ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КОМУНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

НАУКОВИЙ, МЕТОДИЧНИЙ, ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЗБІРНИК

X ҐЕРЕТІВСЬКІ ЧИТАННЯ

НАУКОВІ СТАТТІ, ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ ТА ІНШІ МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

25 вересня 2026 року

З М І С Т

НА ВШАНУВАННЯ ВИДАТНИХ ПОСТАТЕЙ – БОРЦІВ ЗА ВОЛЮ ТА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ УКРАЇНИ

Петровський О. М. Основні проблеми сучасної локальної меморіальної політики (на прикладі Тернопільщини)……..... с. 11

Вацяк А.С., Чередниченко О. Ю. Приклади подвигів захисників України як важливий елемент у формуванні національної свідомості та патріотизму молоді……... с. 13

Галайда С. С., Клим І. Г. Василь Сліпак – унікальний талант, який вкрала клята війна…… с. 17

Гаврилюк В. Ю. «Привид Києва» – Герой України капітан В'ячеслав Радіонов……... с. 23

Гончарова О. С. Від стихійного меморіалу до простору пам'яті: нові практики вшанування загиблих у російсько-українській війні**……** с. 29

Гороховянко І. С., Гудз М. С. Микола Головенко в культурному та громадянському просторі Тернопільщини: біографічний вимір історичної пам'яті…… с. 34

Джеджула О. М. Подвиг героїв України з Вінниччини у боротьбі за свободу та незалежність української держави…….. с. 39

Дяків О. І. Вшанування пам'яті захисників із Заліщицької громади у виданні «Жертовність в ім'я України»……... с. 43

Літвінюк О. В. Великий патріот України – Роман Скіра…….. с. 48

Магера Т. В. Українське націєтворення кінця 1980-х – 1990-х років: Ігор Ґерета, національно-патріотичний рух і громадські об'єднання у вихованні молоді……... с. 52

Мартинов Г. О., Чередниченко О. Ю. Герої України у сучасному національному наративі: історична пам'ять, патріотизм та суспільна відповідальність…….. с. 58

Мошаренкова Т. В. «Літаю за двох»: феномен родинного виховання та спадкоємності поколінь у військовій династії Пархоменків…….. с. 64

Починок Ю. М., Сеньовська Р. О. Олександр Сеньовський – герой без пафосу……. с. 69

Скуратко Т. М., Сеньовська Н. Л. Боронячи «фортецю Бахмут»: пам'яті Анатолія Паламара (позивний – «Капелан»)……... с. 73

Стрийвус Н. Б., Чорна М. І. Історична пам'ять, національна ідентичність і громадянська відповідальність: від Ігоря Ґерети до сучасних героїв України…….. с. 77

Хома С. О. Вшанування героїв сучасної російсько-української війни через проєктну діяльність учнівського самоврядування…….. с. 89

Чижевська Л. А. Мова української ідентичності у спадщині Ігоря Ґерети: перекладознавчий аспект і потенціал у викладанні англійської мови…….. с. 96
Чорноока Л. М. Пам'ять у формулах: математики України, чиє життя обірвала війна…… с.114
Янусь В. В., Кіцак В. М. Археологічна спадщина Ігоря Ґерети в контексті дослідження старожитностей Тернопільщини……. с.119

СУСПІЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ НАПРЯМ

Бабійчук Т. В. Інтелігенція в романі «Перехресні стежки» Івана Франка, або матеріали до заняття (позакласне читання)…….. с.125
Багмут М. О. Принципи формування економічної компетентності майбутніх менеджерів освіти…….. с.131
Богдан Я. О. Західноукраїнські землі в умовах російської окупації 1914–1915 рр…… с.135
Божаківська М. О. Літературний подкаст як інноваційна форма роботи освітньої діяльності сучасного здобувача освіти……. с.142
Бойчук Т. В. Інтеграція інтерактивних онлайн-платформ у систему сучасного мовно-літературного навчання……. с.145
Брик Р. С., Брик Ю. Р. Деякі аспекти мотивації педагогічних працівників до професійної діяльності як чинник ефективності освітнього процесу……... с.150
Брославська Т. В. Формування органів державної монополії в Другій Речі Посполитій (початок 1920-х рр.)…… с.156
Василишин С. Ю. Право на освіту українського населення Тернопільського воєводства у нормативно-правовій системі Другої Речі Посполитої (1919 – 1939 рр.)…….. с.159
Галатюк М. Ю. Ціннісні засади педагогічної концепції Григорія Ващенка у контексті Нової української школи……. с.166
Ганаба С. О. Від професійного досвіду до освітньої моделі: концептуалізація практикоорієнтованої підготовки психологів…….. с.171
Ганаба С. О. Освітньо-професійна програма «Психологія оперативно-службової (бойової) діяльності» як інноваційно-галузева модель підготовки психолога..... с.176
Гапоненко Л. І., Мамотенко А. В. Оптимізація вегетативного балансу та реактивної тривожності підлітків засобами експресивної арт-терапії в умовах метрошколи…… с.180
Гасій К. Ю. Текстоцентричний підхід у лінгводидактиці НУШ як засіб розвитку комунікативної спроможності учнів……. с.184
Гринюка Б. М., Гринюка М. М. Село Коцюбинці в 1900–1914 рр.: соціально-економічний, політичний та культурний розвиток……. с.189
Грона Н. В. Лінгводидактична спадщина Миколи Вашуленка в контексті сучасних трансформацій початкової мовної освіти……. с.194

Гуренко Ю. І., Комісова Т. Є. Психологічні фактори формування алкогольної залежності серед військовослужбовців, що мають бойовий досвід…….. с.199
Дацковська В. Г., Комісова Т. Є. Арт-терапія як засіб психологічної реабілітації дітей дошкільного віку, що постраждали від воєнних дій: теоретичні засади та реабілітаційний потенціал….. с.202
Дишлюк О. М. Богдан Головин: біографічні відомості, аналіз документів особового фонду (за матеріалами Державного архіву Тернопільської області)……... с.206
Дідух Т. Г. Бібліографічний огляд зарубіжної історіографії щодо державно-церковних відносин в СРСР…….. с.217
Добрянський В. К. Походження назви ойконіма Чорнокінці на Західному Поділлі…… с.220
Жигуліна О. М., Мамотенко А. В. Оптимізація вегетативного статусу та психоемоційної стійкості жінок у прифронтовому регіоні методами тілесно-орієнтованої регуляції……... с.230
Знова Т. М., Лупаренко С. Є. Творчі практики як засіб емоційної стабілізації дітей молодшого шкільного віку в реабілітаційному процесі……... с.234
Зуляк І. С. Українське шкільництво Східної Галичини міжвоєнного періоду: мовна політика, інституційні трансформації та механізми національного самозбереження…….. с.239
Зуляк Г. Я. Статус і особливості викладання української мови в навчальних закладах Східної Галичини міжвоєнного періоду…… с.244
Кавецький В. Є. Особливості підготовки психологів до надання підтримки військовослужбовцям…… с.249
Канунніков О. В. Розвиток творчого потенціалу педагога в контексті сучасної освітньої парадигми…… с.255
Каспрук В. В. Наукова та життєва діяльність історика, археолога Юрія Малєєва……... с.258
Кіцак В М. Операція «Вісла» 1947 р. як інструмент державної етнонаціональної політики Польщі…… с.262
Кліш А. Б. Від колекціонування до музею: еволюція практик збереження історичної спадщини……... с.267
Кожолянко О. Г., Вамуш А. А. Осінні народні свята українців Буковини……... с.272
Козій О. Б. Відображення російської агресії в сучасному українському фентезі……... с.276
Колодійчук О. Я. Практична спрямованість уроків технологій у 5–9 класах ЗЗСО в умовах війни: від навчального проєкту до суспільно корисної діяльності……..... с.280
Коненко Л. Б., Іваночко О. В. Формування готовності педагога до професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій…… с.285
Корицька Г. Р. Художній текст як середовище формування 4К: від

теорії до практики..... с.289
Коротюк З. М., Ярмолицька С. О. Психосоціальна підтримка освітян як чинник формування професійної стійкості в умовах воєнних викликів…….. с.294
Кочерга О. В. Утримання рівноваги в часи невизначеності: психофізіологічний аспект ……. с.301
Кривоніс О. Г., Лупаренко С. Є. Психоедукаційні підходи у формуванні навичок психологічної самодопомоги…….. с.309
Кріль Ю. В., Московченко Н. О. Формування цілісної особистості засобами образотворчого мистецтва в контексті досвіду Миколи Грибана…….. с.314
Крупа О. О., Мамотенко А. В. Оптимізація функціонального стану школярів при емоційному вигоранні в умовах цифрового навчального простору…….. с.319
Лебедик Л. В. Професійна підготовка майбутніх психологів до психокорекційної та психореабілітаційної роботи……... с.324
Локоткова Л. А. Індивідуальна програма розвитку як інструмент побудови єдиного маршруту підтримки дитини з особливими освітніми потребами в умовах сучасної освіти……. с.329
Лукавенко О. О., Мамотенко А. В. Вплив мультимодальної арт-терапії на сенсорно-поведінкову сферу дітей з розладами аутистичного спектра……... с.332
Мамотенко А. В. Психофізіологічні та педагогічні важелі формування екологічної свідомості в учнів з особливими освітніми потребами в позаурочний час…….. с.337
Марич А. Р., Біляцький О. С. Холодний Яр як місце безперервної боротьби за волю України……... с.342
Матвеєва Н. О. Сучасні виклики в організації навчального процесу закладів загальної середньої освіти……. с.345
Молчанова К. К., Лупаренко С. Є. Сучасні музеї як динамічне середовище комунікації минулого з сучасним (на прикладі Тернопільського обласного краєзнавчого музею)…… с.349
Мочук О. Б. Професії майбутнього: до чого готувати учнів закладів загальної середньої освіти сьогодні?..... с.352
Мукієнко Р. М., Мамотенко А. В. Зміни емоційного інтелекту та вегетативних реакцій старшокласників під впливом арт-терапії в умовах стресу…… с.359
Новицька Л. І. Роль вищої освіти у забезпеченні сталого розвитку аграрного сектору України…….. с.364
Огірко І. В., Огірко О. В. Людинометрія двоєдиної природи: моделювання духовного та соматичного вимірів людини…… с.369
Олексійчик В. С., Мамотенко А. В. Психофізіологічна ефективність м'язової релаксації та дихальних вправ у корекції тривожності та профілактиці вигорання вчителів…… с.374

Олексюк О. Р. Взаємодоповнюваність педагогічних підходів та цифрових технологій під час вивчення іноземних мов..... с.379
Олефіренко І. В. Авторська педагогічна модель «Пульс» як засіб активізації пізнавальної діяльності студентів на інтерактивних лекціях з мікробіології……. с.383
Омельчук Н. М., Мамотенко А. В. Вплив аутогенної саморегуляції на вегетативний статус та психосоматичний стан підлітків у стресогенних умовах…… с.387
Пасічник А. А. Єдність та підтримка як ресурс психологічної стійкості захисників України..... с.392
Паульс В. О. Використання педагогічного потенціалу нетрадиційних форм організації навчання іноземних мов у контексті концепції «Нова українська школа»……. с.398
Плівачук К. В. Українська мова як духовна опора нації, чинник єдності, спротиву й самоусвідомлення…….. с.403
Поліщук В. М. Психологія управління у закономірностях: теоретико-прикладний аспект……. с.411
Поліщук С. А. Психолог як психодіагност: інтерпретація теоретико-емпіричної інформації……... с.416
Примак Ю. В., Примак В. В. Довіра як психологічний чинник кібербезпечної поведінки особистості……... с.420
Пугачова М. О., Тітаренко С. А. Можливості закладу дошкільної освіти щодо психоемоційної підтримки дітей в умовах воєнного стану…….. с.425
Пуль С. С., Мамотенко А. В. Трансформація афективної сфери та становлення емоційного відгуку у дітей дошкільного віку з аутистичними розладами засобами ігрової реабілітації……... с.431
Радіо М. В. Служба і зникнення безвісти Демида Ромашки у Першій світовій війні: нові архівні свідчення……... с.436
Салагуб Л. І. Імерсивність в освіті та в людській долі: чи «погано» це?..... с.440
Сенюк О. М., Бончук Н. М. Особливості реалізації принципів навчання під час навчальної практики здобувачів фахової передвищої освіти…… с.445
Сластін А. О., Мамотенко А. В. Фізіологічні механізми відновлення функціонально-адаптаційного потенціалу та метаболічного гомеостазу за умов пародонтального дистресу…….. с.447
Соловей Д. М., Лупаренко С. Є. Психологічні чинники залученості здобувачів вищої освіти до навчальної діяльності…….. с.452
Стовбур Л. М. Мова війни: синтаксичний аспект……... с.457
Столяр О. Ю., Лупаренко С. Є. Емоційний інтелект як ресурс ефективної міжособистісної взаємодії здобувачів вищої освіти……. с.462
Стоян Т. В. Українська політична еміграція у публіцистиці Володимира Винниченка 1920–1930-х років…… с.465

Стрельніков В. Ю. Удосконалення компетентностей педагога з безпеки життєдіяльності та здоров'язбереження у системі неперервної освіти…….. с.470
Тимошенко О. А. Психологічна безпека як результат переживання захищеності здобувачами вищої освіти……. с.475
Тітаренко С. А., Політанська І. І. Сталий розвиток як основа сучасної освіти дітей дошкільного віку……..…. с.479
Ухач Л. М. Трансформація поетичної мови в умовах фронту: лінгвостилістичні особливості новітньої військової лірики…… с.484
Харламов М. І. Цивільний захист населення УСРР у роки нової економічної політики……... с.491
Чжан Чженчжен Особливості позашкільної освіти в Китайській Народній Республіці……..... с.496
Шавров В. О., Комісова Т. Є. Ресурсний потенціал психологічної стійкості військовослужбовців ДПСУ в умовах тривалого стресу…. с.499
Шаврова М. В., Комісова Т. Є. Психологічні ресурси адаптації учнів до навчання в умовах тривалого дистанційного навчання…… с.504
Шапошнік В. С., Мамотенко А. В. Оптимізація функціонального стану зорового аналізатора підлітків засобами цифрової гігієни в умовах дистанційного навчання…….. с.509
Шевчишена О. В. Феномен стресу в житті людини та підходи до його інтерпретації……. с.514
Шуліко О. О., Комісова Т. Є. Казкотерапія як засіб психологічної реабілітації дошкільників із симптомами стресових розладів та нав'язливих страхів: теоретичні основи та реабілітаційний потенціал……... с.519
Ющенко В. В. Інтерпретація художнього тексту в цифровому середовищі: методичні можливості викладання української літератури у закладах фахової передвищої освіти…… с.524
Яшний В. В., Мамотенко А. В. Оптимізація регуляторних функцій та зниження стресового навантаження ветеранів із посттравматичним стресовим розладом засобами соматичних вправ заземлення……. с.530

ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНИЙ НАПРЯМ

Бабовал Н. Р. Критичний аналіз медіатекстів та інформаційних джерел у добу штучного інтелекту …… с.534
Віват А. Й., Бубняк І. М., Бубняк А. М., Олійник І. У пошуках печери Лиселя: геолого-геоморфологічні особливості долини річки Нічлави в околицях села Колиндяни…….. с.538
Вітенко І. М. Від ідеї до освітніх рішень: практики та інструменти професійного розвитку педагога (з досвіду роботи лабораторії

STEM-освіти Тернопільського ОКІППО)…….. с.543
Гайда В. Я. Мікродинамічний підхід до виявлення когнітивної залученості учнів у STEM-навчанні фізики…….. с.547
Дністрянська О. М. STEM-орієнтоване навчання у вимірі сучасних викликів: практичний вектор, інструментарій та міжпредметна інтеграція в освітньому процесі…… с.552
Івашков В. І., Шевчук В. М. Організація екологічного моніторингу в Державній прикордонній службі України…….. с.555
Лиса О. М. Обдарованість і штучний інтелект…… с.559
Ракута В. М., Шаховніна Н. В. GeoGebra нотатки як інноваційний інструмент для вивчення математики у закладах загальної середньої освіти..... с.567
Ющенко В. В. Цифрові технології у професійній підготовці майбутніх фахівців автомобільного транспорту……... с.572
Якимчук А. Ю. Медицина на основі лікарських трав: подорожник та звіробій у косметології…… с.578
Якимчук Т. О., Якимчук А. Ю. Цифрові технології в системі просторового планування та архітектури…….. с.583
Якимчук Ю. О., Якимчук А. Ю. Екологічні основи зеленого відновлення: закордонний досвід……... с.590

2. Афанасьєва Т. О. Модель психосоціальної підтримки педагогічних працівників у системі післядипломної освіти в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки. Спецвипуск. 2026. № 6(64). С. 2711 - 2722

3. Ковбасюк Т., Озарчук А. Психосоціальна та психоемоційна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни в Україні. *Нова педагогічна думка*. 2025. № 4 (124) С.73-79.

4. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти./Упоряд. Дар'я Арцимєєва Д., Терентьєва Г. та ін.URL: https://www.goglobal.com.ua/storage/files/content-block/koli-svit-na-mezhi-zmin-strategiyi-adaptatsiyi.pdf

5. Міненко О. О., Близнюкова О. М. Психологічна допомога педагогам в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: психологія.* Випуск 1(11). 2026.С.73-80.

6. Освітня фундація GoGlobal. URL: https://goglobal.com.ua/about

7. Портницька Н. Психологічна стійкість педагога в умовах освітніх трансформацій. *Імідж сучасного педагога. Поради спеціаліста.*2026. №3. С.120-123.

8. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагогав період воєнного стану. URL: https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/351/440

УДК 159.944.4:612.821

Кочерга Олександр Васильович,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ

УТРИМАННЯ РІВНОВАГИ В ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

«Треба не вигравати битви і завойовувати землі, а наводити лад і встановлювати мир у звичайних життєвих обставинах»
Мішель Монтень

Анотація. У статті визначено місце фізичної активності у подоланні негативних наслідків станів невизначеності, обумовлених екстремальними ситуаціями. Окреслено, як використання потенційних можливостей психофізіологічних систем організму людини допомагають подолати стресові ситуації та негативні впливи. Показано механізм впливу балансувальної дошки на чутливість роботи вестибулярної системи організму людини для утримання рівноваги. Запропоновано механізм гармонізації динамічної рівноваги, статичної рівноваги, співрозмірності рухів, просторової адаптації компонентів координації. Означено шляхи подальших

досліджень для розуміння закономірностей роботи психофізіологічних систем із утримання рівноваги та їх впливу на якісні зміни в діяльності організму людини.

Ключові слова: *психофізіологічні механізми, рівновага, чутливість, вестибулярний апарат, головний мозок, гармонізація, балансувальна дошка Френка Белгау.*

Постановка проблеми. Час війни – один із найнеозначеніших періодів життя людини, а стан невизначеності та очікування є передвісником сильних переважно негативних переживань. Ми не можемо чітко для себе усвідомити адекватні межі контролю тієї чи іншої власної дії тому, що зовнішні обставини потужно впливають на роботу фізичної і психічної сфери людини обмежуючи можливий діапазон їх активності. Все це сукупно створює передумови для погіршення фізичного і психічного здоров'я і призводить до появи тривалих стресових фізичних і емоційних станів. Тривала невизначеність стає джерелом пригнічення в роботі психофізіологічних систем організму людини, а отже підвищує їх аварійність і викликає хибність багатьох дій. Результатом стає стомленість, втома, перевтома і загальне виснаження організму людини.

Аналіз досліджень. Робота сенсорних систем організму людини є унікальною в частині її інтеграційного потенціалу. Про те, що робота сенсорних систем інтегрується свідчать дослідження А. Банді, Ш. Лейн, Е. Мюрей [1]. Дослідник А. Соесман [7] наголошує на тісній взаємодії роботи дванадцяти чуттів, які об'єднуються в інтегративну систему дії, а чуття рівноваги стає важливим для якості роботи інших систем організму людини. Психофізіолог С. Порджес [6] розглядає зв'язок між психічними і фізіологічними процесами через блукаючі (вагальні) нерви, які складають вегетативну нервову систему. Остання єднає внутрішні органи: серце, легені, шийний відділ, шлунок, жовчний міхур. У свою чергу блукаючі нерви опосередковано іннервуються вестибулярним апаратом. Отже, досліджуючи ці взаємозв'язки центральної нервової, вегетативної системи і мозку, можна

встановити особливості механізмів активізації психофізіологічних систем організму людини. Це дозволить здійснювати природні дозовані впливи для стимуляції тонусу оптимального гармонійного функціонування психофізіологічних систем організму.

Постановка завдання. Емпірично перевірити можливі дії щодо мінімалістичних механізмів впливу на психофізіологічні системи організму людини у процесі застосування методу баламетрики та оцінки його меж із досягнення оптимальних станів роботи організму.

Виклад основного матеріалу. У ситуації невизначеності, відсутності стабільності, постійної багатозадачності, організм людини перебуває в режимі надмірних психофізіологічних навантажень, що суттєво виснажує емоційно-почуттєву сферу та підвищує активність біохімічного середовища організму надмірними викидами гормонів і нейромедіаторів (адреналіну, норадреналіну). Тому так важливо вчасно знаходити прихований потенціал «інструментарій» власного тіла, здатний його переналаштовувати та повернути до оптимального стану [4].

Емпіричні дослідження вказують на існування певних психофізіологічних механізмів, здатних оптимізувати роботу різних психофізіологічних систем організму людини без медикаментозних засобів. Тут важливо взяти до уваги особливості цілісності ієрархії взаємодії різних психофізіологічних систем в організмі людини з точки зору їх впливу на зміну якості роботи цих систем. За результатами досліджень таким психофізіологічним механізмом може бути безперервний процес з утримання рівноваги тіла, де сигнали пропріоцепторів м’язового каркасу дозволяють відчути положення тіла, а головним «камертоном» є парний орган внутрішнього вуха (усередині скроневої кістки черепа) – вестибулярний апарат. Вестибулярний апарат є своєрідним «диригентом» рухів м’язового каркасу тіла з його утримання у вертикальному положенні.

Тривала зовнішня і внутрішня невизначеність та непередбачуваність у житті людини обмежує кількісно і якісно її життєві ресурси, а отже блокує

творчі можливості розосереджуючи увагу [2]. Активно включається в дію режим виживання, де мозок сприймає невизначеність як загрозу і вмикає гіперпильність, скануючи простір на наявність небезпек, що в свою чергу ускладнює концентрацію уваги на буденних завданнях. Спроба взяти під свій контроль ситуацію спонукає до безперервного споживання новин, що підсилює стрес і приводить до інформаційного перенавантаження. І, як результат прийняття рішень в умовах відсутності чітких орієнтирів, потребує більшої кількості ментальної енергії. Все це розвиває стан когнітивної втоми, коли мозок втрачає здатність ефективно опрацьовувати інформацію через надлишок розумової роботи. Багатозначність, стрес, нестача повноцінного відпочинку суттєво виснажує фізичні і психічні сили, що підвищує власну «аварійність» в емоціях, думках, діях та спонукає появі хибних оцінок подій.

Між тим існують природні психофізіологічні механізми профілактики та запобігання виникненню цих негараздів у роботі фізичної і психічної сфери людини. Для профілактики тривоги, вигорання і зміцнення фокусу уваги можливо залучати потенційні природні потужності психофізіологічного механізму просторової координації тіла людини як здатності організму визначати своє положення у просторі, динамічно керувати рухом окремих частин тіла та при цьому зберігати рівновагу під час взаємодії з навколишнім середовищем. Провідною системою забезпечення формування схеми тіла, просторової координації, програмування і планування послідовності білатеральних дій, усвідомлення себе і світу навколо є вестибулярна система, яка може розглядатися як потенційний канал підвищення чутливості сенсорних систем, мозкових структур де іннервація сигналів «запускає» їх у дію, спрямовуючи «позитивне прискорення». Де швидкість дій наростає з часом, а її упорядкованість фокусом уваги створює передумови створення моделей оптимальної роботи психофізіологічних систем організму з найменшим «коефіцієнтом опору» в мінімізації відволікань, уникненні хибності психомоторної діяльності, появі

стану поміркованості в емоційних реакціях та поспішності оціночних суджень.

Мозок людини витрачає значну кількість енергії на обчислення та розрахунки з утримання тіла людини у вертикальному положенні. Причому цей процес є не одномоментним, він є безперервним і триває з четвертого місяця утробного розвитку життя і до останнього подиху, не зупиняючись ні на секунду. Унікальний парний орган – вестибулярний апарат – спільно із мозочком (відділом головного мозку, який відповідає за координацію рухів, рівновагу та м'язів тонус), органами відчуття та мозком в цілому, обробляють сотні мільйонів біт інформації. Цей інформаційний потік стимулює психофізіологічні системи і мозкову діяльність, проходячи через довгастий мозок (центр рефлекторної функції: дихання, серцево-судинна діяльність, контроль тиску, частоти серцевих скорочень, захисних та харчових рефлексів; провідникова функція: усі висхідні (чутливі) та низхідні (рухові) нервові шляхи; тонічні функції: підтримує тонус скелетних м'язів, необхідний для утримання пози та протидії гравітації (зокрема завдяки ядрам вестибулярного апарату та ретикулярній формації)) [5].

Таким чином, впливаючи на стан рівноваги тіла людини, можливо не медикаментозно змінювати деякі фізичні та психічні стани, активність півкуль головного мозку, роботу психофізіологічних систем, корегувати увагу і навіть оптимально упорядковувати соціальні дії. Потенційні можливості фізичного впливу на стимуляцію роботи вестибулярного апарату людини дозволяють безпечно, без побічних наслідків та агресивних впливів налаштовувати на найбільш сприятливу роботу психофізіологічні системи організму, наблизившись до оптимального коефіцієнту їх корисної діяльності. Досвід попередніх експериментальних досліджень свідчить про існування реальних дійових впливів корекції мінімальними, послідовними, системними діями. При чому вони не потребують багато щоденного часу, оскільки мінімальна норма впливу має тривати десять хвилин активності.

Зупинимося більш детально на умовах, які необхідні для цієї роботи. Для проведення цих тренувальних занять потрібно використовувати певне обладнання, розроблене Френком Белгау (автор запропонованої методики). Це пристрій – балансувальна дошка, яка використовується для цієї роботи, для стимуляції психофізіологічної системи рівноваги і вестибулярного апарату зокрема. Балансувальна дошка складається з прямокутної дошки, до якої кріпляться дві рухомі (або нерухомі) суцільні опори, які мають покату форму, що дозволяє балансувальній дошці роботи відповідні коливальні рухи справа на ліво і навпаки. Прямокутна поверхня балансувальної дошки має відповідну метричну розмітку, що дозволяє людині, яка на ній стоїть, точно відповідно позначок, виставляти ноги на однаковій відстані одна від одної і досягати точних встановлених оптимальних результатів в калібруванні вестибулярного апарату і психофізіологічних систем організму людини в цілому.

Мінімальна робота, яку необхідно здійснювати людині для досягнення змін в роботі психофізіологічних систем організму – це мінімізація коливальних рухів балансувальної дошки, коли на ній стоїть людина. По суті це і є базова вправа, яка потребує десяти хвилин на добу для початку змін станів. За бажанням цю вправу ми можемо повторювати декілька разів на день де кожна спроба триває до десяти хвилин. Починати тренування можна з меншої кількості часу знаходження на балансувальній дошці, нарощуючи його поступово до десяти хвилин перебування. Якщо людині комфортно стояти на балансувальній дошці, то вона може збільшити час перебування на ній, виходячи зі своїх індивідуальних можливостей. Але це не мають бути над зусилля, які обтяжують і викликають неприємні фізичні та психічні відчуття.

Єдиним «побічним» ефектом, коли людина стає вперше на балансувальну дошку Френка Белгау, може бути поява синдрому відстроченого м’язового болю (крепатури). Це відчуття є тимчасовим і зникає після того, як м’язи знаходять необхідну для їх дії оптимальну форму

напруження, розблоковуючи певні невластиві та неприродні положення м'язового каркасу тіла людини. У результаті тренування на дошці, організм переходять в стан налаштування, калібрування та оптимізації відповідної роботи психофізіологічних систем організму, налаштовуючи їх енергетичні зусилля на кращу якісну синергетичну взаємодію. Використання балансувальної дошки дозволяє попередньо гармонізувати основні компоненти координації [4,8]: *динамічна рівновага* (здатність зберігати стабільне положення тіла під час руху); *статична рівновага* (здатність утримувати нерухову позу тіла); *співрозмірність рухів* (диметрія) (здатність точно розраховувати амплітуду та силу руху для досягнення конкретної мети); *просторова адаптація* (швидка перебудова рухів у разі раптової зміни зовнішніх умов).

Експериментальні дослідження педагогів під час роботи на балансувальній дошці вказують на фіксацію динамічних змін при мінімалістичних діях (тренінг тривалістю три години). Вимірювання результатів продуктивності роботи кожної з півкуль головного мозку дозволяють фіксувати їх продуктивне урівноваження, а отже і досягати стану оптимальної продуктивності. Можливо це стосується не тільки психомоторної діяльності, але і підтягує зміни в пізнавальній діяльності [3]. Відчуття метрики просторового руху при відключенні зорового аналізатора після сеансу знаходження на балансувальній дошці те ж змінюється в бік точності виконання задачі з просторової орієнтації тіла. Розв'язування цієї просторової задачі також активно впливає на тренування оперативної та довготривалої пам'яті і стимулює дію уяви, долаючи опір невизначеності та тренуючи впевненість у прийнятті власних рішень. Окремо варто зазначити, що спостерігається тенденція щодо зміни соціальних дій людини. Можливо послаблення агресивності та вирівнювання в сприйнятті чужих і власних кордонах дозволяє людині оминати та утримуватись від жорстких дій і більше схилятися до розумних компромісів. Тому робота з досягнення рівноваги ще потребує додаткових досліджень та осмислень.

Тренування на балансувальній дошці Френка Белгау викликають зміни в ментальному стані людини. Цю тенденцію можна фіксувати на підставі суб'єктивних звітів досліджуваних. Фіксувалися зміни у відчуттях власного стану здоров'я: зникнення певних больових відчуттів, почування легкості, чуття внутрішнього фізичного і психічного комфорту, виникнення певних медитативних станів, розслаблення м'язового каркасу тіла, просвітлення у розумових діях, емоційне заспокоєння і навіть зосередження.

Системна робота на балансувальній дошці Френка Белгау впливає на зниження тривожності (за суб'єктивними звітами учасників тренінгів) та дозволяє створити умови для пропедевтики депресивних станів і дозволяє заземлитися (повернути відчуття реальності та спокою в моменті сильного стресу) від станів невизначеності.

Висновки. Результати досліджень дозволяють допустити, що утримання рівноваги тіла людини може виступати координатором з інтеграції сенсорних систем організму, переналаштовуючи останні до оптимальних станів їх діяльності. Системність роботи на балансувальній дошці Френка Белгау дозволяє в реальному часі змінювати налаштування психофізіологічних систем організму, досягаючи реальних фіксованих результатів.

Між тим можливі варіації роботи на балансувальній дошці ще потребують подальших досліджень для уточнення особливостей їх дії в різних вікових групах, уточнення змін в психофізіологічних станах людини, розуміння зміни чутливості систем організму, встановлення меж з розширення дії часової тривалості особливої чутливості психофізіологічних систем організму людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Банді А., Лейн Ш., Мюрей Е. Сенсорна інтеграція: теорія і практика / Аніта Банді, Шеллі Лейн, Елізабет Мюррей. К., 2019. 111-119 С.

2. Кауфман Скотт. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / Скотт Кауфман. К.: Лабораторія, 2021. 400 с.

3. Клименко В.В. Психофізіологічні механізми праксису людини: монографія / В. В.Клименко. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 640 с.

4. Кочерга О.В., Пазюк С.А. Чутливість і гармонія дій людини: психофізіологічний аспект. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/46408/ (дата доступу 15 вересня 2026 року).

5. Кочерга О.В. Механізми чутливості психофізіологічних систем людини. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/30454/ (дата доступу 15 вересня 2026 року).

6. Порджес С. Полівагальна теорія. Нейрофізіологічні основи емоцій, прив'язаності, Спілкування і саморегуляції / Стівен Порджес. К.: Мультиметод, 2020. 464 с.

7. Соесман А. Дванадцять чуттів. Брама душі. Вступ до антропософії / Альберт Соесман. К.: НАІРІ, 2026. 33-62 С.

8. Черпак Ю.В. Розвиток тіла і волі дитини у творах Костянтина Ушинського. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/48786/ (дата доступу 15 вересня 2026 року).

УДК 159.9:615.851

Кривоніс Олександра Григорівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, м. Харків;
Науковий керівник:
Лупаренко Світлана Євгенівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, м. Харків

ПСИХОЕДУКАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ

Збереження психічного здоров'я особистості значною мірою залежить не лише від доступності професійної психологічної та психотерапевтичної допомоги, а й від здатності людини самостійно розпізнавати зміни власного психоемоційного стану та використовувати адаптивні способи реагування на труднощі. Особливого значення ця проблема набуває в умовах тривалого стресу, соціальної нестабільності, кризових ситуацій та обмеженого доступу окремих груп населення до фахової допомоги.