



**БИЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ

БАЧИТИ СЕРЦЕМ, ДОПОМАГАТИ РОЗУМОМ

*збірник студентських творчих робіт (есе),
присвячений Всесвітньому дню ментального здоров'я*



Конкурс есе

«СЕРЦЕ ВМІЄ
БАЧИТИ ДЕТАЛІ,
РОЗУМ СКАЖЕ,
ЯК ДОПОМОГТИ»



**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ

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

БАЧИТИ СЕРЦЕМ, ДОПОМАГАТИ РОЗУМОМ

*збірник студентських творчих робіт (есе),
присвячений Всесвітньому дню ментального здоров'я*

Біла Церква 2026

УДК 378.22:37.051

*Розглянуто та рекомендовано до друку Вченою радою
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
(протокол № 2 від «17» лютого 2026 року)*

*Розглянуто та схвалено на засіданні
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
(протокол № 2 від «02» лютого 2026 року)*

БАЧИТИ СЕРЦЕМ, ДОПОМАГАТИ РОЗУМОМ: збірник студентських творчих робіт (есе), присвячений Всесвітньому дню ментального здоров'я / за наук. ред.: проф. Вікторії Сидоренко, проф. Алли Ключко. Біла Церква: БІНПО, 2026. 32 с.

У збірнику студентських творчих робіт (есе) представлено роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, учасників II-го Всеукраїнського конкурсу, присвяченого Всесвітньому дню ментального здоров'я.

Матеріали збірника розкривають актуальні питання ментального здоров'я, психологічної підтримки, емоційного благополуччя та здоров'язбереження. Студентські творчі роботи (есе) демонструють поєднання теоретичних знань із практичним досвідом, емпатійного підходу з професійною компетентністю.

Збірник студентських творчих робіт (есе) буде корисним для викладачів, здобувачів вищої освіти психологічних та педагогічних спеціальностей, практикуючих психологів, соціальних працівників та всіх, хто цікавиться питаннями ментального здоров'я.

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Інформація про конкурс.....	5
РОБОТИ ЛАУРЕАТІВ ІІ-ГО ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ СТУДЕНТ-СЬКИХ ТВОРЧИХ РОБІТ (ЕСЕ) «СЕРЦЕ ВМІЄ БАЧИТИ ДЕТАЛІ, РОЗУМ СКАЖЕ, ЯК ДОПОМОГТИ».....	7
<i>НАУМОВ Вячеслав, здобувач освіти ІІ курсу спеціальності 053 «Психологія».</i>	8
<i>ЧОРНА Злата, здобувачка освіти І курсу спеціальності С4 «Психологія».</i> . . .	10
РОБОТИ ПЕРЕМОЖЦІВ І ЛАУРЕАТІВ І-ОГО ВІДБІРКОВОГО ТУРУ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ СТУДЕНТСЬКИХ ТВОРЧИХ РОБІТ (ЕСЕ) «СЕРЦЕ ВМІЄ БАЧИТИ ДЕТАЛІ, РОЗУМ СКАЖЕ, ЯК ДОПОМОГТИ»	12
<i>АФАНАСЕНКО Вікторія, здобувачка освіти ІІ курсу спеціальності 053 «Психологія».</i>	13
<i>БЕЛІМЕНКО Оксана, здобувачка освіти ІІ курсу спеціальності 011 «Педагогіка вищої школи».</i>	15
<i>ГРИЩЕНКО Олена, здобувачка освіти І курсу спеціальності С4 «Психологія»</i>	17
<i>ЛЕБІДЬ Ольга, здобувачка освіти ІІ курсу спеціальності 053 «Психологія»</i>	19
<i>ЛУКАШЕНКО Людмила, здобувачка освіти ІІ курсу спеціальності 053 «Психологія».</i>	22
<i>МУШИНСЬКА Галина, здобувачка освіти І курсу спеціальності С4 «Психологія».</i>	25
<i>СЛОМЧИНСЬКА Анна, здобувачка освіти ІІ курсу спеціальності 053 «Психологія».</i>	27
<i>СТЕПАНЕНКО Лариса, здобувачка освіти І курсу спеціальності С4 «Психологія».</i>	29
<i>ШОКОТЬКО Ганна, здобувачка освіти ІІ курсу спеціальності 053 «Психологія».</i>	31

ПЕРЕДМОВА

Шановні читачі!

Ви тримаєте в руках особливий збірник – результат творчої та інтелектуальної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, які взяли участь у II-му Всеукраїнському конкурсі студентських творчих робіт (есе), присвяченому Всесвітньому Дню ментального здоров'я.

Тема конкурсу «Серце вміє бачити деталі, розум скаже, як допомогти» відображає саму суть сучасного підходу до ментального здоров'я: поєднання емпатії, чуйності з професійними знаннями та практичними навичками. У світі, де стрес, тривожність і емоційне вигорання стають дедалі поширенішими явищами, здатність бачити людину, розуміти її потреби та надавати кваліфіковану підтримку набуває особливого значення.

Роботи, представлені у цьому збірнику, демонструють глибоке розуміння молодими дослідниками актуальних проблем ментального здоров'я, творчий підхід до їх вирішення та щире бажання допомагати. Здобувачі освіти досліджували різні аспекти психологічного благополуччя, аналізували сучасні виклики, пропонували інноваційні методи підтримки та ділилися власними рефлексіями.

Кожна робота у збірнику – це не лише академічне дослідження, а й особистий внесок у формування здоров'язбережувальної культури в українському суспільстві. Здобувачі освіти продемонстрували, що справжній професіоналізм народжується там, де глибокі знання поєднуються з людяністю, а раціональний аналіз – із здатністю відчувати й розуміти іншу людину.

Пишаємося здобувачами освіти та їхньою активною громадянською позицією. Сподіваємося, що цей збірник стане корисним ресурсом для викладачів, здобувачів освіти, практикуючих фахівців і всіх, хто цікавиться питаннями ментального здоров'я та психологічного благополуччя.



*Бажаємо натхненної та плідної роботи
над важливою місією – турботою про ментальне здоров'я
кожної людини!*

ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОНКУРС

Усеукраїнський конкурс студентських творчих робіт (есе) за темою «Серце вмє бачити деталі, розум скаже, як допомогти» було організовано ГО «Асоціація психологів вищої школи України» з нагоди Всесвітнього Дня ментального здоров'я, що відзначається 10 жовтня.

Конкурс проводився протягом вересня-листопада 2025 року у два етапи. Перший відбірковий тур відбувався з 17 вересня по 10 жовтня 2025 року на базі психологічних служб, відділів, центрів соціально-психологічної допомоги та кафедр психології закладів вищої освіти. Визначення переможців першого туру завершилося 10 жовтня, у Всесвітній день ментального здоров'я.

З нагоди Всесвітнього Дня ментального здоров'я та з метою розвитку творчої особистості й формування здоров'язберезувальних компетентностей з 26 вересня по 08 жовтня 2025 року здобувачі вищої освіти освітньо-професійних програм «Педагогіка вищої школи» і «Психологія» взяли участь у I-ому відбірковому турі Всеукраїнського конкурсу творчих робіт (есе).



Роботи переможців першого туру було надіслано до Оргкомітету Всеукраїнського конкурсу для участі у фінальному турі. Журі оголосило підсумки Конкурсу до Міжнародного дня студентів 17 листопада, а нагородження переможців дипломами I, II та III ступеня в головних та додаткових номінаціях відбулося на Урочиському засіданні Правління АПВШУ 17 листопада 2025 року.

Взяти участь у Конкурсі могли здобувачі вищої освіти будь-якої спеціальності. Оцінка представлених есе проводилася за такими критеріями: самостійність, оригінальність, грамотне викладення своїх думок, цікаві приклади, образне мислення.



Конкурс був спрямований на досягнення важливих цілей: підвищення мотивації до вивчення психології та вміння використовувати набуті знання у повсякденному житті; створення умов для всебічного розвитку творчої особистості; сприяння формуванню та актуалізації у конкурсантів ефективної стратегії щодо збереження ментального здоров'я і здорового способу життя у майбутньому; сприяння формуванню здоров'язберігаючої компетентності в особистісному та професійному житті учасників освітнього процесу; розвиток емпатії та прагнення до самовдосконалення.





**РОБОТИ ЛАУРЕАТІВ
ІІ-ГО ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ
СТУДЕНТСЬКИХ ТВОРЧИХ РОБІТ (ЕСЕ)
«СЕРЦЕ ВМІЄ БАЧИТИ ДЕТАЛІ, РОЗУМ
СКАЖЕ, ЯК ДОПОМОГТИ»,
ПРИСВЯЧЕНОГО ВСЕСВІТНЬОМУ ДНЮ
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**



«СЕРЦЕ ВМІЄ БАЧИТИ ДЕТАЛІ, РОЗУМ СКАЖЕ, ЯК ДОПОМОГТИ»

НАУМОВ Вячеслав,
здобувач освіти II курсу
спеціальності 053 «Психологія»,
лауреат II-го Всеукраїнського конкурсу есе
в номінації: «Мої думки – мої досягнення»



«Серце бачить...» Таку метафору використовують коли хочуть описати особистий досвід у спілкуванні з кимось близьким або важливим. До речі, у давньогрецькому суспільстві I-го століття н.е. це могло б звучати так: «мій кішківник бачить», бо тоді вважали зону живота центром почуттів. Ось так було на початку науки з ментального здоров'я :).

Так чи інакше, у нас є можливість «побачити серце» іншої людини – її почуття, тривоги й радощі, задуми та переконання. Фантастика? Радше дарунок, який усвідомлюєш, але не знаєш що з ним робити відразу. Більш правильне запитання на мою думку – «Як правильно їм користуватися?»

Тримай «серце холодним» – щоб дати розуму працювати. Для мене це означає не «потонути у водах» емоцій та почуттів людини, мати співчуття – але не емпатію. Бути басейном, в який співбесідник може «вилити» своє серце, замість занурення разом з ним. Парадокс в тому, що така «відстороненість» надає можливість працювати моєму розуму та знайти чим я можу допомогти або що сказати, чи навпаки помовчати й просто бути поруч.

Нещодавно на нашому семінарі, присвяченому роботі з втратами, відбувся «жахіття» будь-якого психолога. Учасниця, порушивши димовленості з роботи на семінарі, неочікуванно для всіх почала розповідати свою історію – як на її руках була поранена людина, як було страшно й безпорадно, але вона прошла цю ситуацію. Уся група включилася емоційно та почала давати поради, але поради породжували спротив та агресію, підсилину алкоголем (так, вона була на підпитку). Згодом, коли ситуація стихла, ми змогли розібратися, що у той момент їй були важливі не стільки поради, а її потреба поділитися болем, бути вислуханою та почути що вона молодець, сильна людина, яка пройшла той жах. Тож потрібно було просто вислухати її у безпечному середовищі. На наступній зустрічі було все добре.

Довіряти серцу людини. За моїм досвідом, іншим фактором, що заважає працювати розуму (знанням, досвідом) психолога – це надмірне бажання допомогти. Воно проявляється у ідеях як клієнту думати та діяти, точніше «як правильно», на думку психолога, це робити. Насправді (якщо не роглядати фізіологічну дисфункцію) у всіх є ресурси долати труднощі, знайти рішення, допомогти самому собі. Іноді, можливо, потрібні безпечне середовище та людина, яка поділиться своїми ресурсами, поруч «пройде» частину шляху, поверне до дорослої позиції. І ще важливо – своєчасно «відпустити» людину далі йти своїм шляхом.

На початку війни, влітку 2022 року, мене запросили допомогти молодому хлопцю повернутися до функціонального життя. Він пройшов надзвичайно стресову ситуацію – як волонтер був у справах на передовій, їх авто попало під обстріл, його друг загинув на жаль. Драматизму ситуації додало те, що вони були вимушені швидко поховати його друга, тож він рив могилу своїми руками (лопат не було в авто).

Звісно, я з усім натхненням та наміром максимально допомогти, почав проводити індивідуальні сесії з ним. Через 3-и сесії вже були маленькі позитивні зміни, але 4-а сесія вже не відбулася, він вирішив що цього достатньо. Мене його рішення засмутило, але не сперечався, серце підказало що треба «відпустити», довіритися його серцю, його рішенням та його психологічним ресурсам. І сьогодні вважаю це вдалим вибором.

Підсумовуючи, на мою думку, маємо чудовий інструмент у взаємодії з людьми: здатність відчувати не тільки себе, а й інших. І це відкриває шлях для передачі наших знань та досвіду їм у допомогу. Важливо не дозволяти собі бути «захопленим» емоціями тих, кому допомагаєш. Також не бути «захопленим» й своїми великими намірами, а довіряти психологічним ресурсам кожного.

І все вийде: серце бачитиме деталі, а розум скаже, як допомогти!



ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА.

Наумов Вячеслав, здобувач II курсу освітньо-професійної програми «Психологія», лауреат Всеукраїнського конкурсу в номінації «Мої думки – мої досягнення». Сертифікований фахівець з методу відновлення після втрат, психосоціальної програми, що надає прості покрокові дії, які повертають до життя без емоційного болю втрат. Сертифікований на проведення психосоціальної програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» для дітей та дорослих, що пропонує техніки у роботі з симптомами ПТСР на початковій стадії або профілактики ПТСР. У 2024 координував роботу команди з перекладу, редагування та друку українського практичного посібника «Відновлення після втрат». Вірить, що у всіх нас є свої цінні думки та історії, які варті відзнаки, та здатний підтримувати тих, хто їх потребує.



«СЕРЦЕ ВМІЄ БАЧИТИ ДЕТАЛІ, РОЗУМ СКАЖЕ, ЯК ДОПОМОГТИ»

ЧОРНА Злата,

здобувачка освіти I курсу

спеціальності С4 «Психологія»,

1 місце в першому турі Всеукраїнського конкурсу студентських творчих робіт

Номінація «За художню силу слова»,

лауреатка II-го Всеукраїнського конкурсу есе

в трьох номінаціях: «Намхнення»,

«Мої думки – мої досягнення», «Самобутність міркувань»



Жінка квапливо йшла, міцно тримаючи за руку дівчинку. У кишені пальта обпікала паперова повістка: «Зник безвісти». Дитина дрібними кроками слідкувала за матір'ю, іноді збивалася, ніби щось згадувала, і зрідка озиралась – хоч нікого не шукала. Мама вчора знов нишком плакала. І вона чула. Іноді її погляд ковзав униз – туди, де жовкле листя падало понівеченими масками. Кожна з них застигла в німій гримасі, проводжала їх безоким поглядом. Небо було сірим, але ще трималося за крихту світла.

– А я щодня малюю татові листи. Там, де він є, має бути пошта...

– Малюй, рідна... Може, твої листи долетять туди, куди не долітають наші молитви.

Цей текст я написала майже рік тому – на конкурс «100 слів спротиву». Написала легко, як дихання. Як плач, що вже давно втомився бути сльозами і став тишею. Але так і не надіслала. Здалося, що у Всесвіті й без мене надто багато болю, щоб додавати ще сто слів.

Тепер я знаю – мовчати теж болить. Особливо тоді, коли саме слово лікує.

Слова – як оберіг. Як внутрішній плащ, що ховає від холоду світу. Бо навіть у війні треба знайти місце для тепла.

У тиші після тривоги серце починає шепотіти: «Просто живи. Дихай. Не забувай, хто ти». І розум слухає. Навчився слухати. Більше не ігнорує страх. Більше не соромиться втоми. Він не зрадник – він стомлений воїн.

Вистояти – значить не лише не впасти тілом. Значить зберегти душу. Втримати себе в собі.

Сміх дитини у дворі. Запах хліба на ранок. Голос мами по телефону: «КАБи всю ніч, але в нас усе добре». Собака, яка дивиться, як ти мовчки засинаєш – не заважає, просто поряд. Сусідка, яка кладе яблуко біля дверей. Все це – не дрібниці. Це – ліки.

Ми часто не маємо часу зцілюватись. Але кожен жест любові – це наш фронтний перев'язочний пункт. І ми творимо його щодня – з посмішок, підтримки, обіймів, мовчання, і чесного «мені важко, але я витримаю».

Так, ми не знаємо, скільки ще витримаємо. Але знаємо точно: не можна залишатися наодинці. Ми вже говоримо про це. Ми вже вчимо дітей називати емоції. Ми вже просимо про допомогу. Ми вже тримаємо один одного не лише за руку, а й думкою.

Так народжується спротив, що не дає вмерти зсередини.

Є ворог із залізом, а є ворог – мовчазний, втомлений, внутрішній. І ми воюємо

з ним теж. Не злістю – любов'ю. Не ненавистю – опорою. Ми зшиваємо душу нитками щоденної турботи.

І коли солдат каже: «Сьогодні було важко, але ми встояли» – це не просто слова. Це – броня.

А отже, – малюй, доцю. Малюй татові листи. Там, де він є, має бути світло. Бо ти його тримаєш у собі.

І вся Україна – у твоїх кольорових листах.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ.

Чорна Злата, здобувачка I курсу освітньо-професійної програми «Психологія», лауреатка Всеукраїнського конкурсу в трьох номінаціях: «Натхнення», «Мої думки – мої досягнення», «Самобутність міркувань». Професійний шлях Злати Павлівни складався поступово: спершу була педагогіка – як уміння чути й пояснювати, згодом бізнес – як досвід відповідальності за рішення. Уже понад двадцять років працює в соціальній сфері, поруч із сім'ями, які потребують підтримки. У цій роботі над важливі не гучні формулювання, а точність дій, уважність і відповідальне ставлення до кожної ситуації.

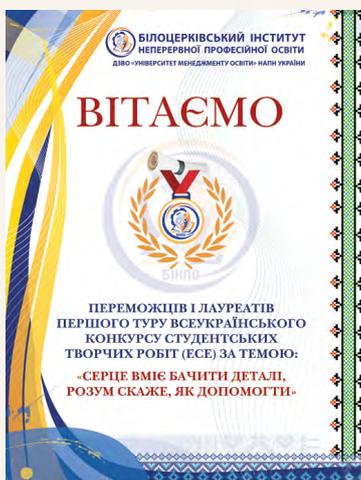
Злата Чорна любить спостерігати за людьми. За тим, що вони говорять, і ще більше – за тим, про що мовчать. Саме це спостереження, неквапане й уважне, привело до рішення здобути освіту психолога у БІНПО – щоб краще розуміти внутрішні процеси людини.

Серед захоплень – англійська мова та написання текстів.





**РОБОТИ ПЕРЕМОЖЦІВ І ЛАУРЕАТІВ
І-ОГО ВІДБІРКОВОГО ТУРУ
ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ
СТУДЕНТСЬКИХ ТВОРЧИХ РОБІТ (ЕСЕ)
«СЕРЦЕ ВМІЄ БАЧИТИ ДЕТАЛІ, РОЗУМ
СКАЖЕ, ЯК ДОПОМОГТИ»,
ПРИСВЯЧЕНОГО ВСЕСВІТНЬОМУ ДНЮ
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**



АФАНАСЕНКО Вікторія,
здобувачка освіти II курсу група
спеціальності 053 «Психологія»,
2 місце в першому турі Всеукраїнського конкурсу
студентських творчих робіт (есе)



Людська допомога це не просто дія, яка робиться спонтанно. Людська допомога – це складний процес, що вимагає, одночасно, і глибокої чутливості, і холодного розрахунку.

Фраза «Серце вмiє бачити деталі, розум скаже, як допомогти» влучно описує ідеальний алгоритм співчуття, де емоція виконує роль високоточного сенсора, а логіка – ефективного інструменту.

Серце, в цьому контексті, – це наш внутрішнім компасом, наш емоційний інтелект. Серце «бачить» те, що часто ігнорує поспішливий розум: біль, та його деталі, прихованої потреби, образи, зневіру, або це може бути Надія, Сподівання, Випромінювання.

Саме серце створює зв'язок і забезпечує емпатію, яка є першим і найважливішим кроком до ефективної допомоги.

Яскравим прикладом цієї взаємодії є шлях, яким народжується справжнє волонтерство. Коли почалася повномасштабна війна, моє серце чітко відчувало потребу в допомозі Збройним Силам України. Ця потреба була колосальною та нагальною. Це було емоційне усвідомлення обов'язку та бажання долучитися. Проте лише бажання було недостатньо, адже виникло питання: як саме ефективно збирати кошти? Неконтрольований емоційний порив міг призвести до хаотичних та малоефективних дій.

Тут я знайшла опору в розумі. Його завданням було трансформувати емоційний порив у практичний план дій. Розум проаналізував мої власні ресурси: «Що я найкраще вмiю? Я вмiю співати, організовувати людей, влаштовувати концерти». Це був критичний самоаналіз, який допоміг знайти найсильнішу сторону для застосування зусиль. Розум підказав: щоб допомога була системною і масштабованою, необхідна структура.

Так народилася ідея створення Громадської організації «Волонтерське об'єднання «Верес», яка об'єднала музикантів та працівників культури Рокитнівської громади, в якій я проживаю в даний час, що мали спільну мету. Це був логічний, раціональний крок, що дозволив скерувати творчий потенціал у військове русло.

Сьогодні «Верес» – це результат успішного симбіозу: серце диктує мету: підтримка військових, концерти в госпіталях для морального духу захисників; розум створює механізми: благодійні концерти в населених пунктах Рівненщини, організація благодійних ярмарків, ремонт автомобілів для військових.

Ефективна допомога – це завжди синтез.

Серце надає нам людяність і точність сприйняття справжньої потреби, а розум – структуру та ефективність для її реалізації. У випадку «Вересу», серце побачило потребу в пісні та підтримці, а розум створив інструмент, який перетворив мистецтво на реальні внески в Перемогу.

У сучасному світі, сповненому масштабних викликів, де ми часто відчуваємо себе перевантаженими своїм та чужим болем, ця формула є надзвичайно актуальною.

Необхідно тренувати не лише здатність відчувати, а й здатність діяти мудро. Співчуття має бути розумним, а розум – людським. Тільки тоді допомога стане справжнім благом і призведе до реальних, позитивних змін.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ.

З дитинства **Вікторія Афанасенко** зростала в атмосфері української пісні, що заклало фундамент ідентичності та надихнуло на створення громадської організації «Волонтерське об'єднання «Верес», де через благодійні концерти у госпіталях підтримують дух наших воїнів.

Понад двадцять років присвячує себе роботі в освіті, формуючи у юнаків не лише професійні навички, а й передусім людяність і внутрішню стійкість, чим щиро пишається. Як дружина військовослужбовця і мама двох дітей, Вікторія Володимирівна гостро відчула виклики війни, тому обрала фах психолога для глибшого розуміння соціальних процесів і допомоги суспільству.

Сфера наукових інтересів зосереджена на дослідженні емоційного інтелекту як ключового фактору психологічної стійкості юнаків в екстремальних умовах.

Професійна мета Вікторії Володимирівни – поєднати багаторічний педагогічний досвід і волонтерську практику з новими знаннями, щоб професійно допомагати людям знаходити внутрішні опори та шлях до відновлення.



БЕЛІМЕНКО Оксана,
здобувачка освіти II курсу
спеціальності 011 «Педагогіка вищої школи»,
лауреат першого туру Всеукраїнського конкурсу
студентських творчих робіт (есе)
Номінація «За актуальність та соціальну
значущість»



XXI століття – сучасний світ змінюється швидше ніж ми встигаємо до нього пристосуватися. Вигорання, стрес, тривога, паніка – все частіше ми чуємо такі слова і все частіше саме такі стани, стають частиною нашого життя. Ось чому питання ментального здоров'я сьогодні набуває особливого значення. 10 жовтня – Всесвітній день ментального здоров'я. В цей день заведено говорити про психічні проблеми у всьому світі. Це день коли ми всі маємо подумати про себе. Поставити питання насамперед собі: чи все я роблю правильно, аби зберегти своє здоров'я? І головне – щиро на нього відповісти та зрозуміти, що завжди потрібно бути у себе на часі. Ми часто дбаємо про фізичне здоров'я, але забуваємо, що наш розум і душа також потребують турботи. Нажаль, реалії нашого сьогодення сповнені, постійних викликів та ризиків для нашого життя. У часи війни ми намагаємося бути сильними, мужніми та не зважати на свої почуття. Нам здається, що про власний психологічний стан можна подбати пізніше, коли на це буде час. Але реальність, нажаль, страшна, часу може і не бути. Ментальне здоров'я не означає відсутність стресу, проблем, навпаки це можливість ефективно та успішно долати ці труднощі у повсякденному житті, не втрачаючи віри у добро, у себе та в людей поруч. Ментальне здоров'я це базова потреба сьогодення для кожної людини. Це не лише про тіло, а й про душу, емоції, настрій, спокій і гармонію в середині нас. Це коли ми вчимося розуміти себе, коли дозволяємо собі відпочивати, коли не боїмося сказати, що нам сумно або тривожно. Людина з внутрішнім балансом здатна долати труднощі й залишатися собою, навіть у найскладніших ситуаціях. Турбота про себе – це не егоїзм. Це прояв відповідальності. Коли ми дозволяємо собі відпочивати – ми стаємо сильнішими. Варто навчитися слухати себе. Саме ці прості речі є основою здорового та гармонійного життя. Турбота про себе означає знаходити час на заняття, які допоможуть жити добре та покращити як фізичне так і психічне здоров'я. Спорт, здорова їжа, добрий сон – ось основні компоненти здорового способу життя. Ментальне здоров'я – це наш ресурс. Його варто берегти так само, як легені і серце, бо саме воно допомагає нам бути собою, досягати поставлених цілей і йти вперед до мрій. Кожна людина сьогодні повинна формувати здоров'язбережувальні компетентності. А саме вміння дбати про себе: вчасно відпочивати, знаходити позитив у дрібницях, налагоджувати здорові стосунки з іншими людьми. Навіть прості речі – вдячність, спокійне дихання, добре слово можуть зробити день кращим. Турбота про тіло та психіку це не розкіш, а необхідність, яка дозволяє людині бути щасливою, продуктивною і стійкою до життєвих викликів. Є різні способи зберегти внутрішню рівновагу. Творчість допомагає людині зняти емоційну напругу та самовиразитись. Малювання, музика, письмо дає можливість відчути радість, гордість та впевненість у своїх силах. Але саме через гармонійне поєднання творчості та турботи про себе ми стаємо цілісними

особистостями, здатними змінювати світ на краще. Лише здорова людина здатна досягати вершин і надихати інших. Серце і розум діючи разом створюють потужний союз для підтримки ментального здоров'я. Серце бачить, що болить, а розум підказує, як зцілити. Ця єдність дозволяє не лише підтримувати власне ментальне здоров'я, а й допомагати іншим на їхньому шляху до внутрішньої гармонії. Нехай цей день нагадає кожному: «Ми не можемо завжди керувати тим, що відбувається навколо, але завжди можемо вибрати, як подбати про себе в середині».

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ.

Оксана Беліменко працює вчителем Захисту України та Основ здоров'я в Хотівському академічному ліцеї імені Левка Лук'яненка. У вільний час цікавиться розвитком особистості та веде активний спосіб життя, що допомагає бути прикладом для учнів. Обрала фах педагога, бо прагне передати свій досвід і виховати покоління, на яке Україна зможе покластися і яким буде пишатися. Відчуває, що це її покликання. Мета професійної діяльності – щоб кожен ліцеїст вийшов у доросле життя впевненим, підготовленим і відповідальним за своє майбутнє.

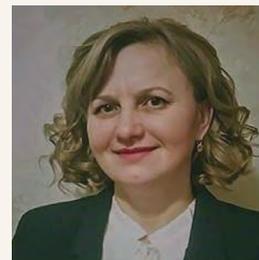
Перший тур Всеукраїнського конкурсу студентських творчих робіт (есе) за темою: «Серце вміє бачити деталі, розум скаже, як допомогти»

ГРАМОТА
нагороджується
БЕЛІМЕНКО
ОКСАНА ОЛЕКСАНДРІВНА,
здобувачка групи ПВШ-24-11зМ,
ОП «Педагогіка вищої школи»,
лауреат першого туру Всеукраїнського конкурсу студентських творчих робіт (есе) за темою: «Серце вміє бачити деталі, розум скаже, як допомогти»
Номінація «За актуальність та соціальну значущість»
10 жовтня 2025 року

Директорка Вікторія СИДОРЕНКО

СИЛА УКРАЇНИ – У КОЖНОМУ З НАС!

ГРИЩЕНКО Олена,
здобувачка освіти I курсу
спеціальності С4 «Психологія»,
лауреатка першого туру Всеукраїнського конкурсу
студентських творчих робіт (есе)
Номінація «За літературну творчість»



Йшли на позицію бійці
Побудувати, був наказ, укріпрайони,
Усі були досвідчені знавці
І знали, супер небезпека – дрони.

Нам головне – сказав на місці командир,
Без зайвих рухів сітку маскувальну,
Розкласти так, щоб цей орієнтир
Не викликав питання візуально.

Вже потім, ми вкопаємося, браття
Земля нам рідна, звісно, допоможе,
За нами – правда, ворогам – прокляття
Отож, повірте, разом все ми зможем.

Вже сутеніло, вечір в допомогу
Послав нам хмари й непроникне небо,
Тож ми зуміли проторить дорогу,
Накинули сітки, як було треба.

Вже потім, у нас над головами,
Почулося гудіння те нестерпне
І командир пошерхлими губами
Сказав не рухатись, питання – життя і смерті.

Від страху якось скорчилась душа,
А серце – похололо, рветься, б'ється,
Не здатен розум дати відкоша
Заклякло тіло, і здається

Що вже не буде вороття,
Не буде погляду, що раптом зринув,
Цей погляд в пам'яті воскрес із забуття
І страх прогнав, немов рукою скинув.

І повернулось тіло до життя,
Вже серце рівно, чітко б'ється
І розум страху в серце не пуска
Хоч і біда повсюдно рветься.

Та вже свідомий і уже заволодів
Своїм єством і страху вже не знає,
Він озирається, бо хтось ще не зумів,
Очима побратимів він шукає.

Усе затихло, цей раз пощастило
Бійці пів лежачи під сіткою копають,
Щоб дронами їх не накрило
Так кожен клаптик Батьківщини захищають.

Рятує віра в справу справедливу,
Та очі тих, хто так чекає вдома.
Для цих очей можливо неможливе,
Це джерело – свідоме й підсвідоме.

І кожного, хто мужньо захищає,
Від лютої ворожої орди,
Вся Україна навколішки благає,
Від лиха, Господи, їх захисти.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ.

Олена Грищенко закінчила Одеський інститут народного господарства і отримала диплом з відзнакою за спеціальністю «економіст». Працювала на посадах начальника управління економіки Долинської райдержадміністрації Кіровоградської області, керуючої справами Сквирської районної ради, заступника голови Сквирської районної ради, начальника загального відділу Сквирської міської ради.

Має доньку, Юлію, 1990 року народження, лікар УЗД за фахом, та сина Владислава, 1996 року народження, лікаря-травматолога, ортопеда.

Постійно підвищує свій професійний рівень, бо будь-яка сфера – це постійний рух. Досвід має підкріплюється новими знаннями з урахуванням руху. Любить навчатися і працювати. Навіть виснажлива фізична праця приносить їй задоволення. За переконанням Олени Григорівни, саме психологія систематизує всі накопичені знання і досвід і дає розуміння того, в якій системі координат перебуває будь-яка людина, як особистість, і зокрема, сама авторка.

Займається городництвом, любить подорожувати. Хобі – йога, що дає відчуття, що робиш для своєї душі.



*ЛЕБІДЬ Ольга,
здобувачка освіти II курсу
спеціальності 053 «Психологія»,
лауреатка першого туру Всеукраїнського
конкурсу студентських творчих робіт (есе)
Номінація «За філософську глибину та
самостійність думки»*



Щоб зберігати ментальне здоров'я, важливо прислухатись до своїх емоційних сигналів. Якщо є потреба допомоги ззовні, обов'язково треба звертатись за нею. Самій людині буває важко визначити, коли потрібна допомога ззовні, тому необхідно бути уважнішими один до одного. Ми часто ігноруємо проблеми, які нас тривожать, хоча коли на серці з'являється тривожність, необхідно звертати увагу на причину цієї тривожності і аналізувати її. Інтелект людини допоможе побороти або саму проблему, або хоча б біль, змінивши ставлення до ситуації. У будь-якому випадку не можна ігнорувати деталі, які підказує серце.

Аргументом того, що самоаналіз важливий, є дослідження деяких античних науковців і їх сучасних послідовників. Грецькі й римські філософи розглядали переважно внутрішній особистісний аспект здоров'я, а саме, внутрішню узгодженість тілесних і душевних проявів людини. Також антична психологія здоров'я каже, що здорове життя ґрунтується на пануванні розуму. Внутрішня погодженість досягається тоді, коли людина, керуючись розумом, живе в повній злагоді з власною природою, не спотворюючи її й не протидіючи їй. Звертання до самої себе є необхідною умовою здорового і повноцінного існування. Прагнучи до здоров'я й урівноваженості, «точку опори» варто шукати не зовні, а в собі самому, тому що зовнішні блага минуцці, не належать тобі і можуть принести лише тимчасове задоволення або насолоду, але не забезпечують постійного стійкого положення у світі. На основі цих наукових надбань багато науковців робили дослідження у сфері ментального здоров'я, розвиваючи тему самоаналізу. Наприклад, Сенека, Марко Аврелій, Епіктет, вітчизняні психологи Г. Конинський та Г. Щербацький. Ці вчені досліджували важливість дослідження людиною власних бажань і шляхів їх досягнення. Важливим і складним завданням у житті людини є визначення своїх реальних потреб, особливо моральних, а також фізичних для досягнення рівноваги. У цьому допоможе самоаналіз, звертання уваги на внутрішні переживання, які треба розбирати, а не ігнорувати, чи втікати від них, щоб уникнути нав'язування потреб, які вигідні іншим. Наприклад, причинами таких внутрішніх переживань можуть бути: конфлікти з людьми, яких ми поважаємо, з їхньої ініціативи, запізніле осмислення якоїсь ситуації, війна, образа чи психологічний тиск непереборної сили, інформаційне «сміття» в мережі, конфлікти та агресія.

Якщо є якийсь тиск, необхідно відразу захищатись. Інколи людина здатна на психологічну атаку, навіть якщо вона хвора фізично або старша за віком, вона психологічно сильніша за свою жертву. Ми все більше спостерігаємо, як молоде покоління частіше хворіє, ніж старше. Однією з причин цих хвороб може бути відсутність психологічного самозахисту від «енергетичних вампірів» старшого віку особами, які виховані так, що не можна захищатись. А психологічна атака вбиває і фізично. Воєнні дії погіршують цю ситуацію, коли молодих людей вбивають на фронті й залишаються лише хворі.

Тому необхідно берегти своє здоров'я і завжди захищатись. Це важливо для нашої країни. Необхідно звертати увагу також і на те, що для деяких людей активний і агресивний самозахист може погіршувати здоров'я, а не покращувати.

Внутрішні переживання також можуть викликати пізнє осмислення того, як можна було відповісти, але стало пізно. Проте це вміння, і його також треба тренувати. Це можливо тільки при частому виникненню таких ситуацій, де можна атакувати кривдників – це захист слабших чи провокація кривдників, шляхом імітації своєю поведінкою їх потенційних жертв. Поки вони витрачають час на того, хто тренується, вони не чіпають реальних жертв. Тренуватись можна в Інтернеті, вступаючи з булерами в дискусії. Особливо тепер, коли існує велика кількість різної пропаганди, обману, де існують різні суперечки в Інтернеті, можна тренувати вміння морального самозахисту, щоб потім захищатись у ситуаціях швидко, щоб не виникало внутрішніх переживань, що було не зроблено чи не сказано. Заодно в мережі все більше людей буде потрапляти на аргументовану правду, а не брехливі наративи від «ботів». Всі ситуації різні і неможливо підказати єдиної фрази, яка буде відлякувати чи перемагати кривдників. Агресора важливо швидко розпізнати і саме перемогти його, бо відлякування чи втеча тільки більше провокує і приманює їх.

Якщо образа сталась у минулому, важливо говорити про неї, щоб подібні ситуації не виникали і суспільство виробляло проти них «антитіла». Розповідати потрібно максимальній кількості людей і поширювати інформацію про те, що існує така вірогідність психологічного тиску. Він може бути серйозний, наприклад від елементів корупційних систем чи осіб, які просують один одного незаслужено, через зв'язки. Тоді боротьба з системою буде можлива, якщо люди об'єднуються, головне не мовчати, не ігнорувати переживання. Якщо є незгода не замовчувати, а вступати в дискусію, тому що при мовчанні з'являються непорозуміння, образи, плітки. Можливо образи не було, а так здалось. Тому дискусії при незгоді важливі. Це нівелює частину непорозумінь та наклепів.

Якщо людина ігнорує власні бажання, стримує їх чи подавляє, це може вилитись у захворювання чи агресію. Ігнорування таких переживань здається більш легким шляхом. Деякі люди втікають від переживань і болі, звертаючись до алкоголю, куріння, наркотиків, ігрової залежності та іншого. Проте необхідно виділити час і сили на аналіз таких проблем. Якщо це неможливо, завжди можна обговорити проблеми з близькими людьми або психологом.

Отже, найголовнішою думкою є те, що потрібно звертати увагу на власні переживання. Необхідно говорити про них, думати, не ігнорувати їх. А також звертати увагу один на одного, на сказані слова, переживання, не боятись дискутувати, запитувати, замість того, щоб надумувати, пліткувати і зводити наклепи.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ

Ольга Лебідь працює майстром виробничого навчання харчового напрямку в Державному навчальному закладі «Буцький політехнічний професійний ліцей». Із задоволенням передає свої знання і любов до справи студентам. Упродовж десяти років працювала у сфері культури та мистецтва, що сформувало творче мислення і глибоке відчуття слова, музики та емоцій.

Упродовж 2025 року Ольга Миколаївна здобула 10 перемог на Міжнародних і Всеукраїнських мистецьких конкурсах. Любить декламувати вірші та готувати страви,

адже і творчість, і кулінарія є способами ділитися теплом, натхненням і турботою з іншими. Із задоволенням навчається, відкриває нове і прагне втілювати здобуті знання в практичній діяльності. Є випускницею ОП «Педагогіка вищої школи» БІНПО. Фах психолога обрала свідомо й серцем, адже особливо умовах війни відчуває потребу підтримувати людей, допомагати їм долати внутрішні труднощі та знаходити опору й надію.

Перший тур Всеукраїнського конкурсу студентських творчих робіт (есе) за темою: «Серце вміє бачити деталі, розум скаже, як допомогти»

СИЛА УКРАЇНИ – У КОЖНОМУ З НАС!

ГРАМОТА
нагороджується
ЛЕБІДЬ
ОЛЬГА МИКОЛАЇВНА,
здобувачка групи ПС-24-11-зМ, ОП «Психологія»,
лауреат першого туру Всеукраїнського конкурсу студентських творчих робіт (есе) за темою: «Серце вміє бачити деталі, розум скаже, як допомогти»
Номінація «За філософську глибину та самостійність думки»

10 жовтня 2025 року

Директорка  Вікторія СИДОРЕНКО

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ

*ЛУКАШЕНКО Людмила,
здобувачка освіти II курсу
спеціальності 053 «Психологія»,
лауреатка першого туру
Всеукраїнського конкурсу
студентських творчих робіт (есе)
Номінація «За філософську глибину
та самостійність думки»*



Світ, що постійно змінюється і наповнений різноманітними викликами, важливо навчитися розрізняти, що саме потрібно людині навколо нас. Адже часто ми бачимо лише поверхневу ситуацію або реагуємо емоційно, не аналізуючи глибше. Тут до справи приходить баланс між серцем і розумом – двома потужними інструментами, які разом допомагають не тільки побачити істинний стан речей, а й знайти найкращий спосіб допомоги.

У нашому житті часто виникають ситуації, коли потрібно швидко зрозуміти, що саме потрібно іншим людям, як їм можна допомогти. У цьому процесі важливу роль відіграє не лише розум, але й серце, що разом створюють цілісне уявлення про навколишній світ і про людські потреби.

Серце – це інструмент відчуттів, інтуїції і емпатії. Воно здатне бачити те, що приховано від очей і розуму. Саме серце дозволяє відчувати біль, радість або тривогу іншої людини, навіть якщо вона намагається приховати свої почуття. Це особливо цінно у спілкуванні, коли потрібно зрозуміти, що справді турбує співрозмовника, або коли потрібно підтримати когось у труднощах. Серце вміє помічати дрібниці – погляд, міміка, мова тіла – і за цим можна здогадатися про справжній стан людини.

Серце, це наш внутрішній компас, здатний відчувати і помічати те, що іноді залишається непомітним розумом. Воно відчуває потреби інших, співпереживає їхньому болю та радості. Саме тому серце має здатність бачити деталі, так би мовити нюанси, які допомагають зрозуміти справжню ситуацію та людину. У нашому житті важливо не лише бачити широку картину, а й вміти помічати найдрібніші деталі, які формують її цілісність.

Коли ми дивимося на світ очима серця, ми помічаємо маленькі прояви щирості, уваги, тепла. Серце допомагає побачити не тільки те, що видно на перший погляд, а й приховані потреби тих, хто поруч. Це можуть бути усмішка, сльоза, жест або навіть мовчазна підтримка. Вони створюють глибше розуміння ситуації і допомагають відчувати, що саме потрібно зробити, щоб допомогти.

Однак, щоб діяти ефективно і допомогти, необхідно ще й розуміння. Саме розум наш найкращий інструмент аналізу і планування підкаже, як правильно реагувати, які кроки зробити враховуючи обставини, ресурси та можливості, щоб вирішити проблему або полегшити долю іншої людини. Розум аналізує ситуацію, враховує досвід і знання, шукає найкращий спосіб допомоги. Він допомагає уникнути імпульсивних рішень і сприяє тому, щоб допомога була щирою і доцільною.

Уміння поєднати бачення серцевого з раціональним підходом – це справжня майстерність. У цьому поєднанні є сила і мудрість. Тільки тоді допомога буде не лише щирою, а й ефективною. Серце дає нам здатність помічати найтонші нюанси

і відчувати справжні потреби інших, а розум підказує, як ці потреби задовольнити найефективніше. Разом вони створюють гармонійний механізм допомоги, що ґрунтується і на співчутті, і на розумінні.

Найкращі рішення і найщиріша допомога народжуються тоді, коли серце і розум працюють у гармонії. Вони навчають нас бути уважними до деталей і не втрачати з поля зору головну мету – допомогти і підтримати. Іноді потрібно прислухатися до свого серця, щоб почути тихий голос інтуїції, а іноді – довіритися розуму, щоб знайти найкращий шлях.

Серце вміє бачити деталі, розум скаже, як допомогти це дуже красива і глибока фраза. Вона наголошує на тому, що серце має здатність помічати тонкощі та важливі деталі, тоді як розум може запропонувати конкретні способи допомоги. Наприклад, коли ми бачимо, що хтось у складній ситуації, серце підказує нам, що потрібно проявити співчуття і підтримку. Але розум скаже, як саме це зробити – словами, ділами, часом або лише простою присутністю. Важливо слухати та поєднувати і серце, і розум – тоді наша допомога стане справжнім дарунком для тих, хто її потребує.

Серце – це не просто емоційна складова нашої натури. Це здатність відчувати і помічати найтонші нюанси людських переживань. Воно допомагає побачити те, що приховано за зовнішньою маскою. Наприклад, усмішка може бути хибною або маскувати глибоку тугу. Тремтіння голосу, міміка, постава – усе це серце помічає і відчуває. Воно бачить ті дрібниці, що формують справжній внутрішній світ людини.

Це важливо, бо саме ці деталі допомагають зрозуміти, що дійсно потрібно людям. Вони допомагають уникнути неправильних висновків і дають можливість діяти з розумінням і співчуттям. Серце вміє бачити не лише проблеми, а й потенціал, сильні сторони і надії, що приховані у внутрішньому світі кожної людини.

Розум – це інструмент планування і дії. Якщо серце допомагає побачити і зрозуміти, то розум підкаже, як діяти. Він аналізує ситуацію, враховуючи обставини, ресурси і можливості. Розум допомагає сформулювати план допомоги, обрати правильний спосіб і час. Він перетворює емоційне співчуття у конкретний вчинок, який принесе найбільшу користь.

Наприклад, якщо серце підказує, що хтось у глибокій кризі, розум скаже, чи достатньо ми можемо зробити у цій ситуації: чи потрібно просто вислухати, допомогти з пошуком спеціаліста, або ж підтримати фінансово. Таке поєднання дає змогу діяти не з імпульсу, а з розумінням і ефективністю.

Проблеми виникають тоді, коли ці дві складові працюють окремо. Серце може прагнути допомогти будь-якою ціною, не враховуючи можливостей і меж, а розум – обмірковувати і планувати, але втратити здатність відчути людське тепло і справжню потребу. Тому найкращий шлях – це їхній баланс.

Навчитися слухати і серце, і розум – значить стати справжнім помічником, здатним допомогти глибоко і ефективно. Це означає бути уважним до дрібниць, що говорять про внутрішній стан людини, і одночасно раціонально підходити до вибору засобів і способів допомоги.

Серце і розум – не протилежності, а два невід’ємні елементи, що разом допомагають нам бути більш чуйними, мудрими і ефективними у нашій здатності допомагати іншим. Вони – наші найкращі союзники у пошуках гармонії і добробуту у світі.

Отже, серце і розум – це дві нерозривні частини нашого внутрішнього світу, це дві сторони однієї медалі. Серце допомагає бачити деталі, що формують справжню картину людських переживань. Розум дає можливість правильно і ефективно діяти.

Разом вони створюють потужний інструмент допомоги, що базується на глибокому розумінні і щирій емпатії. Вміння поєднувати ці дві сили – ключ до того, щоб бути справжнім другом, підтримкою і помічником для оточуючих. Співпраця цих двох сил робить наше життя багатшим і наповненим справжнім співчуттям і мудрістю.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ.

Робота в ТЦК та СП стала для Людмили Лукашенко «хрещенням реальністю», де за кожним наказом навчилася бачити живу душу та крихкий внутрішній світ людини. Щоденне зіткнення з тривогою та болем інших переконало, що саме психологічна стійкість є тим стрижнем, на якому тримається людина. Психологія – це свідоме визрівання, загартоване суворістю буднів і розумінням важливості підтримки в кризові моменти. Хобі – вишивка та мандрівки (прогулянки). Вишивка навчила терпінню та увазі до деталей, даруючи спокій, необхідний для внутрішньої рівноваги. Водночас мандрівки стали метафорою терапії: вони вчать адаптивності та доводять, що шлях через труднощі завжди вартий краєвиду, який відкривається на вершині.



*МУШИНСЬКА Галина,
здобувачка освіти I курсу
спеціальності С4 «Психологія»,
1 місце в першому турі Всеукраїнського конкурсу
студентських творчих робіт (есе)
в номінації «За мистецтво психологічного слова»*



У світі, де всі говорять, але так мало хто справді чує, мистецтво психолога полягає не лише в умінні ставити запитання – а й у тому, щоб помічати деталі, яких не бачать інші. Серце відчуває те, що розум ще не встигає осмислити: легке тремтіння голосу, нерішучість у погляді, тінь сумніву, що майнула в посмішці. Саме з цих непомітних сигналів складається справжня мапа душі людини. Іноді одна коротка пауза говорить більше, ніж довгі монологи. Так починається процес глибокого розуміння – не лише інтелектуального, а й емоційного. Там, де серце бачить, народжується простір для справжнього зцілення.

Зигмунд Фрейд колись зазначав, що несвідоме завжди знаходить шлях назовні – через дрібниці, обмовки, несумісність між словами і діями. У цій «мові деталей» психолог наче перекладач: серце спершу відчуває зміст, а розум поступово вибудовує структуру сенсу. Карл Юнг продовжив цю думку, стверджуючи, що в глибині людської психіки живуть архетипи – універсальні образи, які керують поведінкою. Серце допомагає доторкнутися до цих пластів, тоді як розум дає форму їхньому усвідомленню. Вони діють у гармонії – одне відчуває, інше пояснює. Одне створює зв'язок, інше дає розуміння.

У моїй професійній діяльності я щодня бачу, як страх може сковувати навіть найсильніших. Страх зробити помилку, страх бути засудженим чи смішним, страх не відповісти очікуванням. У навчанні це виявляється особливо виразно: людина може вивчати іноземну мову, але не насмілюватися заговорити. Не тому, що не знає, а тому що не вірить у себе. Цей внутрішній бар'єр – не про знання, а про прийняття себе. Серце помічає, коли людина напружується, коли голос стає тихішим або очі опускаються вниз. І тоді найважливіше – не тиснути, не виправляти, а бути поруч. Створити простір, у якому безпечно помилятися. Саме там народжується внутрішня свобода.

Розум допомагає цьому процесу: він аналізує механізми страху, шукає шляхи для поступового подолання, підказує, як підтримати людину в момент її уразливості. Так, серце й розум працюють у тандемі: перше відкриває шлях до довіри, друге формує кроки для змін. Карл Роджерс говорив, що безумовне прийняття і щира емпатія створюють середовище, у якому людина природно зростає. І це не абстрактні поняття – це щоденна реальність психологічної роботи: коли ти бачиш, як із невпевненості проростає сміливість, як очі, сповнені страху, починають світитися вірою.

Ірвін Ялом писав, що ментальне здоров'я – це не відсутність болю, а здатність зустрічати його свідомо. Людина, яка вміє приймати свої страхи й переживання, не тікає від життя, а входить у нього з відкритим серцем. Психологічна підтримка в цьому контексті – не про «дати пораду», а про «бути поряд». Серце бачить біль, розум шукає мову, щоб його назвати, і разом вони допомагають людині знову відчути опору під ногами.

Бувають моменти, коли хтось уперше наважується говорити про свої переживання – тихо, невпевнено, іноді зі сльозами. І в цій щирості є щось надзвичайне. Це момент, коли відбувається інтеграція – частини особистості, які довго були в тіні, нарешті виходять на світло. Юнг писав, що справжнє зцілення починається тоді, коли людина дозволяє собі зустрітися з власною тінню. І саме серце психолога допомагає не злякатися цієї зустрічі.

Серце – це інтуїція, співчуття, прийняття. Розум – це структура, логіка, ясність. Коли вони діють разом, виникає гармонія, у якій можлива справжня допомога. Вона не нав'язує і не виправляє, а відкриває шлях до самопізнання. Кожна історія людини – це неповторна мозаїка досвіду, у якій навіть біль може стати джерелом сили, якщо його почути й зрозуміти.

Серце вмє бачити деталі, які не зафіксує жоден тест чи протокол. Воно чує тишу між словами, відчуває динаміку дихання, зміну інтонації, рух думки. Розум допомагає цьому сприйняттю не розчинитися в емоціях, а перетворити його на конкретну дію – на процес підтримки, на етично виважене рішення, на професійну відповідальність. Психолог – це міст між серцем і розумом, між емоцією та сенсом, між людиною і її внутрішнім світом-душею.

Коли серце бачить деталі, а розум каже, як допомогти – народжується не просто терапія, а справжнє партнерство. У ньому є місце і для болю, і для надії, і для тихої радості від того, що хтось є просто поруч. У цій присутності й полягає суть психології – мистецтва бачити, розуміти й підтримувати життя у всіх його проявах.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ.

Галина Мушинська працює вчителькою польської мови, має понад 10 років стажу. Обрала психологію як другу вищу освіту, щоб глибше розуміти учнів, себе та виховувати власних дітей через розвиток емоційного інтелекту.

Мета професійної діяльності – допомагати іншим знаходити внутрішню опору та будувати конструктивну взаємодію зі світом за допомогою професійної підтримки.

У вільний час захоплюється фотографуванням природи, архітектури і краєвидів, що допомагає помічати красу в деталях і зберігати душевний баланс.

Поєднання педагогічного досвіду і психологічних знань дозволяє бачити в кожній людині унікальну історію, варту прийняття і зцілення. Переконана, що саме гармонія між серцем і розумом є ключем до справжнього розвитку особистості.



СЛОМЧИНСЬКА Анна,
здобувачка освіти II курсу
спеціальності 053 «Психологія»,
лауреатка першого туру Всеукраїнського конкурсу
студентських творчих робіт (есе)
Номінація «За філософську глибину
та самостійність думки»



Чи справді зважене, помірковане, обдумане рішення – завжди найкраще? І чи дійсно вибір, який підказує зробити нам серце, такий неправильний? Хтось буде категоричним, шукаючи відповіді на ці питання, хтось – вагатиметься... Але чи обов'язково нам мислити категоріями, розділяючи ці два поняття та розводячи їх по різні сторони барикад? Чи все ж серце та розум прагнуть єдиного компромісу?

Прийнято вважати, що людина, яка у своїх рішеннях керується лише почуттями сердечними, більш схильна до помилок. На мою думку, це – стереотип настільки ж категоричний, як і той, що особа, яка схильна до поміркованої аналітики кожного свого кроку, є холодною та бездушною. Така упередженість може бути глибоко вкорінена в наших думках, як і багато інших, що передавалися впродовж не одного покоління. На жаль, ми несемо в світ те, чим наповнені самі, іноді навіть і підсвідомо. Але чи можливо поділяти світ на чорне та біле в наших сучасних реаліях? Хіба кожен вибір не зумовлений внутрішніми переживаннями, які супроводжуються міриадами думок, що і є свідченням того, що розум та серце – єдині? Чи не є причиною того, що деякі професії ніколи не зможе замінити штучний інтелект, ця проста частина рівняння – здатність людини бачити, відчувати серцем, і рухатися стежками життя, спираючись на моральний компас?

Схильність людини до емпатії дехто вважає прокляттям, слабкістю. Скільки разів ви чули, що шукаючи співробітників на певну посаду, маленькими літерами вказують, що надаватимуть перевагу кандидатам-чоловікам? Звісно, адже когось лякає надмірна емоційність, яка, на чийсь стереотипну думку притаманна саме жінкам. Але вміння співпереживати не є характерним для певної статі, чи віку, чи фінансового становища людини. Воно просто є. І насправді це величезний дар, який рятує життя. Можливо, для когось це гучні слова. А для когось це – врятований настрій, день, рятувальне коло, кинуте так вчасно і так (іноді) несподівано. В сучасному швидкоплинному світі настільки цінується холодний, гострий розум, чіткий розрахунок, що ми перестаємо очікувати від незнайомих добра. Розраховувати кожен крок, враховувати всі деталі, розглядати всі можливі варіанти навчилися і комп'ютери. Для штучного інтелекту однаково не є складним розв'язати задачу або запропонувати алгоритм, що казати мамі під час конфлікту зі своїм підлітком. Задача – це просто цифри, тут все зрозуміло. Та в другому випадку, чи справді вдасться штучному інтелекту передбачити перебіг конфлікту двох особистостей, кожна з яких має свої думки, образи, переживання, прагнення? Ні, адже тут не обійтися без такої суто людської здатності до емпатії, співпереживання, розуміння. Але і керуватися суто емоціями не варто, адже вони мають силу не тільки зцілювати та створювати, а ще й ображати та руйнувати. Недарма кажуть, що слово може ранили не гірше ножа. Тому

немає ситуації, в якій не потрібна буде або здатність мислити, або здатність відчувати. Вони не виключають існування чи застосування одна одної. Навпаки, існуючи в синергії, вони здатні привести людину до бажаних результатів.

І поки сучасні великі компанії сперечаються, що емоційність притаманна поетам, а поети вважають, що іншим бракує емпатії та співчуття, хочеться закінчити тим, що не варто мислити категорійно і розділяти поняття «серце» та «розум». Варто керуватися на своєму шляху іншим поняттям, яке теж містить в собі два слова – «бути людиною».

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ.

Уже 10 років **Анна Сломчинська** працює вчителем іноземних мов – англійської і німецької. Працювала в школі, у приватних гуртках іноземних мов. Із початком війни стала онлайн-тьютором для дорослих і дітей. Про шлях психолога ніколи не задумувалася до повномасштабного вторгнення. Цей вибір був продиктований бажанням допомогти та бути корисною в такий суворий час, адже відновлення психологічного та ментального здоров'я кожного українця наразі є однією з найгостріших потреб. Спробувати себе в новій сфері також частково надихнув її чоловік, який, незважаючи на відстань (уже 6 років як він долучився до лав ЗСУ), є підтримкою, опорою і рушійною силою. Серед хобі – читання, саморозвиток та проведення часу з рідними і друзями.

Перший тур Всеукраїнського конкурсу студентських творчих робіт (есе) за темою: «Серце вмє бачити деталі, розум скаже, як допомогти»

СИЛА УКРАЇНИ – У КОЖНОМУ З НАС!

ГРАМОТА
нагороджується
**СЛОМЧИНСЬКА
АННА ВЯЧЕСЛАВІВНА,**
здобувачка групи ПС-24-14-зМ, ОП «Психологія»,
лауреат першого туру Всеукраїнського конкурсу студентських творчих робіт (есе) за темою: «Серце вмє бачити деталі, розум скаже, як допомогти»
Номінація «За філософську глибину та самостійність думки»
10 жовтня 2025 року

Директорка Вікторія СИДОРЕНКО

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ

*СТЕПАНЕНКО Лариса,
здобувачка освіти І курсу
спеціальності С4 «Психологія»,
лауреатка першого туру Всеукраїнського конкурсу
студентських творчих робіт (есе)
Номінація «За філософську глибину
та самостійність думки»*



*Хай серце буде розумним, а розум – добрим
Соломон.*

Нерідко, читаючи різні твори можна зустріти в них поєднання, здавалося б, двох протилежностей – Серця і Розуму.

Людське серце та розум є двома ключовими складовими нашого існування. Коли серце наповнене добром і любов'ю, розум стає світлішим, а слова ліками. Доброта та милосердя, що виходять з глибини серця, можуть змінити долю людини будучи ціннішими за будь-які знання. Хоча серце є життєво необхідним для фізичного виживання, саме розум і емоції формують людську особистість, визначаючи наші вчинки, мотивацію та зв'язки. Ми використовуємо розум для формування думок, розв'язання проблем та вибору шляхів розвитку, що впливає на наше майбутнє.

А що коли відбувається навпаки? Коли дві золотих середини «відмовляються» від гармонійного поєднання «серце + розум»? Що коли серце плаче і рветься від болю? Що коли «серце в серці» плаче і рветься від безвихідності, а розум відмовляється від раціонального мислення? Що тоді, коли стан душевного здоров'я вийшов із рівноваги? Хто або що має «вправити» цей стан, повернути його на місце і втримати ідилію «серце + розум»? Міркувань може бути багато і кожна думка буде нести зерно правди. Але тільки той, хто пройшов через цей «ступор» може вивести із нього іншого і піти з ним далі. «Хто» це, має бути зрозуміло – інша людина. А от «що», тут для кожного існує своє «що», хоча є і загальне.

Саме тоді, коли серце ледве стукає, розум десь оселився окремо від тебе, очі відмовляються дивитись навколо і втупились в одну ціль, ти - маєш знайти сили. Сили, щоб охопити себе руками до болю, який зосередить твою увагу на тих, чие життя залежить від тебе, на спустошених без догляду квітах, на Землі, яка завжди була спасенною для людини. І от це загальне «що» це – Праця.

Французький письменник і філософ Е. Ренан писав: «Праця – найкращий шлях до того, щоб любити життя». Тож в стані важкого стресу створи на землі те, що поверне тебе до життя – посади сад, який дасть плоди, засій поляну квітами, які будуть милувати твоє око і втихомирювати твоє серце, пригорнись до землі вона вилікує твою душу, а розум повернеться у логічне мислення. Праця, турбота, створення краси, захистять тебе від смутку і важкостей, які нависли над тобою, від страждань допоки серце не керувалось мудрістю, а розум добротою. Змори себе працею, поверни у себе мужність, витримку і творчість. І нехай життєвим гаслом стануть слова видатного українського

письменника і вчителя В. Сухомлинського: «Праця – це одне найчистіших і найшляхетніших джерел емоційного стану, радості діяння, творення».

Втримай на ногах себе – стань взірцем сили духу для інших.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ.

Лариса Степаненко працює завідувачкою сектору охорони праці в Володарській селищній раді Білоцерківського району. Має вищу педагогічну освіту. 21 рік працювала вчителем, 10 років – сільським головою с. Кашперівка Тетіївського району, де народилась і проживаю дотепер. Проходячи доволі складну лінію життя, сферою інтересів стали людина та її життя. Наразі пріоритетним питанням є допомога ветеранам війни, як і про що говорити з ними при зустрічах, як підготувати їхні сім'ї та оточуючих до таких контактів. Саме ці та інші питання соціального характеру спонукали обрати професію психолога. Хобі – це ландшафтний дизайн та поєднання його з декоративними рослинами.



ШОКОТЬКО *Ганна,*
здобувачка освіти ІІ курсу
спеціальності 053 «Психологія»,
лауреатка першого туру Всеукраїнського конкурсу
студентських творчих робіт (есе)
Номінація «За літературну творчість»



«Іноді серцю видно те, що не видно очам!» У людському житті є два невидимі наставники: серце та розум. Вони завжди прагнуть єдності, як дві половинки однієї душі. Серце бачить далі очей і відчуває те, що неможливо висловити словами. Розум аналізує, обмірковує, пояснює та знає правильний шлях. І коли ці дві сили об'єднуються, людина може по-справжньому зрозуміти та допомогти іншим.

Серце помічає найдрібніші деталі: погляди, невеликі рухи, мовчання між словами. Воно відчуває біль, смуток, радість, навіть коли інші намагаються це приховати. Саме серце підказує нам, коли потрібно піти до друга та запитати: «Що сталося?» або просто обійняти його без жодних пояснень. Серце – це компас нашої душі, який показує нам шлях любові, співчуття та людяності. Але одного серця недостатньо. Бо занадто багато співчуття стає безсилим. Тут на допомогу приходить розум. Тоді він повинен діяти мудро, не лише зі співчуттям, але й з реальною допомогою.

Розум вивчає, як він може допомогти словами, порадами, діями чи просто своєю присутністю. Коли серце приймає це, розум дає нам інструменти, щоб зробити світ кращим. Часто кажуть, що має бути баланс між розумом, емоціями та думками. Людина, яка керується лише емоціями, може проковтнути співчуття, але не знайде жодних рішень. Людина, яка слухає лише думки, втрачає теплоту, людяність та цілісність.

Ось чому важливо, щоб розум і серце працювали разом: серце вказує на те, де болить, а душа шукає шляхів зцілення. У наш байдужий вік саме серце ігнорує біль інших. Воно помічає деталі, які губляться в холодному погляді – сльози, тремтячі голоси, невпевненість. Такий спосіб мислення дозволяє нам говорити позитивно, пропонувати підтримку та пропонувати розумні способи змінити ситуацію, а також діяти свідомо, а не агресивно. Я вірю, що справжня доброта народжується, коли розум і серце об'єднуються. Бо тільки тоді ми можемо не лише співчувати, а й приймати, помічати біль і допомагати його полегшити.

Тож нехай наше серце помічає деталі, а розум підказує, як допомогти. Тоді кожен з нас зможе зробити цей світ трішки добрішим, світлішим і теплішим для інших.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРКУ.

Ганна Шокотько працює вчителем-логопедом комунального закладу загальної середньої освіти ліцею «Перспектива» Жовтководської міської ради. Професійна сфера її інтересів охоплює розвиток мовлення, пізнавальних процесів та емоційно-вольової сфери дітей. У вільний час цікавиться психологічною літературою, саморозвитком та сучасними

методами роботи з дітьми. Любить творчі заняття, які сприяють емоційному розвантаженню та натхненню. Фах психолога для Ганни Павлівни — це можливість підтримувати, надихати та сприяти гармонійному розвитку особистості.

Перший тур Всеукраїнського конкурсу студентських творчих робіт (есе) за темою: «Серце вмє бачити деталі, розум скаже, як допомогти»

СИЛА УКРАЇНИ – У КОЖНОМУ З НАС!

ГРАМОТА
нагороджується
ШОКОТЬКО ГАННА ПАВЛІВНА,
здобувачка ПС-24-14-зМ, ОП «Психологія»,
лауреат першого туру Всеукраїнського конкурсу студентських творчих робіт (есе) за темою: «Серце вмє бачити деталі, розум скаже, як допомогти»
Номінація «За літературну творчість»

10 жовтня 2025 року

Директорка
Вікторія СИДОРЕНКО

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Університет менеджменту освіти

