву в доречності / Рамка повернення

Зверніть увагу на те, що нова рамка не зобов'язана виглядати достовірною, підкорятися логіці і здоровому глузду. Дія рефреймінгу схожа на вплив метафор: зсув рамки просто допомагає вам позбавитися від звичного способу мислення, знайти нові, творчі ділянки нейромережі. Завдяки рефреймінгу ви зможете обирати, що вважаєте за краще відчувати і як чинити. Що стосується здорового глузду і логіки, то вони зазвичай виявляються при оцінці заднім числом.

13. Вправа «Авторефреймінг»

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам домашнє завдання: «Займаючись повсякденними справами, звертайте увагу на поведінку оточуючих і намагайтеся проводити рефреймінг. Всі ми інстинктивно надаємо ситуаціям, які сприймаємо, той чи інший зміст, тлумачення. Почніть питати себе: «Щоб іще це могло означати? Як інакше я можу сприйняти це питання або вчинок, ці події, слова або відомості?»

Відзначайте зміни в своєму ставленні і наступні зміни в поведінці. Протягом дня намагайтеся переходити на різні позиції сприйняття. Зверніть увагу на те, як змінюються при цьому ваші відчуття.

14. Вправа «Галявина щастя» (або «Яка радість...»)

Хід проведення: учасникам пропонується уявити себе на чудовій галявині посеред мальовничого лісу. Затишок, спів пташок і аромат квітів мимоволі викликають асоціацію з «галявиною щастя». Далі тренер запрошує витягнути картку із описом ситуації, переосмислити її за допомогою зміни призми бачення і презентувати групі нове розуміння, починаючи словами «Яка радість, що ...».

Ситуації:

1. Вам випало представляти свій заклад освіти на конкурсі педагогічної майстерності.
2. Більшість ваших учнів на відкритому занятті показали себе дуже слабо.
3. До вас у клас прийшла дитина з сім'ї внутрішніх переселенців

Використана література

1. Рефреймінг: що це таке, різновиди, вправи та приклади: *Women2Women*. 2024. URL : <https://w2w.com.ua/refreiming-sho-ce-take-riznovidi-vpravi-ta-prikladi/>
2. Особливості використання рефреймінгу в процесі раціонально-емоційної поведінкової терапії нездорових негативних емоцій у персоналу організацій. *Психологія особистості*. 2022. С. 175–181. URL : <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/32.pdf>
3. Переформування або рефреймінг. URL : <https://studfile.net/preview/5198785/page:48/>
4. Тюріна І. Психологічний практикум «Рефреймінг у НВП та повсякденному житті педагога». *На Урок*. 2017. URL : <https://naurok.com.ua/psihologichniy-praktikum-refreyming-u-nvp-ta-povsyakdennomu-zhitti-pedagoga-511.html>
5. Чупір О., Бутенко О. Рефреймінг як інструмент самомотивації та запорука здійснення успішної управлінської діяльності. *Prospects for the development of science and the environment*. Prospects for the development of science and the environment. 2023. URL : https://www.researchgate.net/publication/371316028_

2.4. ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У сучасному освітньому просторі цифрова компетентність педагога розглядається як інтегральна характеристика його професійної діяльності, що поєднує знання, уміння, навички та ціннісні орієнтації, необхідні для ефективного використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Вона забезпечує здатність педагога не лише застосовувати цифрові інструменти підтримки життєвої успішності старшокласників в освітньому процесі, а й критично оцінювати їхній зміст, дотримуючись етичних та правових норм, що забезпечує успішність особистості в професійній діяльності та сприяє її самореалізації.

Структурні компоненти цифрової компетентності охоплюють:

- уміння здійснювати пошук, відбір, аналіз та критичну оцінку інформації;
- здатність до логічного структурування завдань і використання цифрових середовищ для їх вирішення;
- знання правил безпечної роботи в інтернеті, дотримання авторського права та норм інтелектуальної власності;
- ефективне використання цифрових платформ для взаємодії з учнями, батьками та педагогами [3, с. 260–261].

Чимало педагогів організовують взаємодію з учнями, використовуючи цифрові платформи, які пропонують заклади освіти, або популярні месенджери, такі як Viber, WhatsApp, Facebook чи Telegram. Водночас для організації продуктивної виховної роботи педагогу часто потрібні додаткові цифрові інструменти, які допоможуть реалізувати конкретні завдання підтримки життєвої успішності старшокласників в умовах воєнного стану, врахувати індивідуальні особливості та зробити взаємодію більш продуктивною [2, с. 16].

Основними платформами для організації дистанційного навчання є:

- **Google Meet** – складова екосистеми Google Workspace for Education, яка широко застосовується у закладах освіти для організації онлайн-занять, консультацій та колективних заходів. Його функціонал орієнтований на забезпечення стабільного відеозв'язку, інтерактивної взаємодії та інтеграції з іншими цифровими сервісами Google.

Google Meet надає якісні відео- та аудіозв'язок у режимі реального часу з високим рівнем стабільності та безпеки; можливість демонстрації екрана (презентації, документи, відео), що додає візуалізації навчальному матеріалу; доступ до інтерактивних інструментів: чат, функція «Підняти руку», реакції, опитування.

Перевагою Google Meet є його доступність з будь-якого пристрою (комп'ютер, планшет, смартфон), що робить спілкування гнучким та безпечним: шифрування даних, контроль доступу, налаштування прав учасників. Платформа має інтуїтивно зрозумілий інтерфейс, який не потребує спеціальної підготовки.

В освітньому процесі Google Meet активно застосовується для:

- проведення уроків і гурткових занять у дистанційному форматі;
- організації батьківських зборів та педагогічних рад;
- забезпечення ділової та полілогової взаємодії;
- створення інтерактивних освітніх заходів (онлайн-вікторини, дискусії, презентації проєктів).

- **Zoom** – одна з найпопулярніших платформ для онлайн-навчання; підтримує великі групи учасників, має функції запису занять, створення «кімнат для групової роботи», інтерактивні дошки.

Zoom є універсальним інструментом для організації освітнього процесу, який поєднує простоту використання, широкий функціонал та можливості масштабування. Її функціонал дозволяє організовувати як індивідуальні консультації, так і групові зустрічі з великою кількістю учасників (зокрема в Україні, Міністерство освіти і науки України спільно з компанією Zoom забезпечили для закладів освіти безкоштовний та розширений доступ до Zoom Meetings for Education з 2022 року).

Основні можливості Zoom для освіти – це якісний відео- та аудіозв'язок, запис занять у форматах MP4 (відео) та окремої аудіо доріжки M4A, збереження чату для подальшого використання; демонстрація екрана з можливістю коментування та спільної роботи над матеріалами; функція «кімнат для групової роботи» (Breakout Rooms) – створення малих груп для виконання завдань у межах однієї конференції; інтерактивні інструменти: чат, реакції, опитування, інтеграція з дошками для спільної роботи; мобільна доступність – можливість підключення з планшетів і смартфонів, що робить навчання більш гнучким; інтеграція з календарями Google та Outlook, що спрощує планування заходів.

- **Microsoft Teams** – інтегрована з сервісами Microsoft 365; дозволяє поєднувати відеоконференції з електронним документообігом, спільною роботою над файлами та календарним плануванням, надає можливість спілкування в чаті й дзвінків, а також безпечній роботі зі своїми файлами.

В освітньому процесі платформу можна використовувати для організації гурткової роботи та проєктної діяльності з можливістю спільного редагування матеріалів; проведення педрад, методичних об'єднань та батьківських зборів у дистанційному форматі; відстеження активності учнів, виконання завдань та рівня залученості; підтримки соціально-емоційного навчання завдяки інтерактивним інструментам і безпечному середовищі для комунікації.

Перевагою Microsoft Teams є: створення віртуальних класів, де кожна група учнів може мати власний простір для спілкування; використання інтерактивних інструментів: опитувань, чатів, каналів для обговорень, що сприяють активному залученню учнів; забезпечення інклюзивності, що включає підтримку перекладу, субтитрів, адаптивних функцій для учнів з особливими освітніми потребами; забезпечення доступу та контролю.

- **Cisco Webex** (<https://www.webex.com>) – сучасна платформа, з високим рівнем безпеки, для організації відеоконференцій, вебінарів та онлайн-зустрічей, що забезпечує високу якість зв'язку, стабільність роботи, запис та можливість організації великих конференцій.

В освітньому процесі Cisco Webex можна використовувати для проведення дистанційних занять, методичних нарад, тренінгів та консультацій, що сприяє ефективній комунікації між педагогами, учнями та батьками. Платформа підтримує інтерактивні функції, такі як спільний доступ до екрана, чат, голосове та відео спілкування, а також можливість запису сесій для подальшого перегляду.

Cisco Webex дозволяє організовувати групову роботу, проєктну діяльність та обговорення в режимі реального часу, що сприяє розвитку командної взаємодії та активного залучення учнів.

Перевагами Cisco Webex є: висока якість відео та аудіо зв'язку, навіть при нестабільному інтернет-з'єднанні; можливість створення віртуальних кімнат для різних груп і проєктів; функції планування та нагадувань про заходи; інтеграція з календарями та електронною поштою; підтримка запису та архівування сесій; інструменти для опитувань, голосувань та обговорень, що сприяють активній участі учасників.

У контексті системної роботи з підтримки життєвої успішності старшокласників варто застосовувати платформи, що допоможуть розробити тести та інтерактивні вправи:

- **Blooket** (<https://www.blooket.com>) – інтерактивна освітня платформа, що поєднує елементи ігрового навчання та тестування, спрямована на підвищення мотивації учнів через гейміфікацію освітнього процесу. Платформа дозволяє створювати різноманітні навчальні ігри, вікторини та завдання, які можна адаптувати під конкретні навчальні цілі та теми. Платформа сприяє активному залученню учнів до процесу спілкування, розвитку критичного мислення, швидкості реакції та командної роботи.

- **Classtime** (<https://classtime.com/uk>) – платформа позиціонує себе як «помічника вчителя, що збагачує ваш урок миттєвою візуалізацією рівня розуміння та прогресу усього класу в живому часі» [9]. Платформа сприяє впровадженню формульованого оцінювання, що дозволяє педагогам оперативно отримувати зворотний зв'язок, аналізувати потреби учнів.

В освітньому процесі Classtime використовується для візуалізації, гейміфікації навчання, моніторингу прогресу учнів у режимі реального часу, а також для стимулювання активної участі та саморефлексії. Педагоги можуть швидко створювати завдання, проводити тематичні опитування, аналізувати результати та надавати індивідуальні рекомендації.

- **Kahoot** (<https://www.kahoot.com>) – інтерактивна платформа для створення навчальних ігор, вікторин та опитувань, що сприяє активному залученню учнів через гейміфікацію освітнього процесу. Педагоги можуть швидко створювати різноманітні завдання з використанням мультимедійних (тестових) елементів, що робить навчання динамічним і мотивуючим. Участь учнів у вікторинах, дозволяє швидко перевірити знання у режимі реального часу, організувати командні змагання, покращити швидкість реакції.

Платформа дає можливість переглянути та проаналізувати результат, графіки та діаграми, які показують процент правильних відповідей та інші статистичні дані. Таким чином, кожний учасник може побачити себе в рейтингу стосовно інших учасників та відчувати конкуренцію, що сприяє формуванню бажання наступного разу поборотись за першість [1, с. 146].

Варто зазначити, що результат тестування зберігається у вигляді списку в таблиці MS Excel і педагог має можливість проводити детальний моніторинг результатів досягнень учнів [2, с. 18].

- **Wordwall** (<https://wordwall.net/uk>) – цифровий сервіс для створення інтерактивних навчальних матеріалів, який має понад 30 видів активностей (вікторини, підбір пар, картки, введення відповіді, обертання колеса, завершення речення, групове сортування та багато іншого), що сприяють активному засвоєнню знань. Платформа дозволяє педагогам створювати матеріали за допомогою генератора контенту зі штучним інтелектом або адаптувати власний контент або під конкретні навчальні цілі та рівні підготовки учнів.

Платформа надає можливість грати у вправи разом з учнями на екрані класу або грати на власних пристроях і відстежувати свої результати; кастомізації активності дозволяє легко налаштувати правила гри та візуальні ефекти або перемикає власний контент на абсолютно іншу активність одним клацанням миші [6, с. 19].

Платформи для створення тестів та інтерактивних вправ, як-от Blooket, Classtime, Kahoot! чи Wordwall, відіграють важливу роль у формуванні предметних компетентностей, розвитку критичного мислення та підвищенні мотивації учнів. Вони дозволяють реалізувати принципи гейміфікації, забезпечити зворотний зв'язок і створити умови для самоперевірки та рефлексії.

Проте для кращих результатів розвитку системного мислення, візуалізації взаємодії та формування особистісних якостей доцільно залучати інтерактивні картки. Цей інструмент дозволяє учням структурувати інформацію,

встановлювати логічні зв'язки між поняттями, а також презентувати власні ідеї у візуально зрозумілій формі. Інтерактивні картки – це цифрові навчальні елементи, які поєднують текст, зображення, аудіо та гейміфікацію для активного засвоєння знань. Вони сприяють розвитку пам'яті, критичного мислення, саморефлексії та мотивації, що є ключовими компонентами життєвої успішності.

Для створення інтерактивних карток варто використовувати:

- **Interacty** (<https://interacty.me/uk>) – це сучасний цифровий інструмент для створення інтерактивного контенту, який активно використовується в освіті для гейміфікації освітнього процесу, розвитку мотивації та формування життєвої успішності учнів. На платформі доступний широкий вибір ігор, тестів, вікторин, вправ для гри на комп'ютері, мобільному телефоні, у збільшеному форматі або в класі, завдяки яким можна отримати зворотний зв'язок, рейтинги, командні змагання, які стимулюють емоційне залучення та саморефлексію.

- **Quizlet** (<https://quizlet.com/uk>) – платформа, що надає можливість легко створювати свої картки, вивчати картки учнів або знаходити потрібні серед мільйонів карток інших учнів. Має мобільний застосунок та можливість використання різних видів запам'ятовування [8].

Платформа «має такі переваги: автоматичне оцінювання відповідей; можливість використання таймерів; гейміфіковані елементи для підвищення залученості учнів; велика база готових тестів; збереження результатів та аналіз успішності» [7].

Під час створення інтерактивних ігор рекомендуємо використовувати:

- **Baamboozle** (<https://www.baamboozle.com>) – онлайн-платформа для створення інтерактивних ігор, вікторин та командних змагань, яка не потребує індивідуальних пристроїв для кожного учня. Вона ідеально підходить для роботи з цілим класом з одного екрана, що робить її зручною для очного, дистанційного та змішаного навчання. Можливості, які надає платформа, включають: базу з понад 3 млн готових ігор, створених педагогами з усього світу; редактор власних ігор, що дає легко створювати запитання, додавати зображення, обирати формат гри; організацію командної гри: учні грають у командах, що сприяє розвитку співпраці та комунікації та режим без пристроїв, в якому гра ведеться з одного екрана, що зручно для класної роботи.

- **LearningApps** (<https://learningapps.org>) – є платформою для підтримки освітніх процесів у закладах освіти різних типів. На платформі доступна велика база завдань, що розроблена педагогами з усіх предметів шкільної програми. Кожен із ресурсів можна використати на своєму занятті, змінити під власні потреби, розробити схожий чи зовсім інший навчальний модуль. Сервіс Learningapps надає можливість отримання коду для того, щоб інтерактивні завдання були розміщені на сторінці сайту або блогу педагогів або учнів [5].

Gynzy (<https://www.gynzy.com/uk>) – дозволяє організувати діяльність класу, підвищити залученість учнів та ефективно створювати уроки. Платформа передбачає використання інтерактивної дошки, яка перетворює класну кімнату на динамічний простір для навчання, дозволяючи додавати текст, зображення, відео, аудіо та візуальні елементи. Завдання наявні в базі передбачають енерджайзери, логічні завдання, мозкові перерви, що стимулюють мотивацію та емоційне благополуччя учнів. Для організації діяльності класу передбачено таймери, генератори випадкових чисел, вибір учнів, а різні квізи та опитувальники дозволяють оцінювати знання у реальному часі, формуючи навички саморефлексії та відповідальності.

У процесі підтримки життєвої успішності старшокласників важливу роль відіграє розвиток навичок самопрезентації, візуалізації ідей та структурованого подання інформації, що можливо реалізувати під час створення цифрових презентацій – як засобу самовираження, рефлексії, командної роботи та публічного виступу. Так цікавим є метод печи-куча (PechaKucha) – це динамічний формат презентації, яка складається з 20 слайдів, що демонструються 20 секунд, загальною тривалістю виступу – 6 хвилин 40 секунд. Він допомагає учням розвивати навички самопрезентації, лаконічного мислення, візуалізації ідей та впевненості у публічному виступі.

Для застосування методу печи-куча можна використати наступні платформи:

- **Canva** (<https://www.canva.com/>) – сервіс для графічного дизайну. Графічний редактор дає доступ до вбудованої бібліотеки шаблонів, фотографій, ілюстрацій і шрифтів. На платформі можна створювати як зображення для публікації в Інтернеті, так і макети для поліграфічної продукції [5].

На платформі наявна можливість створити презентацію з 20 слайдів, використовуючи шаблони з мінімумом тексту, налаштувати автоматичну зміну слайдів кожні 20 секунд (через відеоформат або таймер), додати зображення, іконки, кольорові акценти для візуального супроводу розповіді.

- **Gamma** (<https://gamma.app/uk>) – це інноваційний онлайн-інструмент для створення презентацій, документів і вебсторінок, який ідеально підходить для реалізації методу печи-куча завдяки своїй швидкості, візуальній привабливості та підтримці автоматизації.

На платформі наявна можливість створення презентації за допомогою штучного інтелекту – платформа сама структурує слайди за введеною темою; налаштувати автоматичний показ слайдів або експортувати в Google Slides/PowerPoint для ручного налаштування таймера; додати інтерактивні елементи або візуальні акценти. Ця платформа особливо корисна для старшокласників, які хочуть швидко створити ефектну презентацію, не витрачаючи багато часу на дизайн.

Після опанування традиційних цифрових інструментів: тестових платформ, інтерактивних вправ, карток та презентацій – наступним кроком є застосування *цифрових інструментів на базі штучного інтелекту (ШІ)*. Ці інструменти не лише автоматизують рутинні завдання, а й відкривають нові можливості для самонавчання, творчості та особистісного розвитку.

ШІ-платформи здатні адаптуватися до індивідуальних потреб учня, генерувати контент, аналізувати дані, пропонувати рекомендації та створювати умови для глибокої рефлексії. Їх застосування сприяє формуванню навичок, необхідних для успішної інтеграції в цифрове суспільство – від інформаційної грамотності до емоційної стійкості та самопрезентації.

На сучасному етапі швидкий розвиток нових технологій створює широкі можливості до застосування різних моделей та платформ, зокрема, Міністерством освіти України розроблено проєкт «Інструктивно методичні рекомендації щодо запровадження та використання технологій штучного інтелекту в закладах загальної середньої освіти», який узагальнює типологію систем ШІ в освіті.

Цікавими платформами для використання в освітньому процесі для підтримки життєвої успішності старшокласників можуть бути безкоштовні платформи представлені в таблиці 4 [4, с. 49–61].

Таблиця 4

Платформи ШІ для використання в освітньому процесі

Платформа	Можливості використання в навчанні	Освітній ефект та переваги
Gemini	Генерація текстів, пояснень, завдань, ідей, інтеграція з Google Workspace	Потужна багатомовна модель, зручна для досліджень і письма
ChatGPT та Copilot	Підтримка учнів у дослідженнях, написанні текстів, рефлексії, генерації ідей	Розвиток критичного мислення, мовленнєвих навичок, самостійності
Claude	Глибокі пояснення, аналіз текстів, етичні дискусії, генерація навчального контенту	Формування критичного мислення, логіки, етичної аргументації
Diffit	Створення диференційованих текстів, запитань, словників, графічних організаторів з будь-якого джерела	Доступність контенту для учнів з різним рівнем підготовки, підтримка інклюзії
Gamma	Генерація презентацій на основі тексту, адаптація стилю, інтерактивні елементи	Швидке створення візуального контенту, розвиток самопрезентації та креативності
Ideogram	Генерація тексту на зображеннях, створення постерів, візуальних заголовків	Розвиток візуальної грамотності, креативності, дизайн-мислення

Clipdrop	Видалення фону, покращення зображень, генерація сцен	Підготовка візуального контенту, презентацій, проєктів
Vizcom	Перетворення ескізів на реалістичні зображення, дизайн-ідеї	Візуалізація STEM-ідей, презентація, розвиток просторового мислення
Freepik AI	Генерація графіки, іконок, шаблонів, презентацій	Швидке створення навчальних матеріалів, розвиток естетичного смаку
Miro AI	Ментальні карти, таймлайни, спільна робота, генерація ідей	Структурування знань, розвиток командної роботи, планування
MyLens AI	Візуалізація даних: ментальні карти, блок-схеми, часові шкали	Формування системного мислення, аналітики, дослідницьких навичок
Vidnoz AI	Створення відео з аватарами, озвучення, переклад, субтитри	Розвиток самопрезентації, мовної практики, креативного мислення
MagicSchool	Генерація планів уроків, тестів, ІПР, листів до батьків, диференціація, адаптація матеріалів	Економія часу, зменшення навантаження, персоналізація навчання
Suno	Генерація музики за текстовим запитом	Емоційна грамотність, творчість, музичне самовираження
Voicechanger	Зміна голосу, озвучення персонажів	Театральні проєкти, мовна практика, розвиток уяви
Audioatlas	Візуалізація звуків, географія аудіо	Міжпредметні зв'язки (географія + музика), розвиток слухового сприйняття
Ghola.ai	Створення персоналізованих AI-аватарів для спілкування	Розвиток комунікації, емоційної стійкості, рольові ігри
D-ID	Анімовані аватари з озвученням тексту	Самопрезентація, мовна практика, створення освітніх відео
Chattube.io	AI-асистент для аналізу відео з YouTube	Критичне мислення, рефлексія, робота з відеоконтентом
Mizou	AI-генерація освітніх вікторин, вправ, інтерактивних завдань	Диференціація, гейміфікація, розвиток логіки та уваги
SchoolAI	Комплексний освітній помічник для вчителів: плани уроків, оцінювання, адаптація	Персоналізація навчання, економія часу, підтримка інклюзії
Harpa	AI-автоматизація пошуку, аналізу сайтів, створення звітів	Дослідницька діяльність, інформаційна грамотність, аналітичне мислення
Perplexity	AI-пошуковик з поясненнями та джерелами	Академічна доброчесність, розвиток навичок пошуку та перевірки інформації
Consensus	Пошук наукових статей з узагальненням результатів	Наукове мислення, робота з джерелами, підготовка до ЗНО та досліджень

Slidesgo	Шаблони презентацій для Google Slides і PowerPoint	Візуалізація ідей, самопрезентація, розвиток естетичного смаку
Grammarly	Перевірка письма, генерація текстів, рекомендації щодо стилю	Вдосконалення письма, мовна грамотність, академічна доброчесність

Наведені цифрові платформи містять широкий спектр можливостей для старшокласників щодо розвитку необхідних якостей і навичок успішної соціалізації та професійної самореалізації.

Ці ресурси сприяють не лише засвоєнню матеріалу, а й формуванню навичок XXI століття – від самонавчання, вміння пошуку інформації до вміння презентувати себе та здатності адаптуватися до змін. За умови педагогічно обґрунтованого використання, цифрові інструменти стають ефективним засобом підтримки індивідуального розвитку, мотивації та емоційного благополуччя учнів.

Використана література

1. Безрук К. О. Формування соціальної успішності підлітків у діяльності учнівського самоврядування : дис. ... док. філософії спец. 011 освітні, педагогічні науки ; наук. кер. В. І. Кириченко ; Ін-т проблем виховання НАПН України. Київ, 2023. URL : https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/Na-sayt-Dysertatsiia_Bezruk.pdf
2. Близнюк Т. Цифрові інструменти для онлайн і офлайн навчання: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2021. 64 с.
3. Воробйова О. Використання сучасних цифрових технологій в освітньому просторі. *Інноваційні трансформації в сучасній освіті : виклики, реалії, стратегії* : зб. матеріалів IV Всеукр. відкр. наук.-практ. онлайн-форуму, Київ, 27 жовт. 2022 р. / за заг. ред. І. М. Савченко, В. В. Ємець. Київ : Національний центр «Мала академія наук України», 2022. С. 260–264.
4. Інструктивно методичні рекомендації щодо запровадження та використання технологій штучного інтелекту в закладах загальної середньої освіти / Міністерство освіти і науки України, Міністерство цифрової трансформації. 2025. URL : <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/05/21/Instruktyvno.metodychni.rekomendatsiyi.shchodo.SHI.v.ZZS-O-22.05.2024.pdf>
5. Катола Т. Сервіси створення інтерактивних вправ. *На Урок : освітній проєкт*. 2021. URL: <https://naurok.com.ua/servisi-stvorenniya-interaktivnih-vprav-218617.html>.
6. Лисогор Л., Берендєєв С., Косенчук Ю. Використання електронних освітніх матеріалів у освітньому процесі: сучасні підходи і технології Нової української школи. Випуск 1 : Навчально-методичний посібник. Київ, 2023. 117 с.
7. Ляшенко О. 6 платформ для створення тестів на урок. *JustClass*. 2025. URL: <https://justclass.com.ua/blog/6-platform-dlya-stvorenniya-testiv-na-urok/>
8. Сервіси для інтерактивних дистанційних уроків. *TeachHub : Незалежна Освітня Корпорація*. URL: <https://teach-hub.com/servisy-dlia-interaktyvnykh-dystantsiynykh-urokiv/>
9. Classtime. . URL: <https://www.classtime.com/uk>

Контрольні питання

1. Як визначається поняття *цифрової компетентності педагога* у сучасному освітньому просторі?
2. Назвіть основні платформи для організації дистанційного навчання та коротко охарактеризуйте їх переваги.
3. Які можливості для педагогів надає використання платформ Google Meet, Zoom, Microsoft Teams і Cisco Webex?
4. У чому полягає освітній потенціал платформ Blooket, Classtime, Kahoot! та Wordwall?
5. Яке значення мають інтерактивні карти та картки для формування критичного мислення і системного мислення старшокласників?
6. Назвіть кілька платформ для створення інтерактивних карток і вкажіть їх основні можливості.
7. У чому полягає суть методу *печа-куча* та які цифрові інструменти можна використовувати для його реалізації?
8. Які можливості відкривають для освіти генеративні системи штучного інтелекту?
9. Як цифрові інструменти сприяють розвитку життєвої успішності старшокласників?

Завдання

1. Створіть коротке інтерактивне тестове завдання у будь-якій з платформ (Kahoot, Classtime, Wordwall або Blooket) з теми вашого предмета.
2. Порівняйте можливості платформ Zoom, Google Meet і Microsoft Teams для організації дистанційного уроку (зробіть таблицю переваг і недоліків).
3. Розробіть презентацію у форматі печа-куча (20 слайдів × 20 секунд) у Canva або Gamma на тему «Мій цифровий урок майбутнього».
4. Створіть власну навчальну інтерактивну карту за допомогою Miro AI, MyLens AI або Interacty для візуалізації теми вашого предмета.
5. Опишіть, які цифрові інструменти ви вже використовуєте у своїй практиці, і визначте 2–3 нові платформи, які хотіли б інтегрувати у навчальний процес.
6. Проведіть мініопитування серед учнів щодо того, які цифрові платформи вони вважають найефективнішими для навчання, та проаналізуйте результати.

ДОДАТКИ

МОЛОДІЖНИЙ ЛІДЕР: ЯКИЙ ВІН? (вебінар)

Мета: сприяти розвитку лідерських якостей в учасників.

Завдання:

- сприяти знайомству учасників, створенню комфортної атмосфери для успішної роботи;
- ознайомити з поняттям «лідер», типами лідерства;
- сприяти самодіагностиці учасників щодо розвитку певних лідерських якостей та навичок;
- спонукати до впровадження власних ініціатив у професійній діяльності;
- формувати в учасників відповідальність за власні дії.

Структура:

1. Вступне слово ведучих. Представлення теми, мети, завдань вебінару (5 хв)
2. Ознайомлення з правилами роботи в групі «Спільна угода» (5 хв)
3. Знайомство учасників. Вправа «Мій козир» (10 хв)
4. Визначення очікувань учасників. Вправа «Очікування групи» (5 хв)
5. Інформаційне повідомлення «Хто такий лідер, кого ми можемо назвати лідером?», «Типи лідерства» (10 хв)
6. Вправа «Абетка ключових якостей лідера» (30 хв)
7. Вправа «Колесо балансу» (30 хв)
8. Вправа «Подорож у майбутнє» (15 хв)
9. Підбиття підсумків вебінару. Обмін думками «Зворотний feedback» (5 хв)

Хід заходу

1. Вступне слово ведучих. Представлення теми, мети, завдань вебінару (5 хв)

Добрий день, шановні учасники вебінару. Раді вас вітати на нашому заході.

Мету і завдання ви можете побачити на екрані:

Цей вебінар допоможе розкрити власний лідерський потенціал, краще зрозуміти та проявити свої сильні сторони, навчитися ефективно використовувати їх у своїй діяльності. Протягом заходу ми будемо виконувати практичні завдання, з метою покращення лідерських навичок.

Наша робота буде проходити у формі цікавих вправ та дискусій на важливі теми.

2. Правилами роботи «Спільна угода» (5 хв)

Мета: обговорити правила ефективної роботи на вебінарі.

Шановні учасники, для ефективного використання нашого часу, давайте ознайомимось з правилами нашої діяльності під час вебінару:

1. Активність
2. Увімкнені камери.
3. Вимкнені мікрофони.
4. Правило віртуальної руки.
5. Повага до думки іншого.
6. Питання по темі.
7. Спілкування в чаті.
8. Підписатись своїм ім'ям.

- Чи все враховано, будуть якісь доповнення до наших правил? Якщо ні, то тоді давайте використаємо одне з наших правил «Правило віртуальної руки» для підтвердження вашої згоди.

- Дякуємо, одноголосно!

3. Вправа на знайомство «Мій козир» (10 хв)

Мета: сприяти створенню комфортної атмосфери для успішної роботи на вебінарі.

Пропонуємо вам назвати своє ім'я та рису характеру, що найбільше допомагає у професійній діяльності та чому. Будь ласка, сформуйте одним реченням та передайте естафету наступному учаснику.

Запитання для обговорення

- Які думки виникли у вас під час виконання цієї вправи?

4. Вправа «Очікування групи» (5 хв)

Шановні учасники, будь ласка, висловіть ваші очікування від нашого заходу, користуючись шаблоном.

- Я хочу зрозуміти...
- Я хочу дізнатись...
- Я хочу...

5. Інформаційне повідомлення «Хто такий лідер, кого ми можемо назвати лідером?», «Типи лідерства» (10 хв)

Мета: ознайомити з поняттями «лідер» та його ознаками і функціями, та «лідерство» і типами лідерства.

Хто такий «лідер»? Що це за людина? Що відрізняє лідера від інших?

Уперше слово «leader» («лідер») з'явилося в англійській мові приблизно 1300 р., а «leadership» (лідерство) – аж за 500 років.

Існують різні тлумачення слова «лідер». У перекладі з англійської мови воно означає «лідер», «керівник», «вождь», «командир». Аналогами

іншомовного слова «лідер» в українській мові можна вважати слова «поводир», «провідник», «ватажок», «керманич».

Отже, лідер – це людина, яка веде за собою інших людей.

Типи лідерства:

1. *Лідер-організатор* – сприймає потреби колективу як власні й активно діє. Він оптимістичний і впевнений у тому, що більшість проблем цілком вирішувані, вміє переконувати, схильний заохочувати, а якщо і доводиться висловити своє несхвалення, то робить це, не зачіпаючи чужої гідності, і в результаті люди намагаються працювати краще.

2. *Лідер-творець* – має здатність бачити нове, чим і приваблює людей. Береться за розв'язання проблем, які можуть здатися нерозв'язуваними і навіть небезпечними. Діє не командними методами, а запрошує до обговорення. Ставить завдання так, що воно зацікавлює і приваблює людей.

3. *Лідер-борець* – має сильну волю, впевнений у своїх силах, першим йде назустріч небезпеці або невідомості, без вагань вступає у боротьбу. Схильний відстоювати те, у що вірить, і бореться до кінця. Часто діє на свій страх і ризик, оскільки йому не вистачає часу, щоб обмірковувати всі свої дії і все передбачити.

4. *Лідер-дипломат* – спирається на чудове знання ситуації та її приховані деталі, тому добре знає, на кого і як можна вплинути. Прагне довірливих стосунків, зустрічей у колі однодумців. Дозволяє відкрито говорити те, що всім відомо, щоб відвернути увагу від своїх не афішованих планів.

5. *Лідер-заспокоювач* – завжди готовий підтримати у важку хвилину, поважає людей, ставиться до них доброзичливо, ввічливий, послужливий, здатний до співпереживання».

Наукова література подає класифікацію типів лідерства за стилями керівництва, виокремлюючи тут три основні типи лідерів:

- 1) авторитарний;
- 2) демократичний;
- 3) нейтральний (анархічний).

Для лідера авторитарного типу характерним є жорстке, одноосібне ухвалення рішень, що стосуються колективу, та слабкий інтерес до працівника як до особи.

Лідер демократичного типу прагне до вироблення конкретних рішень, демонструючи при цьому інтерес до неформального людського аспекту стосунків.

Лідер нейтрального типу характеризується цілковитою відстороненістю від справ колективу.

Запитання для обговорення:

- До якого типу лідерства ви б віднесли себе? Чому?

- З якими лідерами (відповідно до зазначеної типології) ви зустрічалися у своєму житті найчастіше? Чи комфортно вам було з ними взаємодіяти?

6. Вправа «Абетка ключових якостей лідера» (30 хв)

Мета: визначити та окреслити особистісні та професійні якості лідера.

Обладнання: інтерактивна дошка, «Абетка ключових якостей лідера» (додаток 1).

- Ми з вами спробуємо окреслити особистісні та професійні якості лідера сучасності. Хочемо нагадати, що якості особистості – стабільні внутрішні особливості людини. Поняття «лідерські якості» – це властивості особистості, що дозволяють їй виконувати роль лідера у групі.

Якості – це не те ж саме, що навички, але вони формують навички.

Наприклад, якщо у вас є перфекціонізм як особиста якість, ви легко сформуєте навички уваги до деталей. А якщо ви – екстраверт, вам простіше розвинути навички публічних виступів. Більш того, товариська людина отримує навички роботи в команді швидше, ніж колега-інтроверт.

Для виконання цього завдання ми об'єднаємо вас рандомно у 5 команд, зверніть увагу на номер вашої зали. Вам необхідно перейти за посиланням у чаті та відповідно до номеру зали обрати дошку:

Зал 1 - жовтий.

Зал 2 - помаранчевий.

Зал 3 - зелений.

Зал 4 - синій.

Зал 5 - рожевий.

Для виконання завдання нам на панелі інструментів необхідно обрати функцію створити стікер відповідно до кольору вашої зали. Через 3 хв. після початку ви переходите на наступну дошку, наприклад, 2 зал переходить в 3, а 5 в 1. Через 3 хв роботи над другим аркушем, переходите до наступного. Таким чином ви маєте охопити всі літери абетки. Будь ласка, у вашій залі оберіть людину, яка буде слідувати за часом та людину, яка презентуватиме напрацювання у загальному залі.

Запитання для обговорення:

- Які лідерські якості у вас прослідковуються найчастіше?

- Чи є у вас якість, яка потребує вдосконалення?

7. Вправа «Колесо балансу» (30 хв)

Мета: визначити рівень розвитку професійних якостей особистості; побудувати план дій для вдосконалення та розвитку цих якостей.

Обладнання: роздрукований бланк «Колесо балансу»

Колесо балансу - це коло, поділене на визначену кількість секторів. У класичному варіанті їх 8 (кар'єра, гроші, здоров'я, друзі, сім'я, розвиток,

відпочинок, умови життя), але якщо ви хочете проаналізувати свою професійну діяльність більш детально, то можна додати ще кілька пунктів.

У попередньому завданні ми з вами визначили особистісно-професійні якості молодіжного лідера. Просимо вас обрати та додати 4 якості, які, на вашу думку, є найважливішими для ефективної організації вашої професійної діяльності у закладі освіти.

- Від 0 до 3 балів — стан життєвого сектора запущено, приступати до вирішення проблем потрібно негайно;

- Від 4 до 7 балів — потрібні невеликі, часом точкові зміни шляхом поступової, кропіткої роботи;

- Від 8 до 10 балів — все стабільно і навіть відмінно, коригувань не потрібно.

Оберіть якість, яка у вас проявляється слабше за інші. Наступним кроком є створення плану дій для її вдосконалення. На вашому аркуші є поле, яке необхідно заповнити.

У першу чергу оберіть **2 сектори** з найнижчими результатами. Плануючи їх вдосконалення, продумайте наступне:

1. Які дії потрібно зробити для вирішення проблем.

2. **Скільки часу це займе.** Чіткі дедлайни - це дуже важливий момент, за їх допомоги ви не дозволите собі розслабитися при виконанні завдань.

3. Намагайтесь зрозуміти, що все це потрібно **саме вам**. Роблячи щось з примусу, особливих успіхів не досягнеш.

Пропонуємо бажаючим презентувати власні напрацювання.

Запитання для обговорення:

- Чи важливо в сучасному світі самовдосконалення?

8. Вправа «Подорож у майбутнє» (15 хв)

Мета: актуалізувати знання та уміння учасників щодо перспектив власної професійної діяльності.

Уявімо ситуацію, що вже настав вересень. Проаналізуйте, будь ласка, яким чином ваш план дій, розроблений раніше, вплине на вашу професійну діяльність у новому навчальному році. *Чим ви зможете посилити ваш заклад освіти? Що це вам дасть як лідеру гуртка/відділу/закладу?*

- Я зможу...

- Мені це допоможе...

- Заклад освіти/відділ/гурток покращиться тим, що...

9. Підбиття підсумків вебінару. Обмін думками «Зворотний feedback» (5 хв)

Наш захід добігає кінця. Давайте одним реченням окреслимо, чи збулися наші очікування.

Дякуємо вам за активність на заході. Віримо, що кожен із вас зможе використати отримані знання на практиці та буде розвивати себе як молодіжного лідера.

Ми повинні пам'ятати, що ми як лідери є не просто пасивними учасниками команди чи колективу, а натомість маємо активно формувати майбутнє за допомогою своїх дій і рішень.

Як казав Джиммі Дін

“Я не можу змінювати напрям вітру, але я можу так налаштовувати вітрила, щоб завжди добиратися до місця призначення”

На шляху до успіху лідери часто зіштовхуються з викликами й труднощами. Однак, якщо ми будемо наполегливі, рішучі, готові до співпраці та саморозвитку, ми можемо подолати будь-які перешкоди й створити краще майбутнє для себе та для інших.

Використана література

1. Будуємо майбутнє разом»: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. К. : ТОВ “ОБНОВА КОМПАНІ”, 2016. 298 с.
2. Єрмак Т. М.. Підготовка вчителів до формування лідерських навичок в учнів за програмою «Лідер у мені». *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки.* 2021. №2. С. 188-195.
3. Кові С. 7 навичок вискоєфективних людей: Потужні інструменти розвитку особистості. MagneticOne Academy. 2016. 384 с.

Абетка «Особистісно-професійні якості молодіжного лідера»

Немає однозначної відповіді на питання, яким має бути лідер, адже це залежить від багатьох факторів, таких як контекст, ситуація та особисті якості людей, яких він/вона веде.

У процесі досліджень феномену лідерства, що активно розгорнувся на початку ХХ ст., сформувалися різні теорії щодо походження та особливостей лідерства.

Теорія лідерських якостей є найбільш раннім підходом у вивченні та визначенні лідерства. Упродовж багатьох років науковці намагалися виділити основні особливості лідера. Наприклад, американський психолог К. Берд (С. Byrd) 1940 р. склав список із 75 рис, які різні дослідники визначали як «лідерські». Серед них були ініціативність, товариськість, почуття гумору, ентузіазм, упевненість, дружелюбність, впевненість, дружелюбність тощо.

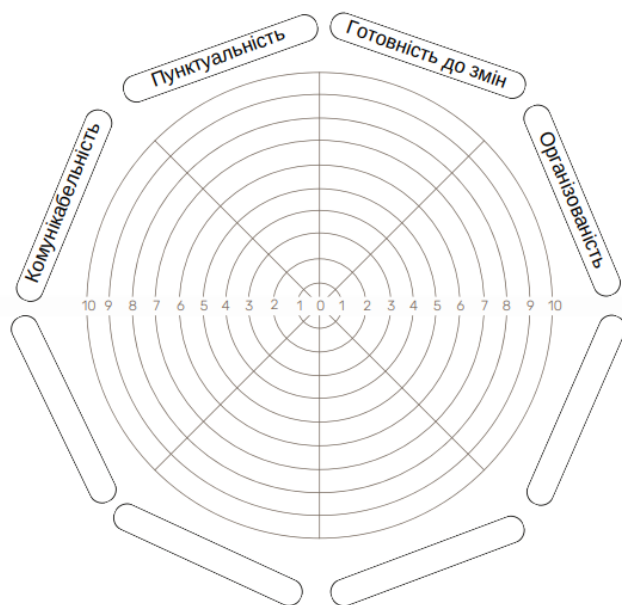
Р. М. Стогділл (R.M. Stogdill) описав п'ять основних якостей, котрі, на його думку, характеризують лідера: розум або інтелектуальні здібності, панування або переважання над іншими, впевненість у собі, активність і енергійність, знання справи. Проте згодом з'ясувалося, що людина, яка володіє всіма цими якостями, не обов'язково є лідером.

Приклад абетки

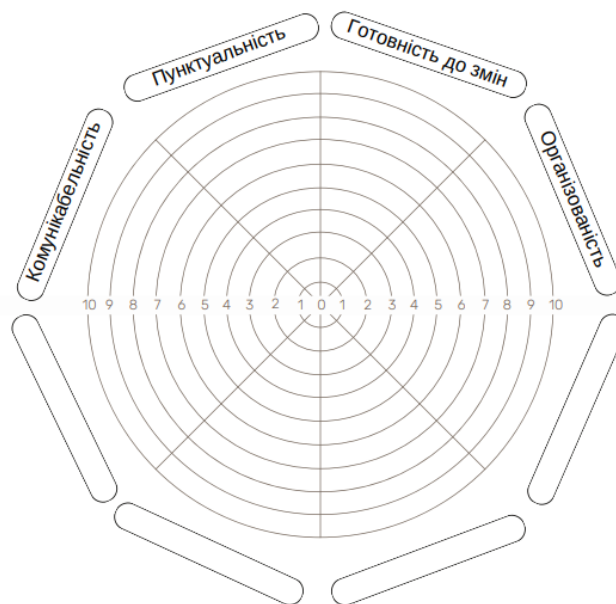
А – активність, адаптивність, альтруїстичність, амбіційність, артистичність
Б – бадьорість, бережливість, безкорисливість, безстрашність, благородність
В – вмотивованість, винахідливість, відповідальність, ввічливість, вимогливість, впевненість, витривалість, відкритість, відчайдушність
Г – гнучкість, грамотність, готовність до змін, гуманність, господарність,
Д – доброзичливість, дружелюбність, діалогічність, духовність, допитливість, динамічність, дисциплінованість, дипломатичність, далекоглядність
Е – емоційна стабільність, ерудованість, емпатійність, енергійність, ентузіазм, ефективність, етичність
Ж – життєтворчість, життєстійкість, життєрадісність, життєздатність,
З – зацікавленість, захопленість, зорієнтованість на результат, зібраність, здатність орієнтуватися в ситуації, завзятість, зосередженість, зрілість
І – ініціативність, інноваційність мислення, інтелігентність
К – креативність, компетентність, комунікабельність, контактність, критичне мислення, компанійськість, кмітливість
Л – лояльність, ліберальність, логічність, легкість, лаконічність, людяність
М – мобільність, мотивованість на успіх, моральність, мудрість, мужність
Н – наполегливість, надійність, незалежність, натхненність, неповторність новаторство, непідкупність, непохитність

О – об’єктивність, оперативність, організованість, оптимістичність, організаторські здібності, обов’язковість, оригінальність, освіченість,
П – правдивість, працелюбність, порядність, патріотизм, професіоналізм, пильність, переконливість, принциповість, позитивність, підприємливість, пунктуальність, презентабельність, почуття гумору, привітність
Р – розсудливість, рефлексивність, рішучість, ризикованість, розважливість
С – спостережливість, самокритичність, самостійність, сміливість, самодисциплінованість, старанність, сумлінність, самоаналіз, сучасність
Т – толерантність, тактовність, творчість, товарицькість, точність
У – уважність, упевненість у собі, урівноваженість, уміння мотивувати
Х – харизматичність, хоробрість
Ц – цілеспрямованість, цікавість
Ч – чуйність, чесність
Ш – шляхетність, шанобливість
Щ – щирість

КОЛЕСО БАЛАНСУ: ЯК Є



КОЛЕСО БАЛАНСУ: ЯК ХОЧУ



ПЛАН ДІЙ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ВИХОВНА ГОДИНА З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ «ЗНАЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ УЧНЯ»

Завдання: розкрити поняття «толерантність», показати рівні толерантної поведінки людини; розвивати вміння аналізувати, приймати рішення, вибирати правильну позицію; уважність до інших людей, здатність бачити і розуміти відмінність іншої людини від себе, вчити встановлювати стосунки на доброзичливій основі; сприяти формуванню ціннісних установок на чуйність, взаємоповагу, людяність, терпимість, ввічливість і небайдужість.

Обладнання: плакат з епіграфом, матеріали «Декларації принципів толерантності», роздатковий діагностичний інструментарій, плакат «Риси толерантної особистості», дерево з листочками, афоризми про толерантність, ватмани, маркери, мішечок.

План проведення:

1. Психологічна установка.
2. Поняття про толерантність. Робота в групах.
3. Анкетування «Ваш рівень толерантності».
4. Діагностика толерантної особистості.
5. «Мудрість з дерева пізнання» (Обговорення висловів видатних людей про толерантність).
6. Виконання творчого завдання в групах.
7. Підсумок заняття. Вручення «Мішечка порад».

Хід проведення

Епіграф: *„Перед великим розумом я схиляю голову,
перед великим серцем я стаю на коліна”.*

Гете

1. Психологічна установка.

Французький філософ-просвітителі XVIII ст. Ф. Вольтер сказав: «Ваші ідеї мені глибоко осоружні, але я віддам життя за ваше право їх виголошувати!».

Ми живемо в складний і неспокійний час, глобальні проблеми, що їх має розв'язувати людство, дедалі більше загострюються, а конфлікти стають усе небезпечнішими, і тому зростає усвідомлення необхідності співпраці людей і привабливість ідей толерантності. Останнім часом слово «толерантність» набуло значної популярності.

Що значить толерантна людина? Чи так важливо бути толерантним? Спробуємо відповісти на ці запитання на сьогоднішньому занятті.

2. Поняття про толерантність. Робота в групах.

У перекладі з латинської *tolerance* означає „терпіння”. Це слово в медицині знають як здатність організму переносити вплив тих чи інших

чинників. У суспільстві це означає терпимість до інших думок, поглядів, традицій.

Прочитавши «Декларацію принципів толерантності», дайте відповіді на поставлені запитання:

1 група: Що таке толерантність людини?

2 група: Як реалізується принцип толерантності на державному рівні?

3 група: З чого починається виховання толерантності?

Стаття 1. Толерантність означає поважання, сприйняття та розуміння багатого розмаїття культур нашого світу, форм самовираження та самовияву особистості. Формуванню толерантності сприяють знання, відкритість, свобода думки, совісті і переконань. Толерантність – це єдність у різноманітності. Це не тільки моральний обов’язок, а й політична і правова потреба. Толерантність – це те, що уможливорює досягнення миру, сприяє переходу від культури війни до культури миру.

Толерантність – це не поступка, поблажливість чи потурання. Це передусім – активна позиція, що формується на основі визнання універсальних прав та основних свобод людини.

Толерантність – це обов’язок сприяти утвердженню прав людини, демократії та правопорядку. Це означає, що кожен може дотримуватися своїх переконань і визнає таке саме право за іншими. Це означає визнання того, що людина за природою своєю відрізняється зовнішнім виглядом, становищем, мовою, поведінкою і має право зберігати й виявляти свою індивідуальність. Це також означає, що погляди однієї людини не можуть бути нав’язані іншим.

Стаття 2. На державному рівні реалізація принципу толерантності передбачає існування справедливого та неупередженого законодавства, дотримання правопорядку, адміністративних та інших норм. Потрібно також, щоб економічні та соціальні можливості були доступними для кожної людини без будь-якої дискримінації. Без толерантності не може бути миру, а без миру неможливі розвиток і демократія.

Стаття 4. Виховання є найефективнішим засобом запобігання проявам нетерпимості. Виховання в дусі толерантності починається з прищеплення людям знань про їхні права та свободи з метою забезпечити їхню реалізацію та зміцнити прагнення кожного до захисту прав інших.

Притча.

Продовжити наше заняття я хочу притчею «Все в твоїх руках».

Колись давно на півдні Африки жив розумний, але дуже пихатий вождь. Увесь день його складався з примірянь вишуканого вбрання та розмов із підданими про свій розум. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось прокотилася країною чутка, що в пустелі з’явився мудрець. Дуже розлютився

вождь: як можна називати якогось там старця найрозумнішою людиною в світі?! Але нікому свого обурення не показав, а запросив мудреця до себе.

І ось настав день зустрічі. Зібралось усе плем'я, щоб послухати найрозумніших людей у світі. Вождь сидів на високому троні й тримав у руках за спиною метелика. До нього підійшов невеличкий худорлявий чоловік, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. І тоді, недобре посміхаючись, вождь сказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках, живе чи мертво?». Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: «Усе в твоїх руках».

- Як ви розумієте слова мудреця? (Обговорення в групах. Виступи представників кожної групи.)

Спируючись на загальне визначення поняття „Толерантність”, спробуйте визначити терміни: *етнічна толерантність*, *релігійна толерантність*, *політична толерантність*. Наведіть конкретні приклади толерантної реакції на поведінку, погляди, переконання інших людей. (Робота в групах).

3. Анкетування «Ваш рівень толерантності».

Свою толерантність ми можемо виявляти по-різному:

- відсторонено, без зайвої критики;
- витримано, спокійно, вичикуючи компромісного для усіх варіанту;
- доброзичливо, активно розуміючи мотиви такої поведінки людини, намагаючись допомогти в разі необхідності.

Для того, щоб досягти успіху в житті, не витрачати сил на конфлікти, «побутові війни», доцільно сформувати в собі толерантність як рису характеру.

На якому рівні така риса як толерантність розвинена у вас, допоможе з'ясувати анкета (див. додаток А).

Виберіть свій варіант відповіді, проаналізувавши 5 ситуацій. Зверніть увагу на те, якому рівню толерантності відповідає обраний вами варіант відповіді.

4. Діагностика толерантної особистості.

Яку людину можна вважати толерантною? Які риси зазвичай має така людина? Ці питання спробуємо з'ясувати за допомогою опитувальника, який лежить перед кожним із вас (див. додаток Б).

Завдання. Спочатку з перелічених рис оберіть три, які на вашу думку, у Вас яскраво виражені. В колонці А напроти цих рис поставте знак «+». Потім у колонці Б оберіть три риси, які на ваш погляд, повинні обов'язково бути в ідеальної толерантної особистості, й проти них також поставте знак «+». Цей бланк залишиться у Вас, тому будьте якомога відвертішими.

Заповнюючи опитувальник, Ви зможете зміцнити своє уявлення про толерантну особистість, продіагностувати себе, а також порівняти своє уявлення з уявленням усього класу про толерантну особистість.

(Потім слід підрахувати кількість тих, хто відзначив першу рису як основну в толерантної особистості, потім другу і так за усіма 10 рисами. Кількість

відповідей заносять у колонку бланка і записують на дошці. Підраховують кількість відповідей за кожною рисою. Потім визначають рейтинг рис. Отримують груповий портрет толерантної особистості).

Що нового Ви дізналися після цієї діагностики? Чи є в нашому класі толерантні особистості?

5. «Мудрість з дерева пізнання» (Обговорення висловів видатних людей про толерантність).

Ви мабуть помітили це деревце, яке має красиві золоті листочки. Воно непросте, це – дерево пізнання. Зірвавши листочок, можна пізнати його мудрість.

(Учні по черзі виходять до дерева, зривають листочки і зачитують вислови. Після цього кожна група пропонує свої думки з приводу висловлювань визначних людей про толерантність).

6. Виконання творчого завдання в групах.

Перед вами – квітка «Толерантність». Але погляньте – пелюстки її пусті. Заповніть ці пелюстки рисами-синонімами толерантності.

(Кожна група виконує завдання самостійно. Після цього всі 3 квітки вивішують на дошку).

Отже, давайте проаналізуємо, з чим у вас асоціюється толерантність.

(Захист, обговорення робіт).

7. Підсумок заняття. Вручення «Мішечка порад».

Що нового дізналися на сьогоднішньому занятті?

- Сформулюйте, що таке толерантність?
- Яке значення має така риса характеру в житті людини? Чому необхідно бути толерантним?
- Наведіть приклади таких життєвих ситуацій, де необхідний той чи інший рівень толерантності.
- Чи допоможуть вам виходити з неординарних, критичних ситуацій отримані сьогодні знання?

Дякую за активну, ефективну роботу, зацікавленість на сьогоднішньому занятті. Прагніть бути толерантними!

Для цього намагайтеся дотримуватись рекомендацій, побажань з «Мішечка порад»:

- будьте готові до того, що всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні;
- навчіться сприймати людей такими, якими вони є, не намагайтесь змінити в них те, що не подобається;
- цінують в кожній людині особистість і поважайте її думки, почуття, переконання, незалежно від того, чи збігаються вони з вашими;
- зберігайте «своє обличчя» і за будь-яких обставин залишайтеся самим собою.

Анкета «Моя толерантність»

1. Дмитро має нетипову для хлопця зачіску – занадто довге волосся. Як поводитися тим, кому такий стиль не подобається?

- а) постійно демонструвати своє невдоволення;
- б) вимагати дотримуватися на заняттях у школі загального стилю одягу та зачіски;
- в) виходити з того, що людина має право на самовираження й може робити що завгодно зі своїм волоссям.

2. Оксана часто пропускає уроки без поважних причин. Як ставитись до цього?

- а) засуджувати ці вчинки;
- б) вважати, що це її особиста справа і не втручатися;
- в) з розумінням поставитися до проблем Оксани і поступово заохочувати її до навчання.

3. Вадим постійно виявляє неповагу до інших, брутальність до своїх однокласників. Що робити?

- а) відповідати брутальністю на брутальність;
- б) прагнути уникати спілкування;
- в) в'яснити мотиви такої поведінки, проводити з хлопцем роз'яснювальну роботу.

4. Ваша подруга одягла на вечірку вбрання, яке їй не личить та й недоречне на цьому заході. Що ви зробите, аби Ваша подруга не була посміховиськом?

- а) запропоную ультиматум: або вона переодягається, або йде відпочивати сама;
- б) натякну, що вона має кумедний вигляд;
- в) коректно вкажу їй на недоречність такого вбрання.

5. Ви – прихильник здорового способу життя. Ваш молодший брат не робить зарядки, палить, нераціонально харчується. Що ви робитимете?

- а) розповім батькам, нехай вони вирішують, що робити;
- б) зроблю вигляд, наче нічого не помічаю;
- в) пояснюватиму переваги здорового способу життя й залучатиму до спільних занять спортом.

Оцінюємо отримані результати: а) – 1 бал, б) – 2 бали, в) – 3 балів.

Підраховуємо загальну кількість балів:

5 балів – Ви досить категорична, негнучка, нетерпима до інших людина. Маючи таку позицію, ризикуєте залишитися самотнім! Розпочніть з обдумування такого вислову: «Всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні».

6-10 балів – характеризуєтесь як дещо відсторонена особистість із життєвим принципом «Моя хата – скраю, я нічого не знаю» або маєте велику

витримку щодо поведінки, думок, традицій інших людей. По-перше, намагайтеся визначити межу вашої терпимості! По-друге, зважте, аби Вас не називали надто байдужою людиною.

11-15 балів – прийміть вітання! Ви – толерантна особистість, цінуєте людей, поважаєте їхні почуття, переконання, незалежно від того, чи збігаються вони з Вашими. Зберігайте «Своє обличчя»!

Додаток Б

Діагностика толерантної особистості

Зразок бланка опитувальника

№	Риси толерантної особистості	А	Б
1	Терпіння		
2	Почуття гумору		
3	Доброзичливість		
4	Уміння слухати		
5	Здатність співпереживати		
6	Альтруїзм		
7	Уміння поставити себе на місце іншої людини		
8	Уміння володіти собою (витримка)		
9	Довіра		
10	Чуйність		

Додаток В

Цікаві думки визначних людей про толерантність

Щаслива людина та, яка дарує щастя найбільшій кількості людей.

Дені Дідро, французький філософ, 1713-1784

Байдужість – це параліч душі, передчасна смерть.

Антон Чехов

Той, хто хоче обвинувачувати, не повинен поспішати.

Мольєр, французький драматург XVII ст.

Ображаючи іншого, ти не турбуєшся про самого себе.

Леонардо да Вінчі

Людина, яка робить інших щасливими, не може сама бути нещасною.

Гельвецій, французький філософ XVIII ст.

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш на звання людини.

Сааді, перський поет XIII ст.

Жодна зла людина не буває щасливою.

Ювенал, римський поет, 60 р. до н. е.

Підняти слабкого – цього замало: треба ще потім його й підтримати.

В. Шекспір, англійський драматург і поет, 1564-1616

*Легше вирішує й засуджує той, хто менше замислюється.
Джордано Бруно, італійський мислитель XVI ст.
Поведінка – це дзеркало, у якому кожен показує свою подобу.
Гете, німецький поет, 1749 - 1832
За матеріалами Центру практичної
психології Деснянського району м. Києва*

ТЕМАТИЧНА ФОРМОТЕКА ГОДИН СПІЛКУВАННЯ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ ЩОДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ

Тема 1. Що таке життєва успішність і чому вона важлива

- 1.1. Успішність: що це насправді означає
- 1.2. Чим твій успіх відрізняється від чужого
- 1.3. Сильні сторони та як їх розвивати
- 1.4. Мотивація: як знайти свій внутрішній двигун
- 1.5. Міфи про успіх і як їх подолати
- 1.6. Твої перші кроки до життєвої цілі

Перелік активностей до теми

- 1.1. **Успішність: що це насправді означає**
Вправа: склади власне визначення успішності та обговори його з другом.
- 1.2. **Чим твій успіх відрізняється від чужого**
Завдання: створи колаж або малюнок, який показує твій унікальний шлях до успіху.
- 1.3. **Сильні сторони та як їх розвивати**
Тест: «Мої сильні сторони» + вправа з планування їх розвитку.
- 1.4. **Мотивація: як знайти свій внутрішній двигун**
Щоденник: запиши 5 справ, які надихають тебе діяти.
- 1.5. **Міфи про успіх і як їх подолати**
Дискусійна гра: «Міф чи правда?».
- 1.6. **Твої перші кроки до життєвої цілі**
Вправа: напиши 3 кроки, які можеш зробити вже сьогодні.

Тема 2. Ти і світ після війни

- 2.1. Що змінилося у світі навколо тебе
- 2.2. Як впоратися з тривогою та страхами
- 2.3. Як підтримувати друзів і близьких
- 2.4. Важливість взаємодопомоги та волонтерства
- 2.5. Як бачити можливості навіть у складних обставинах
- 2.6. Чому варто вірити у своє майбутнє

Перелік активностей до теми

- 2.1. **Що змінилося у світі навколо тебе**
Завдання: зроби 3 фото, які символізують нову реальність твого міста/села.
- 2.2. **Як впоратися з тривогою та страхами**
Вправа: техніка «дихання квадратом» + щоденник емоцій.
- 2.3. **Як підтримувати друзів і близьких**
Рольова гра: «Як підбадьорити друга у складній ситуації».

2.4. Важливість взаємодопомоги та волонтерства

Практикум: придумай ідею маленького волонтерського проєкту.

2.5. Як бачити можливості навіть у складних обставинах

Гра «Знайди 3 плюси у будь-якій ситуації».

2.6. Чому варто вірити у своє майбутнє

Вправа: лист самому собі у майбутнє на 5 років уперед.

Тема 3. Навички, які допомагають бути успішним

3.1. Спілкування без конфліктів

3.2. Вміння працювати в команді

3.3. Критичне мислення і як його розвивати

3.4. Планування свого часу і справ

3.5. Вирішення проблем та прийняття рішень

3.6. Креативність у навчанні та житті

Перелік активностей до теми

3.1. Спілкування без конфліктів

Рольова гра: «Вирішуємо суперечку без сварки».

3.2. Вміння працювати в команді

Завдання: виконати груповий проєкт із трьома друзями.

3.3. Критичне мислення і як його розвивати

Тренінг: «3 запитання перед тим, як повірити інформації».

3.4. Планування свого часу і справ

Практикум: склади план на тиждень із балансом навчання, відпочинку та хобі.

3.5. Вирішення проблем та прийняття рішень

Вправа «Дерево рішень» на прикладі власної ситуації.

3.6. Креативність у навчанні та житті

Челендж: за 10 хвилин придумати 5 незвичайних способів вирішити звичайну проблему.

Тема 4. Як організувати своє життя для досягнення цілей

4.1. Як ставити реальні цілі

4.2. План дій: крок за кроком

4.3. Як не здаватися, коли важко

4.4. Баланс між навчанням, відпочинком та хобі

4.5. Чому важливо піклуватися про здоров'я

4.6. Як оцінювати свої успіхи і помилки

Перелік активностей до теми

4.1. Як ставити реальні цілі

Вправа SMART: запиши свою мету за методом SMART.

4.2. План дій: крок за кроком

Завдання: створити візуальну карту свого шляху до мети.

4.3. Як не здаватися, коли важко

Практикум: склади список особистих фраз-мотиваторів.

4.4. Баланс між навчанням, відпочинком та хобі

Тест «Мій баланс життя» + аналіз результатів.

4.5. Чому важливо піклуватися про здоров'я

Щоденник здоров'я: сліdkуй за сном, харчуванням і активністю 7 днів.

4.6. Як оцінювати свої успіхи і помилки

Вправа «Що я зробив добре / Що можу покращити».

Тема 5. Моя особиста програма успішності

5.1. Самоаналіз: що я вмію і чого хочу

5.2. Моя карта мрій

5.3. Щоденник успіху: ведемо власні записи

5.4. Маленькі перемоги щодня

5.5. Як святкувати свої досягнення

5.6. Що робити далі: мій план на рік

Перелік активностей до теми

5.1. Самоаналіз: що я вмію і чого хочу

Анкета «Мої сильні та слабкі сторони».

5.2. Моя карта мрій

Практикум: створення власної карти мрій у зошиті або онлайн.

5.3. Щоденник успіху: ведемо власні записи

Завдання: щодня записуй 3 маленькі перемоги.

5.4. Маленькі перемоги щодня

Челендж: «7 днів маленьких перемог».

5.5. Як святкувати свої досягнення

Вправа: придумай 5 способів відзначити власний успіх без витрат.

5.6. Що робити далі: мій план на рік

Завдання: скласти особистий план дій на 12 місяців.

ТЛУМАЧНИЙ СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

Асертивність (від англійського слова «assertive» – наполегливий, впевнений у собі) – навичка, що є своєрідною «золотою серединою» між двома деструктивними поведінковими стратегіями – агресивністю і пасивністю та виявляється у позитивному ставленні до себе й інших і впевненій поведінці.

Життєстійкість – готовність і здатність особистості конструктивно протистояти життєвим труднощам, адекватно й раціонально реагувати на них, сприймати їх як досвід та успішно керувати ними.

Життєтворчі здібності – сукупність індивідуально-особистісних якостей, які впливають на успіх людини в різних сферах життя і творчої діяльності; вони визначають її ставлення до власного життя, обумовлюють обрання стратегій досягнення життєвих цілей, способів реагування на зміни та шляхів особистісного розвитку.

Комунікативне лідерство – навичка ефективно спілкуватися, впливати на оточуючих та організовувати співпрацю, застосовуючи різні форми і канали комунікації, для продуктивного вирішення конфліктів, розв'язання завдань і досягнення спільних цілей.

Кооперація – одна з основних форм організації міжособистісної взаємодії, що характеризується індивідуальною відповідальністю й ініціативністю, конструктивним спілкуванням і позитивною взаємозалежністю, що сприяє досягненню спільної мети.

Матрична (базова, основна) модель – логічне структурно-композиційне поєднання окремих складових освітнього процесу, зміст яких може визначати кожен заклад освіти відповідно до своїх особливостей і ресурсів.

Мислення зростання – психологічна установка, яка полягає у вірі в те, що здібності, інтелект та таланти можна розвивати через зусилля, навчання та наполегливість, а не вважати їх вродженими та незмінними. Люди з таким типом мислення сприймають труднощі як можливість для росту, ставлять амбітні цілі та не бояться помилок, розглядаючи їх як шлях до вдосконалення.

Морально-вольові якості особистості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої регуляції поведінки, її влади над собою; стійкі характеристики людини, що забезпечують її здатність керувати своєю поведінкою та діяльністю в усіх ситуаціях на основі дотримання моральних норм, за необхідності долаючи наявні внутрішні та зовнішні перешкоди на шляху досягнення поставленої мети.

Наполегливість – вольова якість особистості, яка виражається у здатності долати труднощі та перешкоди, як внутрішні, так і зовнішні, для послідовного досягнення поставленої мети, незважаючи на будь-які виклики чи бажання все кинути. Це вміння продовжувати розпочату справу, вчитися на помилках та адаптуватися, щоб врешті досягти бажаного результату.

Науково-методичний супровід діяльності педагога – комплекс взаємопов'язаних цілеспрямованих дій та заходів з надання йому всебічної допомоги у вирішенні перешкод та ускладнень ефективної реалізації професійної діяльності, який сприяє особистісному і професійному розвитку.

Особистість – у широкому, традиційному розумінні – це індивід як суб'єкт соціальних відносин і свідомої діяльності; феномен суспільного розвитку, конкретна жива людина, яка має свідомість і самосвідомість. У вузькому розумінні – визначена включеністю до суспільних відносин системна якість індивіда, що формується у спільній діяльності та спілкуванні.

Оптимізм – позитивне світосприйняття, що ґрунтується на здатності людини пізнавати власні потенційні можливості, знаходити сприятливі обставини та вірити у краще майбутнє у будь-якій життєвій ситуації.

Педагогіка успіху – укупність педагогічних технологій, методів та прийомів, спрямованих на створення умов, за яких кожен учень може відчувати радість досягнення результату, повірити у свої сили та здібності, що сприяє його всебічному розвитку. Її головна мета – допомогти дитині стати успішною, навчити долати труднощі, формувати впевненість у власних можливостях завдяки затраченим зусиллям.

Посттравматичне зростання (posttraumatic growth) – досвід позитивних змін як результат боротьби зі значною життєвою кризою (Тедескі, Калхоун, 1996).

Просоціальність – переконання, риса особистості, спонтанна поведінка чи свідомий спосіб життя особи чи групи. Являє собою здатність відгукнутися на потреби іншого та активно впливати на суспільні процеси; небайдужість до того, що відбувається навколо; довіру та вміння будувати конструктивні стосунки. Із просоціальністю пов'язані форми поведінки, що містять симпатію, допомогу, підтримку, співробітництво, альтруїзм, піклування про права, почуття і благополуччя оточуючих.

Рішучість – вольова якість людини, яка проявляється у здатності швидко, самостійно та продумано приймати відповідальні рішення, а також уміння втілювати їх у життя, долаючи перешкоди та незважаючи на сумніви. Це не лише готовність до дії, а й віра в можливість досягнення мети, що є важливим проявом сили волі та самодисципліни.

Стресостійкість – навичка, яка відображає рівень адаптації людини до впливу екстремальних факторів середовища і дозволяє особистості переживати стресові ситуації без шкоди для власного здоров'я і практичної діяльності.

Успіх – багатомірне поняття, соціальна категорія, яка пов'язана з розкриттям потенціалу зростаючої особистості, її внутрішньої мотивації на досягнення бажаної мети, готовністю до самореалізації у різних сферах життя, здатністю до соціальної дії, активності та мобільності, набуття і виконання пов'язаних з нею соціальних ролей, життєвого і професійного вибору.

Успішність – синергетичне утворення суть якого полягає в досягненні найвищого результату при найменших витратах сил, енергії та часу і отриманні при цьому максимального задоволення у процесі співвіднесення своєї діяльності з індивідуальними, духовно-моральними цінностями; процес і результат як особистісного розвитку, так і життєдіяльності в цілому; неодноразово верифікований успіх.

Життєва успішність – здатність особистості постійно досягати запланованих результатів у різноманітних видах діяльності; емоційно забарвлений стан, який супроводжує результативну реалізацію власного життєвого проєкту; відчуття самоздійснення особи, що уможливорює переживання суб'єктивного благополуччя, гармонії, усвідомлення сенсу власного життя.

Цілеспрямованість – риса особистості, яка полягає у прагненні до певної мети, у свідомому підпорядкуванні своїх дій, думок і зусиль досягненню цієї мети, а також у вмінні долати перешкоди та труднощі на шляху до її реалізації. Це здатність зосереджувати увагу на пріоритетних завданнях та наполегливо працювати для досягнення бажаного результату в будь-якій сфері життя.

Використана література

- Електронний ресурс. Словник української мови. <https://cum.in.ua/s/dialektyka>.
Енциклопедія сучасної України. <https://esu.com.ua/>
Електронний ресурс. <https://uk.wikipedia>.
Українська електронна енциклопедія освіти.
<https://nauka.gov.ua/infrastructure/r.pfzfcHRs/>
Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 602 с.
Frankl, V. E. (2000). Man's search for ultimate meaning. New York : Perseus Books.

Навчальна продукція

Кириченко Валентина Іванівна (ред.)

Єжова Ольга Олександрівна

Тимчик Микола Валерійович

Нечерда Валерія Борисівна

Безрук Катерина Олександрівна

Касіч Наталія Петрівна

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ПОСТВОЄННОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Навчально-методичний посібник

Підп. до друку 30.10.2025 р. Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.

Цифровий друк. Гарнітура Таймс. Ум. друк. арк. 7,4. Обл. вид. арк. 8,0.

Наклад 12 прим. Зам. № 387.

Видавець і виготовлювач:



ТОВ «Друкарня Мадрид»
61024, м. Харків, вул. Гуданова, 18

Тел.: 0 800 33 67 62
www.shop.madrid.in.ua
print@madrid.in.ua

ISBN 978-617-8254-38-4

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК №4399 від 27.08.2012 року

<https://doi.org/10.3240>

5/978-617-8254-38-4-2025-156