

ISSN 2412-2009 (Online)
DOI: 10.28925/2311-2409.2025.44

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

Педагогічна ОСВІТА:

теорія і практика

Pedagogical Education:
Theory and Practice

Психологія
Педагогіка

Psychology
Pedagogy



№ 44 (2) • 2025

Рік заснування — 2001
Виходить двічі на рік

The year of foundation — 2001
Frequency: semi-annual

Київ • 2025

ЗАСНОВНИК

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА

Педагогічна освіта: теорія і практика Психологія. Педагогіка

Науковий журнал

№ 44 (2) 2025

Свідчення про державну реєстрацію електронного
наукового фахового видання, ідентифікатор медіа —
R40-04529, анотації Національного радию з питань
телебачення і радіомовлення 30.05.2024 (реєстрація)

Рік заснування — 2001
Виходить двічі на рік

липень — грудень

Головна редакторка:

Паламар Світлана Політійна,
кандидатка педагогічних наук, старша наукова
співробітниця (Україна)

Заступниця головної редакторки:

Харужа Людмила Леонідівна,
докторка педагогічних наук, професорка (Україна)

Відповідальна секретарка:

Котир Марія Ірина Валентинівна,
кандидатка педагогічних наук, доцентка (Україна)

Технічна секретарка:

Висин Ольга Михайлівна (Україна)

Редакційна колегія:

Дяпунова Валентина Анатоліївна,
докторка педагогічних наук (Україна);
Зданевич Лариса Володимирівна,
докторка педагогічних наук (Україна);
Нежика Людмила Леонідівна,
докторка педагогічних наук (Україна);
Котченко Ольга Володимирівна,
кандидатка педагогічних наук (Україна);
Кивенко Василь Іванович,
кандидат педагогічних наук (Україна);
Варченко-Триченко Лідія Олександрівна,
кандидатка педагогічних наук (Україна);
Вембер Вікторія Павлівна,
кандидатка педагогічних наук (Україна);
Савенкова Ірина Іванівна,
докторка психологічних наук (Україна);
Скратник Тетяна Вікторівна,
докторка психологічних наук (Україна);
Сергеевська Оксана Павлівна,
докторка психологічних наук (Україна);
Лозова Ольга Михайлівна,
докторка психологічних наук (Україна)

Іноземні члени редакційної колегії:

Смирнова-Трибуцька Євгенія
(Smyrnova-Trybutska Eugeniya),
докторка філологів (Республіка Польща);
Малах Йозеф (Malach Josef),
доктор педагогічних наук (Чеська Республіка);
Парадорулос Ісак М. (Paradouroulos Isak M.),
доктор філософії, доцент кафедри педагогіки
та емергентної грамотності,
Міжнародний грецький університет (Греція)

Наукове фахове видання «Педагогічна освіта: теорія
і практика. Психологія. Педагогіка» включено до переліку
наукових фахових видань України (категорія «Б»), у яких мо-
жуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобут-
тя наукових ступенів доктора наук і доктора філософії (PhD)
зі спеціальностей: 011 — «Освітні, педагогічні науки»; 012 —
«Дослідницькі освіти»; 013 — «Початкова освіта»; 015 — «Про-
фесійна освіта (за спеціалізаціями)» (затверджено наказом
Міністерства освіти і науки України від 02.07.2020 р. № 885);
053 — «Психологічні науки» (затверджено наказом Міністер-
ства освіти і науки України від 26.11.2020 р. № 1471)

Журнал індексується
в міжнародних бібліографічних базах
Google Scholar, Research Bible, Index Copernicus

Журнал підтримує політику відкритого доступу

Рекомендовано Вченою радою
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
до оприлюднення на вебсайті журналу
після здійснення видавничої підготовки
(протокол № 11 від 29.11.2025)

У журналі публікуються розвідки, присвячені актуальним
проблемам педагогіки і психології; результати фахових, тео-
ретичних і експериментальних досліджень психологічної і пе-
дагогічної галузей освітнього напрямку наукового знання
та методичного забезпечення педагогічного процесу за резуль-
татами наукових пошуків

URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal>

ISSN 2412-2009 (Online)
DOI:10.28925/2511-2409.2025.44

FOUNDER

BORYS GRINCHENKO
KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY

Certificate of State Registration of Electronic Scientific
Publication media identifier — R40-04529,
issued by the National Council for Television
and Radio Broadcasting on May 30, 2024
(registration)

The year of foundation: 2001
Frequency: semi-annual

Scientific professional publication "Pedagogical Education:
Theory and Practice. Psychology. Pedagogy" is included
in the List of Scientific Professional Publications of Ukraine
(Category "B"), in which the results of dissertations for the degree
of Doctor of Science and Doctor of Philosophy (PhD) can be
published in the following specialties: 011 — "Educational,
Pedagogical Sciences"; Preschool Education"; 013 — "Primary
Education"; 015 — "Professional Education (by specializations)"
(approved by the Order of the Ministry of Education and Science
of Ukraine № 886 dated 02.07.2020); 053 — "Psychological
Sciences" (approved by the Order of the Ministry of Education and
Science of Ukraine № 1471 dated 26.11.2020)

The journal is indexed
in international bibliographic databases
Google Scholar, Research Bible, Index Copernicus

The journal supports open access policy

Recommended by the Academic Council
of Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
for publication on the website of this journal
upon editorial approval
(*Rec. № 11 dated 29.11.2025*)

The journal publishes findings on current issues of pedagogy
and psychology; results of professional, theoretical and experimental
researches of psychological and pedagogical branches of educational
direction of scientific knowledge and methodical maintenance
of pedagogical process by results of scientific researches.

URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal>

ISSN 2412-2009 (Online)
DOI:10.28925/2311-2409.2025.44

**Pedagogical Education: Theory and Practice
Psychology. Pedagogy**

Scientific journal

№ 44 (2) 2025

July — December

Chief Editor:

Palamar Svitlana,
PhD in Pedagogical Sciences,
Senior Research Fellow (Ukraine)

Deputy Chief Editor:

Khoruzha Lyudmyla,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Ukraine)

Executive Secretary:

Margaryta Koziv,
PhD in Pedagogy (Ukraine)

Technical Secretary:

Olya Bylan (Ukraine)

Editorial Board:

Iyapunova Valentina,
Doctor of Pedagogical Sciences (Ukraine);
Zalanevych Larysa,
Doctor of Pedagogical Sciences (Ukraine);
Nechyna Lyudmyla,
Doctor of Pedagogical Sciences (Ukraine);
Kotenko Olya,
PhD in Pedagogical Sciences (Ukraine);
Kyzenko Vasyly,
PhD in Pedagogical Sciences (Ukraine);
Varchenko-Trotsenko Liliya,
PhD in Pedagogical Sciences (Ukraine);
Wember Victoria,
PhD in Pedagogical Sciences (Ukraine);
Savenkova Iryna,
Doctor of Psychological Sciences (Ukraine);
Skrypnyk Tetiana,
Doctor of Psychological Sciences (Ukraine);
Sergienkova Oksana,
Doctor of Psychological Sciences (Ukraine);
Lazova Olya,
Doctor of Psychological Sciences (Ukraine)

Foreign Members of Editorial Board:

Smyrnova-Trybulska Eugenia,
Doctor Habilitat (Republic of Poland);
Malach Josef,
Doctor of Pedagogical Sciences (Czech Republic);
Papadopoulos Ioakim,
PhD, Assistant Professor of Pedagogy
and Emergent Literacy,
International Hellenic University (Greece)

ЗМІСТ

Розділ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІКИ

<i>Желанова В.</i> Педагогіка вищої школи: вектори оновлення	6
<i>Міср Т., Бондаренко Г., Шніца-Павлюк Р., Вернигора О.</i> Порівняльно-описовий аналіз законодавчого урегулювання функціонування сфери освіти як засіб визначення спрямованості педагогічної взаємодії з батьками здобувачів початкової освіти	13
<i>Братко М., Малир С., Шкурят Р.</i> Вища освіта як чинник особистісно-професійного розвитку майбутнього фахівця в умовах цивілізаційних змін	23
<i>Лопатська І.</i> Аналітичні центри університетів як драйвери інноваційного розвитку екосистеми вищої педагогічної освіти	33

Розділ II

ЄВРОПЕЙСЬКІ НАУКОВІ СТУДІЇ

<i>Kryzhanovska V.</i> Features of the activities of university-affiliated think tanks in Ukraine	39
---	----

Розділ III

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ НАУКИ

<i>Паламар С., Серебрякова В.</i> Комунікативна діяльність молодших школярів у процесі читання: теоретичні аспекти та потенціал кейс-технології у розвитку вмінь усної взаємодії	46
<i>Половіна О., В'юнник В.</i> Сприйняття проявів самовираження дітей п'ятого року життя на засадах Реджіо Емілія-підходу	55
<i>Кондратець І.</i> Реалізація рефлексійного підходу в процесі підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу	63
<i>Гончарук М.</i> Сучасні методики та технології дошкільної освіти у Федеративній Республіці Німеччина: інноваційний досвід для України	71
<i>Козир М.</i> Сучасні тенденції підготовки магістрів освітньої галузі в умовах воєнного стану	77
<i>Новоселівська І.</i> Формування відчуття ритму у дітей третього року життя в повсякденній діяльності закладу дошкільної освіти	83
<i>Лісневська А., Новикова Р., Борець А.</i> Розвиток мовленнєвих навичок в майбутніх медійників: комплексний підхід	90
<i>Івашківський А.</i> Педагогічні умови формування правової культури майбутніх фахівців аграрної сфери	97
<i>Назаренко Л.</i> Впровадження STEM-освіти в інклюзивному класі початкової школи за програмою «Інтелект України»: досвід вчителя	104
<i>Семеніхіна О., Шамога В., Сорока М., Юрченко А., Хворостіна Ю.</i> Програма реалізація методу Монте-Карло в Маріє як засіб формування обчислювальних навичок	109

Розділ IV

ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІОЛОГІЯ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ НАУКИ

<i>Шатоваленко Н., Руднік Ю.</i> Формування професійної мотивації викладачів ЗВО в умовах сучасності: психологічні та педагогічні аспекти	117
---	-----

Розділ V

НАУКОВІ РОЗВІДКИ МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

<i>Соломнікова К.</i> Результати констатувального етапу дослідження рівнів розвитку відчуття ритму дітей раннього віку в процесі музично-ритмічних ігор	127
---	-----

CONTENTS

Chapter I

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE DEVELOPMENT OF MODERN PEDAGOGY

<i>Zhelanova V.</i> Higher school pedagogy: vectors of renewal	6
<i>Miyer T., Bondarenko H., Shpitsa-Pavliuk R., Vernyhora O.</i> Comparative and descriptive analysis of the legislative regulation of the functioning of the education sector as a means of determining the orientation of pedagogical interaction with parents of primary school students	13
<i>Bratko M., Malyar S., Shkumat R.</i> Higher education as a factor in the personal and professional development of a future specialist in the context of civilizational changes	23
<i>Leontieva I.</i> Analytical centers of universities as drivers of innovative development of the ecosystem of higher teacher education	33

Chapter II

EUROPEAN SCIENTIFIC STUDIES

<i>Kryzhanovska V.</i> Features of the activities of university-affiliated think tanks in Ukraine	39
---	----

Chapter III

APPLIED ASPECTS OF PROFESSIONAL PEDAGOGICAL SCIENCE

<i>Palamar S., Serebryakova V.</i> Communicative activity of younger schoolchildren in the reading process: theoretical aspects and potential of case technology in the development of oral interaction skills	46
<i>Polovina O., Vismnyk V.</i> Promoting self-expression in five-year-old children based on the Reggio Emilia approach	55
<i>Kondratets I.</i> Reflective approach to interaction and self-regulation as a means of supporting the mental health of participants in the educational process	63
<i>Goncharuk M.</i> Modern methods and technologies of preschool education in the Federal Republic of Germany: innovative experience for Ukraine	71
<i>Kozyr M.</i> Modern trends in the training of masters in the field of education in the conditions of martial law	77
<i>Novoseletska I.</i> Formation of rhythm perception in children in their third year of life within everyday activities of preschool education institutions	83
<i>Lisnenska A., Novykova R., Borzets A.</i> Developing speech skills in future media professionals: a complex approach	90
<i>Ivashkivskiy A.</i> Pedagogical conditions for the formation of legal culture of future agricultural professionals	97
<i>Nazarenko L.</i> Implementation of STEM Education in an Inclusive Primary School Classroom within the "Intellect of Ukraine" Program: A Teacher's Experience	104
<i>Semenikhina O., Shamonia V., Soroka M., Yurchenko A., Khvorostina Ya.</i> Software implementation of the Monte Carlo method in Maple as a tool for developing computational skills	109

Chapter IV

PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY IN THE CONTEXT OF MODERN SCIENCE

<i>Shapovalenko N., Rudnik Y.</i> Formation of professional motivation of university teachers in the modern context: psychological and pedagogical dimensions	117
---	-----

Chapter V

SCIENTIFIC STUDIES OF YOUNG SCIENTISTS

<i>Solomonikova K.</i> Results of the exploratory stage of the study on the levels of rhythm perception development in young children during musical-rhythmic play activities	127
---	-----

Кондратець І.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної освіти
Факультету педагогічної освіти
Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка
i.kondratets@kubg.edu.ua
ORCID ID 0000-0001-7816-0766

РЕАЛІЗАЦІЯ РЕФЛЕКСІЙНОГО ПІДХІДУ В ПРОЦЕСІ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. Стаття розкриває актуальне питання підтримки ментального здоров'я, зокрема, ролі рефлексійного підходу у взаємодії та саморегуляції учасників освітнього процесу. Проаналізовано наукові розвідки з теми рефлексії та ментального здоров'я особистості. Визначено й описано психолого-педагогічні умови успішної реалізації рефлексійного підходу в закладі дошкільної освіти (створення рефлексійного простору, що забезпечить цілісність змісту, методів, прийомів, форм і засобів застосування рефлексійного підходу; реалізація векторності рефлексії, безперервності й поетапності вироблення рефлексійних умінь з урахуванням специфіки діяльності учасників освітнього процесу; усвідомлення сутності й актуальності рефлексії як засобу підтримки ментального здоров'я, набуття стійкої мотивації до її здійснення).

Ключові слова: взаємодія; ментальне здоров'я; психолого-педагогічні умови застосування рефлексії; рефлексійні вправи; рефлексійний підхід; рефлексія; саморегуляція; учасники освітнього процесу.

© Кондратець І., 2025

© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025

Вступ. Трансформації в суспільстві й освіті, пов'язані з воєнним станом, безперечно впливають на ментальне здоров'я всіх громадян, зокрема, й учасників освітнього процесу. Колективи науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти особливу увагу приділяють засобам збереження власного психічного здоров'я й встановлення збалансованих взаємин зі здобувачами; моніторингам рівнів самопочуття студентів, їхньої мотивації до навчання та задоволення чи незадоволення своїми освітніми здобутками й якістю отриманих освітніх послуг.

Українські та зарубіжні наукові розвідки в різний час розкривали різні підходи, ефективні для перебігу професійної й навчальної діяльності усіх учасників освітнього процесу: аксіологічний, особистісно зорієнтований, культурологічний, компетентісний тощо. В умовах нестабільності й невизначеності, що існують в Україні, на тлі освітніх втрат і тривалої ретравматизації, актуальною стає роль ще одного підходу — рефлексійного.

Ще десять-двадцять років тому феномен рефлексії, зокрема, в освітній сфері, досліджувався І. Бехом, М. Білоконним, Н. Гавриш, Г. Дегтяр,

В. Желановою, Л. Кравець, М. Маруси-нець, К. Павелків, Т. Поніманською та ін. переважно в площині розвитку професійної самосвідомості та фахової компетентності, що визначалось комплексом здібностей, способів і стратегій, які забезпечували усвідомлення і подолання стереотипів особистісного досвіду і діяльності; сприяло розв'язанню проблемних ситуацій, що виникали у професійній діяльності» (Кондратець І.В., 2017).

Наразі є запит на рефлексію як засіб підтримки ментального здоров'я, що гарантуватиме формування здатності особистості виважено й гідно долати життєві виклики, адаптуватись до змін і подій в суспільстві, розвивати стресостійкість, підтримувати гармонійні стосунки з оточенням, відчувати конструктивні емоції та ін.

Актуальність нашого дослідження зумовлюється наявністю суперечностей:

— потребою суспільства у викладачах і здобувачах вищої освіти з міцним психічним здоров'ям та відсутністю дієвого механізму забезпечення означеного запиту;

— необхідністю реалізації рефлексійного підходу в підтримці ментального здоров'я

учасників освітнього процесу та недостатньою розробленістю теоретико-методологічного супроводу, зокрема, визначення психолого-педагогічних умов розвитку відповідних умінь і навичок у науково-педагогічних працівників і студентів;

— творчим характером професійної й навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу та наявністю традиційних, здебільшого, стереотипних підходів, до навчання у системі вищої освіти.

Значущість цієї проблеми, як і її недостатня розробленість, зумовили вибір нашого дослідження «Реалізація рефлексійного підходу в процесі підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу».

Метою статті є теоретичне висвітлення феноменів «ментальне здоров'я» і «рефлексія» та практичну реалізацію рефлексійного підходу в життєдіяльності суб'єктів освітнього процесу ЗВО.

Завдання статті: уточнити зміст дефініцій «ментальне здоров'я» і «рефлексія»; окреслити психолого-педагогічні умови реалізації рефлексійного підходу в закладі вищої освіти; визначити засоби рефлексійного підходу до саморегуляції й взаємодії суб'єктів освітнього процесу.

Аналіз сучасних досліджень. Проблема ментального здоров'я, безумовно, така ж актуальна, як і питання освітніх втрат учасників освітнього процесу. «Під час війни та після її закінчення увага до психічного здоров'я громадян має бути на особливо високому рівні, оскільки саме рівень психологічного благополуччя матиме вплив і на загальний стан здоров'я, економічне відновлення та добробут країни»; очевидно, що «в умовах війни травмувальні й стресові чинники для психосоціального стану людини є вкрай сильними, що потребує уваги відповідних фахівців і системної кваліфікованої соціально-психологічної підтримки і допомоги. (Кравченко О., 2023, с. 36).

Ментальне, або психічне здоров'я, як визначає його Всесвітня організація охорони здоров'я (Mental health..., 2005), — це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти. Ознаками ментального здоров'я є: реалізація власного потенціалу, позитивне сприйняття себе, соціальна активність, комунікація з іншими, позитивний емоційний фон, продуктивна праця, стресостійкість, відкритість на навчання та розвитку, вміння приймати рішення, аналі-

тичне мислення є ознаками ментального (психічного) здоров'я.

Феномен «ментальне здоров'я» досліджували західні науковці (А. Елліс, А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлз та ін.) й українські (Р. Винничук, І. Дубровіна, О. Кравченко, Т. Костева, Н. Павлик, В. Панок, Е. Помиткін, О. Чабан, А. Шевченко та ін.). Нам близька позиція авторів наукової розвідки «Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу» у трактуванні ментального здоров'я як «невідомої складової частини загального благополуччя та якості життя людини, що дозволяє відчувати гармонію із собою, з іншими та з навколишнім світом, адаптуватися до стресових ситуацій, розвивати стійкість до негативних впливів сьогодення, підтримувати позитивні стосунки з іншими та досягати самоактуалізації» (Калашникова Л.В., Руденко Ю.Ю., Руденко С.А., 2024, с. 76) та окресленні критеріїв ментального здоров'я: 1) позитивне самопочуття особистості, що виражається станом радості та задоволення собою в повсякденному житті та дозволяє ефективно впоратися зі стресом та іншими критичними ситуаціями; 2) гнучкість і адаптованість людини до мінливих умов сьогодення та здатність вирішувати життєві проблеми та встановлювати сприятливі міжособистісні стосунки з іншими; 3) емоційна стійкість, що дозволяє ефективно керувати емоційно-вольовою сферою особистості; 4) самовизначеність суб'єкта життєдіяльності, за якої останній має свідомий орієнтир на власні цінності та переконання; 5) здатність до ефективної комунікації з іншими, результатом якої є сприятливі стосунки; 6) спроможність до самореалізації та саморозвитку власної ідентичності». (Калашникова Л.В., Руденко Ю.Ю., Руденко С.А., 2024, с. 79).

Очевидно, що ментальне здоров'я, зокрема, учасників освітнього процесу в ЗВО (науково-педагогічні працівники та здобувачі вищої освіти) може змінюватися залежно від низки чинників. Зазвичай, воно порушується, коли впливи оточення або людини самої до себе, ритм, темп і характер навчальної діяльності перевищують її здібності й ресурси. Важливо забезпечити системний, конструктивний, екологічний й особистісно зорієнтований формат для як екологічного ставлення особистості до власного психічного стану, так і здорових, коректних взаємин у «колега-колега», «викладач-студент», «студент-студент». Підтримка таких ставлень відбувається в різних спосіб.

Варто відзначити практичну значущість розробленого електронного курсу «Ментальне

здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні» (Інжигурська Л.А., 2024), спрямованого на розвиток освітологічної, андрагогічної, професійно-педагогічної та інноваційної компетентностей та компетентності з професійно-особистісного розвитку педагогічних працівників. Завдання курсу: аналіз випадків травматичних подій; розробка програми соціальної адаптації; ефективне спілкування в психологічній підтримці; проведення тренінгів з подолання стресу, які, безперечно, забезпечать успішний результат — розуміння та розвиток психологічних стратегій для підтримки ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу.

Факультет педагогічної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка має свій флагманський проєкт «Травма-інформоване навчання студентів: інноваційно-педагогічні практики, супровід, підтримка» (термін реалізації: 2023–2027; координатор проєкту — декан ФПО Ольга Котенко). Мета проєкту: створення безпечного та сприятливого середовища, в якому при організації освітнього процесу враховано травматичний досвід студентів і забезпечено якісне функціонування системи організаційних і дидактичних заходів, спрямованих на реалізацію змісту професійної підготовки та подолання освітніх втрат через застосування травма-інформованих стратегій (Міер Т. І., Паламар І.І., Паламар С.ІІ., Котенко О.В., Бондаренко Г.Л., Вишнівська Н.В., Шпіца Р.І., 2024).

Автори навчально-методичного посібника «Артосвіта» (Половіна О.А., Кондратець І.В., 2024, с. 6–7) пропонують світ мистецтва, а саме технологію МРІО — мистецька рефлексія і образотворення — як ефективний засіб для підтримки ментального здоров'я на тлі «хронічної драматичності й незадоволення людей, зумовлені технократичністю, прагматизмом, меркантильними інтересами» та запитамі суспільства, яке потребує активних, творчих особистостей, що насамперед емоційно відгукуються на прояви прекрасного у довкіллі та серед людей». Мистецькі вектори (вільне малювання, конструктивне образотворення, пластичне образотворення, театральне образотворення, музичне образотворення), в яких запропоновано здобувачам вищої освіти проявляти себе й удосконалюватися, корелюються з ключовими аспектами ментального здоров'я: 1) реалізація свого потенціалу й творчих здібностей; 2) відчуття щастя, радості та добробуту; 3) продуктивна та плідна робота; 4) успішна побудова стосунків з іншими людьми;

5) емоції, мислення та поведінка; 6) здатність приймати рішення та розв'язувати проблеми; 7) якість життя загалом.

Отже, вважаємо, що основа основ збереження ментального здоров'я — це здатність викладачів і здобувачів вищої освіти рефлексувати, готовність здійснювати рефлексію в особистісному житті й професійній / навчальній діяльності.

«Рефлексія (лат. reflexio відображення) — 1) міркування, сповнене сумнівів, протиріч. Аналіз власного психічного стану; 2) як механізм взаєморозуміння — осмислення суб'єктом того, якими засобами і чому він справив те або інше враження на партнера зі спілкування» (Шапар В. Б., 2007, с. 428). Ми трактуємо рефлексію (Кондратець І.В., 2017) «як важливу якість особистості, що передбачає міркування щодо своїх думок і психічних переживань, самопостереження, самоаналіз та самооцінку; мисленнєвий процес, спрямований на розуміння, усвідомлення себе, здібностей, характеру, поведінки, досвіду, відчуттів, станів, стосунків із іншими, власних задач і призначення; фактор збагачення духовного світу й удосконалення професійної майстерності».

Значущу роль рефлексії для здобувачів вищої освіти підкреслює В. Желанова (Желанова В.В., 2020): «не викликає сумніву актуальність і доцільність впровадження ідей рефлексивної парадигми освіти у процес професійної підготовки майбутніх педагогів з метою формування їх рефлексивної компетентності, як метакомпетентності, що є інтегрованою характеристикою особистості, представленою сукупністю компонентів, адекватних рефлексивній діяльності» з урахуванням рефлексивної насиченості й рефлексивної детермінації педагогічної діяльності.

Наразі рефлексія у взаємодії з майбутніми педагогами — незамінний психолого-педагогічний метод, який дозволяє: «1) пригадати, виявити й усвідомити основні компоненти освітньої діяльності — її змісти, типи, способи, проблеми, шляхи їх вирішення, отримані індивідуальні й колективні результати; 2) визначити емоційне ставлення до навчання, процесу та результатів діяльності, 3) зіставити намічені цілі (очікування) з продуктами навчання» (Кондратець І.В., 2021, с. 68). Переконані: «питання фахової підготовки в умовах закладів вищої освіти має розглядатися в контексті «особистість — компетентність — гнучкі навички», а конструктивним засобом для успішного розв'язання освітньої тріади є рефлексійна культура, яка забезпечує: різнобічне сприй-

мання й адекватне оцінювання власної особистості; дослідження ролі свого культурного минулого, упереджень і цінностей; осмислення власних взаємин з оточенням; аналіз прожитих ситуацій, емоційних і поведінкових стратегій; використання досвіду в нових умовах; усвідомлення змін індивідуальної траєкторії власного професійного зростання та ін.» (Кондратець І.В., 2021, с. 69).

Аналіз наукових джерел засвідчив відсутність узагальнених праць, які би висвітлювали практичний досвід закладу вищої освіти щодо збереження ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу засобом рефлексії.

Виклад основного матеріалу. Рефлексійний підхід — важливий інструмент підтримки ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу в закладі вищої освіти. Для забезпечення успішної реалізації рефлексійного підходу необхідно подбати про відповідні психолого-педагогічні умови, як-от:

1) створення рефлексійного простору, що забезпечить цілісність змісту, методів, прийомів, форм і засобів застосування рефлексійного підходу;

2) реалізація векторності рефлексії, безперервності й постійності вироблення рефлексійних умінь з урахуванням специфіки діяльності учасників освітнього процесу;

3) усвідомлення сутності й актуальності рефлексії як засобу підтримки ментального здоров'я, набуття стійкої мисливості до її здійснення.

Рефлексійний простір окреслюємо як комплекс умов для тривалої взаємодії суб'єктів та набору специфічних форм взаємодії, де можливі безпечні самопочуття, самопізнання, самооцінка, самоаналіз, самореалізація, саморегуляція суб'єктів; взаємобмін засобами, рефлексія себе та інших; стимулювання співтворчості й умов вибору, в яких відбувається зміна уявлень про себе як особистість і професіонала; знання відчуження учасників освітнього процесу й розвиток професійної рефлексійності як засобу життєдіяльності. Функції такого простору — сприяння виникненню у людини потреби в рефлексії, сприйняття її як базової цінності, необхідного ресурсу для підтримки ментального здоров'я.

Складником рефлексійного простору є рефлексійна діяльність, яка має цілеспрямований, перетворювальний, усвідомлений характер; забезпечує цілісність змісту, методів, прийомів, форм і засобів реалізації рефлексійного підходу; включає в себе активне оволодіння відповідними навичками, внутрішнє

прийняття прийомів рефлексійної діяльності (на відміну від наочності на основі наслідування, копіювання), адже воно передбачає не тільки демонстрацію еталонів рефлексійної поведінки, а й обидь учасників освітнього процесу рефлексійним досвідом, спільний пошук ефективних способів взаємодії. Для ефективної реалізації першої умови використовуються не тільки засоби інтерактивного навчання, а й методи рефлексійного аналізу: змістів власної свідомості, спілкування (мотиви, цілі, засоби), міжособистісних стосунків. Тобто спеціально організований рефлексійний простір сприяє постійному рефлексійному переосмисленню набутої теоретичної бази з позицій щоденного вирішення практичних педагогічних завдань і дозволяє, крім формування чи вдосконалення професійної компетентності, зберегти власне ментальне здоров'я.

Наступна умова реалізації рефлексійного підходу в закладі вищої освіти тісно пов'язана з векторністю рефлексії, безперервністю й постійністю вироблення рефлексійних умінь з урахуванням специфіки діяльності учасників освітнього процесу. У нашому дослідженні векторність (лат. vector — носій) рефлексії ми визначаємо як спрямування саморозвитку людини — уваги, мислення, дій і прагнень та розглядаємо її як диференційовану сукупність:

— рефлексії особистісного життя (особистісна рефлексія), яка передбачає як процес осмислення особистісних змістів, образів, з якими ототожнює себе «Я», забезпечує самоорганізацію і самообілізацію, самоназначення й саморегуляцію особистості в різних умовах її існування та рефлексію взаємодії з людьми;

— рефлексії професійної діяльності (професійна рефлексія), що поділяється на само-рефлексію фахівця / майбутнього фахівця та рефлексію, що особистість здійснюватиме в процесі взаємодії зі здобувачами освіти — студентами або вихованцями.

Очевидно, що сформовані навички педагога в самосприйнятті й самопізнанні, здійсненні адекватної самооцінки й самоаналізу в особистісній сфері сприяють більш успішному опануванню вміннями професійної рефлексії, що веде до зміцнення ментального здоров'я в цілому, а оптимальне поєднання й удосконалення означених векторів забезпечує високий рівень реалізації рефлексійного підходу.

Цілком очевидно, що складний, багатограний процес застосування рефлексійного підходу має бути безперервним. З урахуванням принципу безперервності освіти рефлексійний підхід охоплює такі сфери: 1) родинний досвід

особистості; 2) дошкільний і шкільний досвід; 3) безпосередня професійна / навчальна діяльність; 4) навчання у рамках науково-методичних заходів; 5) самоосвіта.

Поетапність формування в особистості рефлексійних умінь визначаємо так:

— Перший рівень: навчитись сприймати і відчувати себе, бути готовими оцінювати власні вчинки та контролювати свої емоції.

— Другий рівень: бачити себе у минулому / майбутньому; моделювати ситуацію, усвідомлювати, як його / її оцінюють колеги / здобувачі; регулювати свою поведінку в будь-яких ситуаціях;

— Третій рівень: аналізувати власну позицію в педагогічній / навчальній діяльності та спілкуванні; оцінювати механізм впливу своєї моделі на педагогічну / комунікативну взаємодію і навпаки; рівень відповідальності за власні дії.

У контексті «мистецтва жити в невизначених умовах» (Кондратець І.В., 2022, с. 8–9) ми окреслюємо три важливі рефлексійні навички:

1. Тримати емоційний тон (уникати емоційних гойдалок; формувати здатність до емоційної саморегуляції; уникати виникати румінацію — нап'язливий тип мислення).

2. Брати відповідальність (у площині власної картини світу, цінностей, досвіду робити вибір стосовно своїх реакцій і ставлення до того, що відбувається в далекому і близькому просторі буття).

3. Надавати психологічну підтримку — собі, колегам, здобувачам (використовувати формули надії й оптимізму; знати як і вміти утамовувати тривожність та панічні атаки: заземлення — знаходити навколо себе 5 речей однакового кольору, 4 речі, яких можна торкнутися, 3 речі, які можна почути, 2 речі, які можна пошхатати, 1 річ, яку можна покуштувати).

Вправи та етюди для саморефлексії викладачів і здобувачів, зокрема й для застосування на аудиторних заняттях, умовно класифікуємо так (Кондратець І.В., 2023, с. 4):

— рефлексія настрою та емоційного стану («Продовж речення», «Емоційні ухитки», «Якби мій настрій нагадував дерево / комаху / предмет одягу / книгу, то що би це нагадувало?», «Чого я боюсь?», «Зміни обличчя», «Стримати себе» тощо);

— рефлексія діяльності, аналіз власних дій («7 навіщо?», «3 слова, які запам'ятались сьогодні», «Когнітивні ухитки», «Які кроки я зроблю для...», «Що я завтра робитиму з тим, що отримав (-ла) сьогодні?», «Що було би, якби...»; «Вибір» тощо);

— рефлексія, спрямована на самоствердження («Що моя особиста річ розкаже про мене»; «Яким / якою я буду (був (-ла))?»; «Що мене єдиє і що різнить із Зіркою Мензатюк / Сашком Дерманським / Лесею Ворониною» (5 позицій); «Оповідання»; «Похвала» тощо);

— рефлексія, спрямована на розвиток емпатії («Намалюй, що бачить він / вона...»; «Погоджуюсь / не погоджуюсь»; «Дзеркало»; «Любиш / не любиш» тощо).

Отже, безперервність і поетапність вироблення відповідних умінь, як механізм практичної реалізації векторності рефлексії, забезпечує успішність другої умови реалізації рефлексійного підходу як засобу підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

Третьою умовою успішної реалізації рефлексійного підходу є усвідомлення сутності й актуальності рефлексії як засобу підтримки ментального здоров'я, набуття стійкої мотивації до її здійснення. Для того, щоб рефлексійний простір сприяв дієвому розвитку відповідних умінь і навичок, важливо грамотно й цілеспрямовано мотивувати себе, у першу чергу. Під мотивацією розуміємо сукупність внутрішніх та зовнішніх чинників, які стимулюють особистість до діяльності та надають їй певного змісту. Мотивація саморозвитку зумовлена особистісними та освітніми потребами — бажанням удосконалити власну життєдіяльність або уникнути зайвих проблем для того, щоби стати більш розвинутою та компетентною особою; забезпечити себе від емоційних потрясінь, хронічної тривожності та синдрому емоційного вигорання.

Для того, щоби всі три умови застосування рефлексійного підходу в закладі вищої освіти успішно реалізувались, і науково-педагогічним працівникам, і здобувачам вищої освіти варто використовувати рефлексійні інструменти-навігатори: запитання, графічні фрейми, артпрактики, рольові етюди, авторські тексти (Кондратець І.В., 2025, с. 120).

Рефлексійний підхід застосовуватиметься ефективніше, якщо враховуватимуться складники рефлексійної культури: самосприйняття, самопочуття, самопізнання, самоаналіз, самооцінка, саморегулювання (Кондратець І.В., 2025, с. 436). Рефлексійні вправи доцільно використовувати науково-педагогічним працівникам в особистій і професійній саморефлексії, а також у взаємодії зі здобувачами вищої освіти — під час аудиторних занять, звітах про виробничу практику, написанні дослідницьких проєктів тощо. Системний рефлексійний підхід

забезпечить потужну підтримку ментальному здоров'ю, а отже — сприятиме покращенню якості професійної і навчальної діяльності.

Висновки. Отже, планування, організація та дотримання психолого-педагогічних умов реалізації рефлексійного підходу в закладі вищої освіти (створення рефлексійного простору, що забезпечить цілісність змісту, методів, прийомів, форм і засобів застосування рефлексійного підходу; реалізація векторності рефлексії, безперервності й поєднаності вироблення рефлексійних умінь з урахуванням специфіки діяльності учасників освітнього процесу; усвідомлення сутності й актуальності рефлексії як засобу підтримки ментального здоров'я,

набуття стійкої мотивації до її здійснення) забезпечить потужну підтримку ментального здоров'я у взаємодії й саморегуляції всіх учасників освітнього процесу.

Проведене дослідження, звісно, не вичерпує всіх питань реалізації рефлексійного підходу в процесі підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу та відкриває перспективу для вивчення феномену рефлексії у професійній діяльності науково-педагогічних працівників, як пропедевтичного засобу під емоційного вигорання, і впливу рефлексійних вираз на рівень мотивації здобувачів вищої освіти до навчання й сприяння інтересу до майбутньої професії.

ДЖЕРЕЛА

1. Желанова В.В. Рефлексивна компетентність майбутнього педагога: сутність, структура, логіка рефлексіогенезу. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. № 33(1). С. 17–23.
2. Інжисєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.
3. Калашникова Л.В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. 74–81.
4. Кондратець І. Подорож до себе: діаруш північниця. Книжка-путівник з надійним рефлексійним навігатором для життєвих і професійних доріг у двох частинах. Частина І. Житомир: Вид. «Рута», 2025. 756 с.
5. Кондратець І. «Рефлексійні вітаміни». *Дослідницьке виховання*. 2023. № 9. С. 3–7.
6. Кондратець І. Мистецтво жити в невизначених умовах. *Дослідницьке виховання*. 2022. № 9. С. 8–10.
7. Кондратець І.В. Розвиток рефлексійної культури педагогів дошкільних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Слов'янськ, 2017. 374 с.
8. Кондратець І. Рефлексійна культура як необхідний компонент професійної підготовки сучасних спеціалістів у дошкільній освіті. *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти*: Матеріали IV Міжнародних педагогічних читань пам'яті професора Т.І.Поніманської, 12 листопада 2021 р., Рівне, Україна. С.67–69.
9. Полопіна О., Кондратець І. Артсвіта. 2-ге видання, перероблене і доповнене. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Україна. 2024. 700 с.
10. Паламар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
11. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*, Vol. 2023.10. № 1. С. 35–47.
12. Mental health: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference. *Report from the WHO European Ministerial Conference*. World Health Organization. 2005. 199 p. (eng). Ресурс доступу: <https://www.who.int/publications/m/item/conference-report>
13. Miyer T., Palamar B., Palamar S., Kotenko O., Bondarenko G., Vyshnivska N., Shpitsa R. Practices of trauma-informed learning and their influence on the level of situational and personal anxiety of students who are studying face-to-face during hostilities. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*, 2024. VOLUME LXXVII, ISSUE 11, NOVEMBER. С. 2289–2295. doi: 10.36740/WLek/197112 (eng).

REFERENCES

1. Zhelanova, V.V. (2020). Refleksyivna kompetentnistj majbutnjogho pedaghogha: sutnistj, struktura, loghika refleksioghenezu. [Reflective competence of a future teacher: essence, structure, logic of reflexiogenesis]. *Teacher education: theory and practice*, № 33(1). S. 17–23. [in Ukrainian]
2. Inzhysjewska, L.A. (2024). Mentaljne zdorov'ja ta jogho pidtrymka v umovakh vijsjkovykh dij v Ukraini: elektronnyj navchalnyj kurs. [Mental health and its support in conditions of military

- operations in Ukraine: electronic training course]. Bila Cerkva: BINPO DZVO «UMO» NAPN Ukrainy, 31 s. [in Ukrainian]
3. Kalashnykova, L.V. & Rudenko, Ju. Ju. & Rudenko, S. A. (2024). Rozuminnja sutnosti mental'nogho zdorov'ja v konteksti kompleksnogho pidkhodu. [Understanding the essence of mental health in the context of a comprehensive approach]. *Scientific notes. Series: Psychology*, № 1. 74–81. [in Ukrainian]
 4. Kondratič, I. (2025). Podorozh do sebe: diarush pilghrimnyci. Knyzhka-putivnyk z nadijnym refleksijnym navighatorom dlja zhyttjevykh i profesijnnykh dorogh u dvoch chastynakh. [Journey to Self: A Pilgrim's Diarush. A guidebook with a reliable reflective navigator for life and professional paths in two parts]. Chastyna I. Zhytonyr: Vyd. «Ruta», 756 s. [in Ukrainian]
 5. Kondratič, I. (2023). «Refleksijni vitaminy». [«Reflex vitamins»]. *Preschool education*, № 9. S. 3–7. [in Ukrainian]
 6. Kondratič, I. (2022). Mystectvo zhyty v nevyznachennykh umovakh. [The art of living in uncertain conditions]. *Preschool education*, № 9. S. 8–10. [in Ukrainian]
 7. Kondratič, I.V. (2017). Rozvytok refleksijnoji kultury pedagoghiv doskil'nykh navchal'nykh zakladiv : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. [Development of reflective culture of preschool teachers]. Slov'jansk, 374 s. [in Ukrainian]
 8. Kondratič, I. (2021). Refleksijna kultura jak neobkhidnyj komponent profesijnoji pidgotovky suchasnykh specialistiv u doskil'nij osviti. [Reflective culture as a necessary component of professional training of modern specialists in preschool education]. *Actual problems of preschool and special education: Materials of the IV International Pedagogical Readings in Memory of Professor T.I. Ponižanska, November 12, 2021, Rivne, Ukraine*. S. 67–69. [in Ukrainian]
 9. Polovina, O. & Kondratič, I. (2024). Artosvita. [Art education]. 2-ghe vydannja, pereroblene i dopovnene. Kyjivskij stolychnyj universytet imeni Borysa Ghrinchenka, Ukraine. 700s. [in Ukrainian]
 10. Shapar, V. B. Suchasnyj tлумachnyj psykholohichnyj slovnyk. [Modern explanatory psychological dictionary]. X: Prapor, 2007. 640 s. [in Ukrainian]
 11. Kravchenko O. (2023) . Social'no-psykholohichna pidtrymka mental'nogho zdorov'ja uchasytkiv osvitnjogho procesu v kryzovykh sytuacijakh (praktychnyj dosvid). [Socio-psychological support for the mental health of participants in the educational process in crisis situations (practical experience)]. *Social Work and Education*, Vol. 10. № 1. S. 35–47. [in Ukrainian]
 12. Mental health: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference (2005). *Report from the WHO European Ministerial Conference. World Health Organization*, 199 p. [in English]
URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96452/E87301.pdf.
 13. Miyer, T. & Palamar, R. & Palamar, S. & Koterko, O. & Bondarenko, G. & Vyshnivska N. & Shpitsa R. (2024). Practices of trauma-informed learning and their influence on the level of situational and personal anxiety of students who are studying face-to-face during hostilities. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*, VOLUME LXXVII, ISSUE 11, NOVEMBER, 2289–2295pp. doi: 10.36740/WLek/197112 [in English]

Kondratets I.

REFLECTIVE APPROACH TO INTERACTION AND SELF-REGULATION AS A MEANS OF SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. The article reveals the current issue of supporting mental health, in particular, the role of the reflective approach in the interaction and self-regulation of participants in the educational process in the context of transformations in society and education, in the conditions of instability and uncertainty that exist in Ukraine, against the background of educational losses and prolonged retraumatization.

The purpose of the article is to theoretically highlight the phenomena of "mental health" and "reflection" and the practical implementation of the reflective approach in the life of participants in the educational process of higher education institutions. The author of the article sets himself the following tasks: to clarify the content of the definitions of "mental health" and "reflection"; to outline the psychological and pedagogical conditions for implementing the reflective approach in a higher education institution; to determine the means of the reflective approach to self-regulation and interaction of participants in the educational process.

The article analyzes scientific research on the topic of mental health of the individual as a state of well-being in which a person can realize his own potential, overcome life stresses, work productively and fruitfully, and also contribute to the life of his community; the aspects and criteria of mental health are characterized.

The meaning of the phenomenon of "reflection" as an important feature of the individual is revealed, which involves reflection on one's thoughts and mental experiences, self-observation, self-analysis and self-assessment; a thought process aimed at understanding, awareness of oneself, abilities, character, behavior, experience, feelings, states, relationships with others, one's own tasks and purpose.

The psychological and pedagogical conditions for the successful implementation of the reflective approach in a preschool educational institution are determined and described: the creation of a reflective space that will ensure the integrity of the content, methods, techniques, forms and means of applying the reflective approach; implementation of the vector nature of reflection, continuity and gradual development of reflective skills, taking into account the specifics of the activities of participants in the educational process; awareness of the essence and relevance of reflection as a means of supporting mental health, gaining sustainable motivation for its implementation.

The means of applying the reflective approach to support the mental health of all participants in the educational process are outlined. A number of reflective exercises are described, useful for self-regulation of the individual and appropriate for interaction with other people according to the following classifiers: reflection of mood and emotional state; reflection of activity, analysis of one's own actions; reflection aimed at self-affirmation; reflection aimed at developing empathy.

Key words: interaction; mental health; psychological and pedagogical conditions for the application of reflection; reflective exercises; reflective approach; reflection; self-regulation; participants in the educational process.

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025
Прийнято до друку 25.10.2025