

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КРУГЛОГО СТОЛУ

ПАМ'ЯТІ

ДОКТОРА ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК, ПРОФЕСОРА,  
АКАДЕМІКА НАПН УКРАЇНИ

СЕРГІЯ ДМИТРОВИЧА МАКСИМЕНКА





**Національна академія педагогічних наук України  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України  
Лабораторія психології навчання імені І.О.Синиці**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу,  
присвяченого пам'яті доктора психологічних наук, професора,  
академіка НАПН України Сергія Дмитровича Максименка  
(м. Київ, 9 жовтня 2025 року)**

**Київ-2025**

*Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 12 від 30.09.2025 року).*

**Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни :** збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого пам'яті доктора психологічних наук, професора, академіка НАПН України Сергія Дмитровича Максименка (м. Київ, 9 жовтня 2025 року). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 328 с.

**ISBN ISBN 978-617-7745-75-3**

**Редакційна колегія:**

**Шатирко Л.О.,** старший науковий співробітник, почесний доктор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; **Дзюбко Л.В.,** кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С.Костюка; **Бучма В.В.,** старший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С.Костюка, **Мойзріст О.М.,** молодший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка.

Збірник матеріалів круглого столу присвячено пам'яті доктора психологічних наук, професора, академіка НАПН України Сергія Дмитровича Максименка – видатного вченого, мислителя, творця національної школи генетичної психології, розвитку особистості в процесі навчання. Методологічні настанови, закладені Сергієм Дмитровичем, створили потужний потенціал для подальших наукових розробок і осмислення предметного поля психології навчання та розвитку особистості. Його праці стали могутнім джерелом концептуальних орієнтирів, що визначають сучасний вектор розвитку вітчизняної психологічної науки.

Круглий стіл засвідчив глибокий інтерес наукової спільноти до проблематики, окресленої академіком С.Д. Максименком та відображають широкий спектр сучасних досліджень у галузі психології навчання, розвитку та підтримки особистості в умовах воєнного часу й соціальної невизначеності. Представлені матеріали демонструють актуалізацію методологічних ідей ученого щодо розуміння психіки як саморозвивальної системи, здатної до адаптації, саморегуляції та творчого розгортання в мінливому освітньому просторі. Обговорені питання охоплюють проблематику психологічних ресурсів розвитку особистості, підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу, формування стресостійкості, резильєнтності, мотиваційних і когнітивних компонентів особистісного зростання, використання цифрових і медіаосвітніх технологій для забезпечення психологічного здоров'я та ефективності навчання.

Збірник відображає прагнення наукової спільноти до продовження і творчого розвитку ідей С. Д. Максименка в контексті сучасних викликів, утворюючи психологію освіти як гуманістичну науку, зорієнтовану на збереження і розвиток людини

Збірник адресований фахівцям-психологам науковцям та практикам, викладачам закладів вищої освіти, педагогам та вихователям, усім, хто цікавиться проблемами сучасної психології освіти.

*Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу, правильне цитування джерел та посилання на них покладено на авторів статей.*

*Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.*

ISBN ISBN 978-617-7745-75-3

©Автори статей

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025

<b>Маслюк А. М.</b> Розвиток резильєнтності студентів, майбутніх психологів. Інститут психології	<b>167</b>
<b>Мельник М. О.</b> Асертивність і суб'єктність як психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору	<b>172</b>
<b>Мойзріст О. М.</b> «Щоденник здоров'я» як інструмент формування здоров'язберезувальної компетентності учнів середньої школи	<b>178</b>
<b>Найдьонова Л. А.</b> Медіапсихологічні ресурси розвитку особистості в умовах війни і цифровізації	<b>189</b>
<b>Невмержицький В. М.</b> Вивчення та оцінка шкільних підручників	<b>197</b>
<b>Павлик Н. В.</b> Соціально-психологічна адаптація педагогічних працівників до глобальних світових змін в умовах довготривалого стресу	<b>203</b>
<b>Парфенюк О. М.</b> Психологічна підтримка особистості в умовах невизначеності освітнього простору	<b>216</b>
<b>Пастушенко В. С.</b> Психологічні чинники формування стресостійкості педагогів в умовах професійної невизначеності	<b>222</b>
<b>Петренко І. В.</b> Соціально-психологічні умови демократизації освітнього процесу в умовах воєнного часу	<b>226</b>
<b>Петровська Т. В.</b> Психолого-педагогічний супровід розвитку особистісних ресурсів студентів у період освітніх трансформацій	<b>230</b>
<b>Піроженко Т. О.</b> Здійснення освітнього процесу з дітьми дошкільного віку у змішаному форматі	<b>235</b>
<b>Прокопенко А. О.</b> Психологічний супровід адаптації та розвитку стресостійкості студентів національного університету фізичного виховання і спорту в умовах воєнного часу	<b>244</b>

1. Дошкільник: крок у шкільне життя : навчально-методичний посібник / Піроженко Т.О., Карабаєва І.І., Соловійова Л.І., Токарева Л.Д., Федорчук О.І., Хартман О.Ю. / за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 149 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/735988> (дата звернення 02.07.2023).

2. Інструментарій оцінювання готовності дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування української школи : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 36 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/735298/> (дата звернення 02.07.2023).

3. Путівник по забезпеченню безперервності освітнього процесу у змішаному форматі зі старшими дошкільниками : навч. посіб. / О. Байер, Н. Гавриш, Т. Піроженко, О. Рогозянський, О. Хартман; за заг. наук. ред. Т. Піроженко. Київ : ЮНІСЕФ, ВГО «АПДО». 2023. 40 с.

4. Порадник для вихователів щодо забезпечення безперервності освітнього процесу у змішаному форматі зі старшими дошкільниками : навч.-метод. посіб. /О. Байер, Н. Гавриш, Т. Піроженко, О. Рогозянський, О. Хартман; за заг. наук. ред. Т. Піроженко. Київ : ЮНІСЕФ, ВГО «АПДО». 2023. 87 с.

5. Порадник для батьків щодо забезпечення безперервності освітнього процесу у змішаному форматі зі старшими дошкільниками : навч.-метод. посіб. /О. Байер, Н. Гавриш, Т. Піроженко, О. Рогозянський, О. Хартман; за заг. наук. ред. Т. Піроженко. Київ : ЮНІСЕФ, ВГО «АПДО». 2023. 57 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Прокопенко А. О. (ORCID ID: 0000-0001-5782-6143)

**Анотація.** У статті висвітлено проблему психологічного супроводу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України в умовах воєнного часу. Показано, що сучасні виклики, пов'язані з воєнною нестабільністю, призвели до появи нових психолого-педагогічних труднощів у процесі адаптації, навчання та професійного становлення майбутніх фахівців сфери фізичного виховання і спорту. Обґрунтовано необхідність системної

психологічної підтримки, спрямованої на розвиток стресостійкості, саморегуляції та внутрішньої мотивації студентів. Розкрито теоретичні засади психологічного супроводу та розвитку стресостійкості (підходи Р. Лазаруса, Д. Десі, Р. Раяна, К. Мадді). Представлено програму психологічного супроводу, що включає дев'ять тренінгових занять, спрямованих на адаптацію, розвиток емоційної стабільності, формування навичок саморегуляції та командної взаємодії. Доведено, що реалізація програми сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню внутрішньої мотивації, згуртованості та психологічної готовності студентів до дій в екстремальних умовах. Зроблено висновок про те, що психологічний супровід є важливим компонентом підготовки стресостійкого, емоційно зрілого та соціально відповідального фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** психологічний супровід; адаптація студентів; стресостійкість; саморегуляція; мотивація; воєнний час; спортивна освіта; емоційна стабільність; Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Сучасні умови воєнного часу стали серйозним викликом для всієї системи освіти України. Вони зумовили появу нових психолого-педагогічних проблем, пов'язаних із забезпеченням безперервності навчання, емоційної стабільності та психологічного добробуту студентської молоді. Особливої уваги потребують студенти університетів фізичного виховання і спорту, оскільки специфіка їхньої діяльності поєднує інтелектуальні, фізичні та емоційно-вольові навантаження.

У період воєнної нестабільності вони зіштовхуються не лише з труднощами освітнього процесу (змішані або дистанційні формати, евакуація, відсутність належних умов для тренувань), а й із високим рівнем тривожності, невизначеності та стресу. З огляду на це, *психологічний супровід* виступає необхідною складовою освітнього процесу, спрямованою на збереження ментального здоров'я, розвиток адаптаційних ресурсів і підвищення стресостійкості майбутніх фахівців сфери фізичного виховання та спорту.

**Мета дослідження.** Розкрити зміст, завдання та особливості психологічного супроводу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України в умовах воєнного часу, а також визначити ефективні психолого-педагогічні засоби розвитку їхньої стресостійкості.

Студенти університетів фізичного виховання і спорту зазнають одночасного впливу кількох стресових чинників:

*дезорганізація навчального процесу* (змішаний формат, евакуація, обмежений доступ до тренувальних баз);

*втрата відчуття безпеки* та емоційна напруга через воєнні події;

*зниження фізичної активності* і, відповідно, порушення звичних способів розрядки напруження;

*емоційна втома, тривожність, депресивні реакції*, що ускладнюють навчальну діяльність;

*зниження соціальної взаємодії*, дефіцит живого спілкування, розформування груп.

Психологічні наслідки цих чинників проявляються у порушеннях концентрації, зниженні мотивації, агресивності, емоційній лабільності, а також у соматичних симптомах (порушення сну, апетиту, серцево-судинні реакції).

Отже, психологічний супровід виступає як комплексний системний процес, який поєднує освітню, спортивну та психотерапевтичну підтримку.

Психологічний супровід у сучасному розумінні (за Л. Карамушкою, О. Бондарчук, Н. Пов'якель) – це комплексна система професійної діяльності психолога, спрямована на створення умов для розвитку особистісних ресурсів, саморегуляції, самопідтримки та успішної соціалізації особистості.

Поняття *стресостійкості* у психологічній науці розглядається як здатність особистості ефективно діяти в умовах емоційного напруження, не втрачаючи конструктивного мислення та самоконтролю (К. Мадді, Р. Лазарус).

У контексті спортивної освіти його теоретичною основою є:

**Теорія самодетермінації Д. Десі та Р. Райна**, яка підкреслює важливість автономії, компетентності та соціальної підтримки для збереження внутрішньої мотивації [4].

**Когнітивна теорія стресу Р. Лазаруса**, що розглядає стрес як процес взаємодії особистості і середовища, який можна змінювати через когнітивну переоцінку ситуації [2].

**Концепція стресостійкості К. Мадді**, де ключову роль відіграють три компоненти:

**залученість (commitment)** – активна участь у житті, відповідальність за власні дії;

**контроль (control)** – віра у власну здатність впливати на події;

**виклик (challenge)** – сприйняття труднощів як можливості для розвитку [3].

Для студентів спортивних спеціальностей ці риси є ключовими професійними якостями. Через систематичну участь у змаганнях, фізичні навантаження та дисциплінованість спортсмени мають потенціал до розвитку високої стресостійкості. Психологічний супровід у воєнний період повинен допомагати *переорієнтувати спортивну витривалість у життяву*, тобто трансформувати механізми змагальної саморегуляції у механізми подолання кризових ситуацій.

На цій основі визначено головні *завдання психологічного супроводу студентів-спортсменів* у воєнний час:

- Сприяти адаптації до змінених умов освітнього і життєвого середовища.
- Зменшити рівень емоційної напруги, тривожності, невизначеності.
- Розвинути навички саморегуляції, емоційного контролю і конструктивного подолання стресу.
- Підтримувати мотивацію до навчання, тренувальної діяльності, майбутньої професії.

- Формувати внутрішню позицію стійкості, контроль над ситуацією, впевненість у власних силах.
- Зміцнити почуття колективної підтримки і командної взаємодії.

Психологічний супровід студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України доцільно реалізовувати у таких напрямках:

**1. Адаптаційно-підтримувальний напрям.** Передбачає психоосвітню роботу, спрямовану на нормалізацію емоційного стану студентів, навчання прийомів подолання тривоги, формування відчуття безпеки. Використовуються методи короткострокового консультування, техніки когнітивного реструктурування.

**2. Розвивально-корекційний напрям.** Фокусується на формуванні навичок саморегуляції, емоційного контролю, підвищенні рівня усвідомленості. Застосовуються елементи арттерапії, дихальні вправи, тілесноорієнтовані практики, психогімнастика, візуалізаційні техніки.

**3. Мотиваційно-ресурсний напрям.** Підтримує внутрішню мотивацію до навчання і спорту, активізує силу «Я-ефективного». Використовуються вправи «Моє спортивне Я», «Колесо життєвого балансу», «Мотиваційний плакат», групові дискусії про роль спорту в житті в умовах війни.

**4. Соціально-комунікативний напрям.** Передбачає розвиток згуртованості групи, формування взаємопідтримки, довіри, емпатійності. Проводяться тренінги командоутворення, групові дискусії, рольові ігри.

Програму психологічного супроводу було розроблено для студентів 1–3 курсів Національного університету фізичного виховання і спорту України (68 осіб).

**Мета програми:** сприяти розвитку стресостійкості, саморегуляції, командної взаємодії та внутрішньої мотивації студентів у період воєнної нестабільності.

*Тривалість програми* – 9 **занять** по 1,5 години (1 раз на тиждень).

**Форма роботи:** групова, інтерактивна, із використанням тренінгових і арттерапевтичних методів.

## Програма психологічного супроводу

№ заняття	Назва та зміст	Мета	Основні методи
1	<b>Знайомство і створення простору безпеки</b>	Формування довіри, усвідомлення власного емоційного стану	Коло знайомств, вправа «Мое сьогодні», правила групи
2	<b>Діагностико-мотиваційний</b>	Визначити психологічний стан студентів, рівень тривожності, адаптації та мотивації	Опитувальник Спілбергера–Ханіна (оцінка тривожності); Анкета «Мое самопочуття під час навчання у воєнний період»; Групова вправа «Мое дерево підтримки» (візуалізація власних ресурсів і людей, на яких можна покластися)
3	<b>Я і мій стрес</b>	Усвідомлення власних реакцій на стрес, розпізнавання тілесних і емоційних сигналів	Мозковий штурм: «Я можу впливати на...» – формування почуття контролю; «Виклик або поразка?» – групове обговорення життєвих ситуацій і пошук конструктивних рішень; «Мій внутрішній чемпіон» – арттерапевтична вправа з малювання символу своєї сили; «Позитивне переформулювання» – навчання змінювати негативні думки на конструктивні; Релаксація
4	<b>Ресурси подолання</b>	Виявлення особистісних і соціальних ресурсів	«Мій внутрішній простір безпеки» – уявна візуалізація місця, де студент відчувається спокійно; Групова вправа «Коло довіри» – короткі висловлювання підтримки одне одному; Арттерапія «Дерево ресурсів»
5	<b>Саморегуляція і дихання</b>	Навчання технік зниження напруги	Дихальні вправи: «Дихання спокою» (повільне дихання 4–7–8), прогресивна м'язова релаксація: усвідомлення напруження у м'язах і його розслаблення
6	<b>Позитивне мислення і самопідтримка</b>	Формування когнітивної гнучкості	Вправа «Заміни думку», метод позитивних афірмацій
7	<b>Я і моя мета</b>	Розвиток мотивації та впевненості	Вправа «Колесо життєвого балансу», візуалізація «Моя перемога»
8	<b>Сила команди</b>	Розвиток згуртованості та взаємопідтримки	Тренінг командоутворення;

			«Мости довіри» – робота в парах із символічним завданням підтримати партнера; «Спільна мета» – створення плаката з баченням успішної групи; «Лінія сили» – колективне відтворення власних досягнень і ресурсів команди
9	<b>Підсумки рефлексія</b>	та Усвідомлення змін, формування планів самопідтримки	Обговорення: колективне коло «Подяка» – обмін позитивними враженнями і підтримкою; Лист самому собі «Я після програми»; «Мій шлях до внутрішньої рівноваги» – створення колажу або короткого есе; «Три кроки до майбутнього» – індивідуальні плани збереження психологічної стійкості

## Висновки

Психологічний супровід у системі вищої спортивної освіти є необхідним елементом забезпечення емоційної стабільності студентів у воєнний час.

Він допомагає не лише зменшити негативний вплив стресу, а й розвиває ключові професійні якості – саморегуляцію, впевненість, командність і відповідальність.

Системна робота психолога з урахуванням специфіки спортивної діяльності створює умови для розвитку психологічної готовності до дії в екстремальних ситуаціях, що є важливим аспектом професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

## Список використаних джерел

1. Максименко С. Ресурсні можливості психологічного супроводу організації освітніх процесів в екстремальних умовах воєнного часу: взаємодія з технологіями та кліповим мисленням // *Костюківські читання: Збірник матеріалів наукових доповідей Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 125-річчю від дня народження Григорія Силевича Костюка* (м. Київ, 2025). – Київ, 2025. – С. 68–74. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745324>
2. Lazarus R. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. – London: Free Association Books, 1999. – 340 p.

3. Maddi S. R., Matthews M. D., Kelly D. R., Villarreal B., White M. The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets // *Military Psychology*. – 2012. – Vol. 24, No. 1. – P. 19–28.

4. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions // *Contemporary Educational Psychology*. – 2020. – Vol. 61. – Article No. 101860. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0361476X20300254>

## РОЛЬ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Скальська Л.О. (ORCID ID: 0000-0002-0233-4034)

**Анотація.** У статті розглянуто амбівалентну роль цифрових технологій у сфері освіти в контексті психологічного благополуччя учасників освітнього процесу. Підкреслено, що діджиталізація, з одного боку, спричиняє явища цифрової втоми, інформаційного перевантаження та соціальної ізоляції, але з іншого — відкриває нові можливості для підтримки ментального здоров'я. Проаналізовано потенціал онлайн-консультування, мобільних застосунків і чат-ботів як інструментів психологічної самодопомоги, а також значення цифрових спільнот у профілактиці емоційного вигорання. Особливу увагу приділено персоналізації навчального процесу та розвитку цифрової грамотності як ключових чинників зниження стресу та підвищення стійкості учнів і вчителів. Зроблено висновок, що усвідомлене використання технологій сприяє формуванню безпечного, інклюзивного та психологічно комфортного освітнього середовища, яке підтримує особистісний розвиток і життєстійкість.

**Ключові слова:** цифрова трансформація, освіта, психологічне благополуччя, цифрова втома, онлайн-психологічна допомога, соціальна підтримка, персоналізація навчання, цифрова грамотність, емоційна стійкість.