

УДК 37.013.77:613.86

DOI:<https://doi.org/10.54662/veresen.1.2026.03>

*Любов Погорєлова,  
ORCID iD 0000-0002-8462-7737  
методист навчально-методичної  
лабораторії акмеології  
Миколаївський обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти  
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна  
[liubov.pohorelova@moipro.mk.ua](mailto:liubov.pohorelova@moipro.mk.ua)*

*Олена Дрозд,  
ORCID iD 0000-0001-8134-7353  
доктор філософії в галузі освіти,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили  
вул. 68 Десантників, 10, 54000,  
м. Миколаїв, Україна  
[olenadroz0509@ukr.net](mailto:olenadroz0509@ukr.net)*

## **ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»**

*У науково-методичній статті розкрито актуальність формування ментального здоров'я учнів у контексті сучасних викликів, зокрема війни, соціальної нестабільності та зростання психологічних навантажень на дітей. Особливу увагу приділено ролі інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у забезпеченні психоемоційної підтримки здобувачів освіти. Автори наголошують на важливості застосування інтерактивних, рефлексивних практик та створення безпечного освітнього середовища для зміцнення ментального здоров'я. Репрезентовано авторську розробку О. В. Дрозд – колоду метафоричних карт «Сотня». Описано досвід реалізації формування ментального здоров'я учнів у контексті заходів (організатор – Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти) для вчителів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі.*

***Ключові слова:** інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут»; ментальне здоров'я; метафоричні карти.*

© Погорєлова Л. В., Дрозд О. В., 2026

**Вступні зауваги.** Життя сучасного українця ознаменоване кризовими явищами як особистого, так і суспільного характеру. На думку Еріка Берна, можуть змінити сценарій життя або війна, або кохання, або психотерапія. Зламани долі, зруйновані домівки, знищені міста накладають відбиток на психічний стан та формування особи-

стості. Саме тому місією психологів стала допомога військовим та їхнім сім'ям, робота з людьми, які втратили житло, співпраця з родинами військовополонених і безвісти зниклих. Суспільні зміни демонструють, що навіть люди, загартовані попередніми життєвими колізіями, не були готові до викликів, спричинених війною. З початком

повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну спостерігаємо суттєве погіршення психічного стану населення. За результатами актуального соціологічного дослідження, понад 90 % громадян відчувають принаймні один із симптомів тривожного розладу, а від 40 до 50 % потребують фахової допомоги різного рівня. Водночас понад 66 % опитаних не поінформовано про те, куди можна звернутися за фаховою підтримкою в разі потреби (за даними сайту «Урядовий портал». Режим доступу: <https://surli.cc/xicwuq>).

З огляду на актуальність збереження ментального здоров'я українського народу в координаційному центрі з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України розроблено Цільову модель «Система у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні» в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативи О. В. Зеленської.

Війна стала «тригером зміни життєвих ландшафтів особистості», і, як наслідок, – негативно позначилася на ментальному здоров'ї українського народу», – зазначає Т. М. Титаренко (Титаренко Т. М., 2024, с. 2). Свого часу австрійський психіатр В. Франкл створив новий напрям у психології – логопсихологія, який можна тлумачити як «зцілення сенсом». Якщо більш розлого проаналізувати ідею В. Франкла, то можемо виокремити декілька важливих для українців взаємозв'язків задля відновлення ментального здоров'я: по-перше, завдяки позитивним афірмаціям і концентрації на оптимізмі можливо здолати стрес і ПТСР, по-друге, саме пошук і наявність сенсів дає змогу людині відчувати себе живою, шукати точку опори і символ віри. В. Франкл стверджував: «Коли людина не може знайти сенс, вона починає шукати задоволення» (Франкл В., 2016, с. 3). Справді, в момент кризи людина обирає чотири стратегії дії: втеча від реальності у фантазії; втеча у хворобу; втеча в спілкування; втеча в роботу.

Задоволення часто пов'язують не лише з конструктивними особистісними

потребами, а й нищими: наркоманія, алкоголізм, ігроманія, переїдання, проміскуїтет тощо. Для відновлення і збереження ментального здоров'я української нації необхідно докласти чимало зусиль, і ця робота має бути злагоджена і відповідальна.

Ментальне здоров'я є важливою умовою реалізації ідей Нової української школи. Концепція НУШ передбачає створення безпечного, підтримувального та дружнього освітнього середовища, у якому кожна дитина має змогу розвивати емоційну стійкість, здатність до саморегуляції, критичного мислення й ефективної комунікації. Психічний складник здоров'я – невід'язний компонент загального добробуту людини, зокрема в дитячому та підлітковому віці. Саме в цей період відбувається активний розвиток особистості, формуються життєві навички та соціальні установки.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, орієнтовно 10–20 % дітей та підлітків у світі страждають від психічних розладів, значна частина з яких формується у шкільному віці. Забезпечення ментального добробуту учнів стає пріоритетом освітнього процесу, особливо в умовах війни та психічних потрясінь, коли підвищується рівень тривожності, втоми й емоційного виснаження. У цьому контексті важливу роль відіграють програми соціально-емоційного навчання, курси з розвитку життєвих навичок, а також цілісна міжпредметна інтеграція, що сприяє формуванню психологічно стійкої, свідомої та гуманної особистості.

Метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі нового державного стандарту базової середньої освіти є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту (Державний стандарт базової середньої освіти, 2020).

**Аналіз основних досліджень і пу-**

**блікації із зазначеної проблеми.**

Проблему збереження ментального здоров'я відображено в численних наукових дослідженнях і прикладних розробках українських учених, які пропонують як теоретичні підходи, так і практичні інструменти для підтримки психічного добробуту особистості в умовах сучасних викликів. Дослідження ментального здоров'я як актуального соціально-психологічного феномену здійснено в наукових і практичних розвідках таких учених: О. І. Василевської, Л. В. Калашникової, Л. М. Карамушки, В. А. Климчука, О. В. Креденцер.

Проблему соціальних установок особистості та їхнього впливу на здоров'я вивчали С. Д. Максименко, В. Г. Панка, Т. М. Титаренко, Т. Б. Хомуленко та ін. Соціальні установки визначають ставлення людини до себе, інших людей, соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, що безпосередньо впливає на спосіб життя та стан фізичного й психічного здоров'я.

Українські вчені Л. В. Калашникова, Ю. Ю. Руденко, С. А. Руденко стверджують, що в основу психічного здоров'я, окрім ментальності, покладено два системуютьовальні компоненти. У ролі першого виступає баланс між емоційним, психологічним, соціальним і духовним благополуччям особистості, у ролі другого – стан гармонії з навколишнім світом та із собою (Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А., 2024, с. 79). Тільки за умови гармонійної взаємодії зазначених компонентів ментальне здоров'я є ключовою основою успішної адаптації людини до змін у навколишньому середовищі, що забезпечує здатність долати кризові ситуації, зберігати баланс між різними сферами життя та здійснювати конструктивний вплив на соціальне оточення.

Духовне підґрунтя ментального здоров'я вивчає О. Г. Рогова, яка доводить, що воно тисячами ланцюжків пов'язане з ціннісно-світоглядними уявленнями людей про їхню стійкість, визначення готовності до змін, гнучкість пристосування до середовища (Рогова О. Г., 2020, с. 26). Вчена формулює центральну ідею підтримки мен-

тального здоров'я як ідею можливості й необхідності сходження особистості до свого найвищого розвитку через зародження і виношування духовно-ціннісних якостей на основі одухотворення її сутнісних сил і прагнень через духовно-культурну вкоріненість і ціннісні орієнтації людського буття.

Ознаки психічного нездоров'я досліджує О. Р. Ткачишина, зауважуючи, що на їх проявах у міжособистісних відносинах, спілкуванні, особливостях поведінки людини можна простежити, що така особистість обирає неконструктивні стратегії поведінки (Ткачишина О. Р., 2023, с. 90). Порушення ментального здоров'я впливають не лише на загальну життєдіяльність особистості та її здатність функціонувати в соціальному середовищі, а й часто виходять за рамки індивідуального досвіду, охоплюючи цілі соціальні групи. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до розв'язання проблеми на рівні держави. Саме тому психоемоційний складник посідає вагоме місце в освітньому процесі закладу освіти.

Простежуємо проблему між потребою інтеграції психоемоційного розвитку учнів у зміст навчальних програм, планування педагогічної стратегії й організації шкільного середовища, збереженні й підтримці ментального добробуту школярів для якісного навчання, соціалізації, формування ключових компетентностей і розвитку емоційно стійкої, відповідальної особистості та нестачею досвіду, ресурсності, потенціалу для нових викликів у педагогічних працівників. Для розв'язання окресленої проблеми потрібно запровадити системний підхід до реалізації ідеї з формування ментального здоров'я всіх суб'єктів освіти, розробити відповідний компонент підвищення кваліфікації (тренінгові заняття на курсах, модулі, сертифіковані заходи) для вчителів закладів освіти Миколаївської області.

**Мета статті:** висвітлення основних аспектів формування ментального здоров'я учнів засобами інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

**Завдання:**

1. Проаналізувати публікації, науково-методичні дослідження з визначення сутності терміна «ментальне здоров'я».

2. Запропонувати інструменти / засоби методичного забезпечення формування ментального здоров'я здобувачів освіти.

3. Представити результати методичної роботи щодо підготовки вчителів до викладання тем психічного складника інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» на прикладі діяльності навчально-методичної лабораторії акмеології МОШПО.

**Виклад основного матеріалу.**

Ментальне здоров'я особистості характеризує стан психіки, за якого людина відчуває гармонію зі своїм оточенням, швидко адаптується до життєвих викликів та відчуває задоволення від життя. Розглядуване поняття належить визначати як сукупність психічних процесів і механізмів, що забезпечують ефективність діяльності людини в різних життєвих ситуаціях. Воно охоплює:

- емоційний баланс (здатність керувати емоціями, адекватно реагувати на життєві події);
- когнітивні процеси (розвиток мислення, уваги, пам'яті);
- соціальні навички (ефективна комунікація, уміння працювати в команді);
- стресостійкість (здатність протидіяти деструктивним впливам зовнішнього середовища).

За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, у якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя (сайт World Health Organization, режим доступу: <https://www.who.int/>). Термін «ментальне здоров'я особистості» є синонімом психічного здоров'я.

Нині це поняття вживають як бренд, як слоган, як культ, наприклад, у додатку «Приват-24». Особливості ментального здоров'я полягають у тому, що воно є індивідуальним та залежить від багатьох чин-

ників: генетика, середовище, виховання, життєвий досвід, культурно-історичні та територіальні чинники.

Розглянемо змістове наповнення терміна «ментальне здоров'я» як психологічного феномену, завдяки якому людина відчуває себе в безпеці, оскільки в неї немає страху за майбутнє, кризи ідентичності. Вона здатна реалізувати свій потенціал. Про це може свідчити те, що особистість самостійно може впоратися з життєвими стресами, ефективно працювати.

Але не варто ототожнювати ментальне здоров'я з не наявністю психічних розладів, оскільки це функціональний стереотип, який містить: емоційне благополуччя; здатність мислити чітко; будувати здорові стосунки; справлятися з життєвими негараздами (Карамушка Л. М., 2023, с. 124).

Кожна людина, особливо під впливом потужних зовнішніх чинників, таких, як війна, може відчути брак волі, коли когнітивні функції мінімізовано, порушено баланс між «хочу і треба», з'являється роздратування, безсоння, гнів і відчай. Усі ці симптоми свідчать про погіршення ментального здоров'я, але не є діагнозом чи розладом. Головне – це усвідомлення людини того, що робить її щасливою, задоволеною і впевненою в собі, адже ментальне здоров'я – це про опору в самому собі: про бадьоре тіло і спокійну душу.

Якщо людина усвідомлює проблему, вміє рефлексувати, здатна бути конгруентною в своїх потребах і емоціях, то вона самостійно або з допомогою фахівця зможе швидко вийти з кризового стану і відчути себе ментально здоровою. Резильєнтність, емоційний інтелект корелюють із ментальним здоров'ям і визначають його. Стратегію збереження ментального здоров'я вбачаємо в ідеях Носсрата Пезешкіана, що спрямовано на подолання наслідків травматичних подій і базуються на трьох компонентах позитивної психотерапії: принцип надії, принцип балансу, принцип консультивання (Пезешкіан Н., 2020, с. 320).

Ментальне здоров'я є важливим елементом громадського здоров'я в будь-якій країні світу, для кожної окремої особи, але

є ситуації (антропогенні чи природні), що значно загострюють зазначену проблему та потребують відповідної реакції з боку держави, суспільства і різних громадських організацій, які через спільні зусилля мають боротися з названими проблемами (Бурак О. Л., Федорків Н. Б., Карпінець І. М., Ковальчук Р. Є., Чаплинська Н. В., 2025, с. 6). Психічне здоров'я є ключовим чинником благополуччя особистості та суспільства. У складних умовах – війни, криз чи катастроф – його збереження потребує вмінь адаптуватися, зберігати життєву стійкість і брати активну участь у житті громади.

На думку вчених, біофільний дизайн як підхід до проєктування середовища, що ґрунтується на природженій людській потребі бути в контакт з природою, сприяє створенню просторів, що знижують стрес та покращують ментальне та фізичне здоров'я через інтеграцію природних елементів (Тищенко В. О., Бірюкова І. В., Кохан І. В., 2025, с. 6). Учені та практики наголошують, що формування ментального здоров'я є не лише окремим напрямом роботи, а наскрізним компонентом усього освітнього процесу Нової української школи.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних, оскільки психічно здорова дитина може розрізнати свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати; здатна спілкуватись і будувати дружні відносини з однолітками; позитивно оцінює себе, приймає та любить; здатна усвідомлювати власні ствердні рішення; нормально адаптується до нових умов життя; може розв'язувати проблеми, розвиватися й навчатися (Сергієнко В. П., 2024, с. 33).

На основі проведеного аналізу пропонуємо власне розуміння сутності поняття «ментальне здоров'я» – це психологічний стан особистості, що має духовне підґрунтя, завдяки якому людина реалізує свій потенціал, адекватно реагує на життєві виклики, розвиває моральну стійкість, навички самопомоги та соціальної взаємодії. Воно формується за умов безпечного та підтримувального середовища, вра-

хування вікових особливостей і системної турботи про психічне благополуччя, що є ключовою передумовою життєстійкості та гуманного майбутнього. У контексті освіти ментальне здоров'я – це здатність учня навчатися в комфортному середовищі, не піддаючись надмірному стресу, формуючи навички саморегуляції, відповідальності, емпатії та командної роботи.

Збереження та відновлення ментального здоров'я учасників освітнього процесу через формування стресостійкості досліджували Т. О. Сливінська, А. В. Кучеренко, К. Ю. Алхімова. Дослідниці стверджують, що не на достатньому рівні відбувається здійснення всебічного соціально-психологічного супроводу та підтримки особистості в кризових умовах життя, тому надважливим є системне впровадження комплексних програм підтримки ментального здоров'я, що передбачають розвиток стресостійкості, навчання ефективних методів саморегуляції, формування соціальної й емоційної компетентності, а також створення безпечного та підтримувального освітнього середовища для учнів і педагогів (Сливінська Т. О., Алхімова К. Ю., Кучеренко А. В., 2023).

Методичне забезпечення формування ментального здоров'я здобувачів освіти передбачає використання таких засобів: ментальних і метафоричних карт, електронних освітніх ресурсів, відеоматеріалів. Усе це можна використати під час тренінгів, вправ з емоційної регуляції, проєктної діяльності, рольових ігор.

Ментальні карти допомагають учням структурувати власні думки, наочно відображати взаємозв'язки між емоціями, поведінкою і результатами вибору, а також виділяти пріоритети у розв'язанні проблем. Наприклад, карта «Стресові ситуації та способи саморегуляції» дає змогу учням визначити фактори, що викликають напруження, та розробити персональні стратегії подолання стресу. Послугування ментальними картами також сприяє розвиткові пам'яті, уваги й навичок планування, адже учні вчаться логічно впорядковувати інформацію й бачити взаємозв'язки між різ-

ними елементами ситуації.

Метафоричні карти є ефективним інструментом у роботі з учнями для розвитку саморефлексії, усвідомлення власних емоцій і формування психоемоційної стійкості. Вони дозволяють учню проєктувати свої внутрішні переживання, ресурси, сильні та слабкі сторони на образи карт, що допомагає більш усвідомлено аналізувати власну поведінку та ставлення до різних життєвих ситуацій. Використання карт в індивідуальній чи груповій роботі сприяє розвитку емпатії, навичок конструктивного розв'язання конфліктів й ефективній комунікації, а також створює безпечне середовище для обговорення особистих переживань.

Відеоматеріали, зокрема й навчальні ролики, ілюстративні ситуації, психологічні кейси й анімації, дають змогу моделювати реальні життєві ситуації та відпрацьовувати конструктивні способи реагування на стрес і конфлікти. За допомогою відео учні бачать приклади різних поведінкових стратегій, аналізують результати різних рішень і можуть обговорювати альтернативні способи поведінки в безпечному середовищі класу. Відео також сприяють розвитку емпатії, навичок командної взаємодії й усвідомлення особистої відповідальності за власні дії.

Завдяки поєднанню цих засобів навчання стає більш наочним, інтерактивним і персоналізованим, а учні мають змогу системно розвивати психоемоційну стійкість, навички саморегуляції та соціальної взаємодії, що є ключовими компонентами ментального здоров'я.

Найдієвішими в роботі з учнівською молоддю є «Архетипні карти для етнічної казки «Сотня» (автор: Олена Дрозд). Карти стануть у пригоді не тільки арттерапевтам, сімейним психологам, а й шкільним практичним психологам, учителям соціальної і здоров'язбережувальної, мовно-літературної, історичної освітніх галузей, працівникам закладів позашкільної освіти (керівники гуртків гуманітарного, військово-патріотичного, туристсько-краєзнавчого, художньо-естетичного напрямів). Роботу з архе-

тичними картами «Сотня» спрямовано на формування національної самосвідомості особистості, патріотичних почуттів, інтеграцію 3-х рівнів: духовного, ментального й емоційного; гармонізацію єдиного ритму людини і природи, підсилення творчого потенціалу особистості та розкриття глибин власного внутрішнього світу. Набір рекомєндуємо як для індивідуальної, так і для мікрогрупової роботи. До набору входять колоди: зі 100 картами та 60 українськими прислів'ями, що допомагають школярам виявити рефлексію після створення власної казки.

Інструмент яскравий і ресурсний, адже містить низку підказок і натяків. Тут і лис, і кущ калини, і часник, і коні, також і море, і мужній козак, і тендітна дівчина. Кожна картка сприяє налаштуванню на спогади, роздуми, мрії. У процесі написання казки автор відволікається від реальності, поринає уявою у глибини підсвідомого, його емоції стають ширими і прозорими, що допомагає психологу зрозуміти, де саме криється ресурс, точка росту автора і як його підтримати засобами його ж творіння – відчутти себе живим, спроможним, потрібним світу й собі самому.

Цікавим і необхідним компонентом колоди МАК «Сотня» є наявність тінєвих персонажів: Відьми, Лісовика, Русалок, Чаклунки, Чорта тощо. Усі ці образи підсилюють сюжет, додають інтриги, пригод, увиразнюють певні страхи й «комплекси» автора, його спосіб мислення і шлях до мети. На основі Его-образу, Тіні, Супер-Его стає зрозумілим і усвідомленим минуле й теперішнє, відкриваються істинні мотиви вчинків, що хвилюють душу учня, бентежать його свідомість. Вочевидь архетип – справді потужна сила нації, що глибинно впливає на психіку, свідоме й несвідоме, підсилює та зцілює, допомагає поглянути в майбутнє більш сміливо, зазирнути вглиб себе – чесно і без масок.

На глибоке переконання К. Г. Юнга, «міф і легенда – носії особливо важливого людського досвіду, цінного для всіх часів» (Юнг К. Г., 2019, с. 56). Саме тому психо-

аналітик і надавав вагомого значення нетлінній літературній пам'яті предків. Нині архетип Мужнього Воїна, Архетип Героя і Мудрого Старця мають цілісний зміст, зміцнюють віру й силу, мужність і незламність. Кожного свідомого українця переповнюють пугнічні, глоричні та альтруїстичні емоції. Для того, щоб їх висловити, проаналізувати, ще й прожити, ефективно застосовувати «Метод вільних асоціацій», завдяки якому можна віднайти ключове слово, що справді матиме зцілювальний зміст.

Імпонує клієнтам техніка «Тотемні тварини». Мета: сприяти глибшому самоусвідомленню через проєкцію власних рис, внутрішніх ресурсів і тінювих аспектів учня на символічний образ тварини; активізувати процес рефлексії, виявлення поведінкових стратегій та усвідомлення впливу особистісних якостей на міжособистісні стосунки.

Із набору «Сотня» потрібно відібрати карти із зображенням тварин. Клієнт навмання обирає карту, розглядає обрану тварину і дає відповіді на такі запитання:

- Де живе ця тварина?
- Яка місія цієї тварини?
- Які її негативні риси?
- Які її позитивні риси?
- Що зміниться в моєму житті і в моїх стосунках з людьми, якщо я буду виявляти негативні риси цієї тварини?
- Напишіть три слова, які б Ви хотіли почути про себе.

Відповіді фіксують для подальшого здійснення психоаналітичної сесії з клієнтом.

Пропонуємо вправу з позитивної психотерапії, яку можна виконати як індивідуальну або групову роботу для подолання ознак емоційного вигорання та збереження ментального здоров'я.

Вправа «Кульбаба». Мета: сприяти усвідомленню особистісних ресурсів і цінностей, формуванню здатності відпускати зайве та ділитися власними сильними сторонами, розвивати навички саморефлексії

й емоційної відкритості.

Методичні рекомендації. Візьміть простий олівець або пензлик і фарби. Намалюйте кульбабку, яка вже «готується» сіяти насінини. Намалюйте ті крихітні парашутики, які полетіли: вліво, вправо, вгору...

Слово спеціаліста. Частина кульбабки залишилася. Усі ті насінинки, які полетіли, – це те, що ви відпускаєте, це те, чим ви можете і хочете поділитися: ваші знання, досвід, таланти, здібності, навички, особливості характеру, мотивація, воля, емоції (радість, настрій, почуття). Усе те, що лишилося, – теж цінне і важливе. Це ваше сокровенне, те, що ви б хотіли зберегти, як скарб, у нетлінних закутках вашої душі.

У груповій роботі доречно попросити поділитися тим, чим людина згодна і здатна поділитися. В індивідуальній роботі можна обговорити всю вправу (на бажання учасника). Важливим під час підготовки до викладання тем ментального спрямування є вибір методичного інструментарію з урахуванням особливостей вікового розвитку здобувачів освіти.

Зважаючи на предметний цикл навчання за соціальною і здоров'язбережувальною освітньою галуззю, маємо враховувати вікові особливості учнів 7–9 класів під час підготовки до викладання тем ментального спрямування, адже цей період характеризується активним формуванням особистості, зростанням емоційної вразливості, розвитком самосвідомості та прагненням до самостійності. Основним новоутворенням віку є почуття дорослості, що виявляється в відчутті дискомфорту в дитини через недостатність автономності від дорослих, а також велику потребу в сепарації. Водночас об'єктивна реальність демонструє підліткові його психологічну незрілість через залежну позицію від старших. Це спричинює чимало конфліктів і непорозумінь, що впливають на психоемоційний стан і позначаються на ментальному здоров'ї.

Підлітки гостро реагують на зміни у власному тілі, соціальному становищі та

стосунках з однолітками й дорослими, що зумовлює потребу в особливому підході до методичного інструментарію. Ефективними в цьому віці є методи, що передбачають діалог, обговорення життєвих ситуацій, роботу в групах, моделювання рішень, рефлексію власного досвіду. Урахування вікових особливостей дає змогу створити атмосферу довіри, де учні можуть відкрито говорити про свої емоції, труднощі та переживання, що є важливим чинником у підтримці їхнього ментального здоров'я.

Реалізація ментального складника в інтегрованому курсі «Здоров'я, безпека та добробут» для учнів 7–9 класів є важливим аспектом формування всебічно розвинутої, емоційно стійкої особистості. У цьому віковому періоді підлітки переживають інтенсивні психологічні зміни, що супроводжуються емоційною нестабільністю, підвищеною вразливістю до стресу, пошуком ідентичності. Курс передбачає системну роботу над розвитком навичок емоційного інтелекту, саморегуляції, подолання тривоги та конструктивного розв'язання конфліктів. Ключовим елементом є формування навичок усвідомлення власних емоцій і потреб, а також розвиток емпатії й підтримувальних стосунків. Зміст курсу інтегрує науково обґрунтовані психогігієнічні підходи, що адаптовано до вікових особливостей учнів, його спрямовано на зміцнення психічного добробуту через активне залучення учнів до обговорень, рефлексії та вправ із розвитку ментального здоров'я.

**Результати діяльності навчально-методичної лабораторії акмеології Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти в підготовці вчителів до викладання тем психічного складника інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».**

Відповідно до мети соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі вектором інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є формування самозарядності учнів через активну громадянську позицію, підприємливість, етичну поведінку, відповідальність за добробут, здоров'я,

безпеку та навколишнє середовище крізь призму фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку (Шиян О. І., Дяків В. Г. та ін., 2023, с. 1).

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» відіграє ключову роль у вихованні свідомого ставлення до власного психічного стану, формуванні навичок саморегуляції та розвиткові емоційного інтелекту. Аналізуючи наскрізно розкриття психологічного складника в змісті однієї з чотирьох модельних навчальних програм інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (предметний цикл навчання (7–9 класи), зазначимо, що програма ґрунтується на ціннісних орієнтирах, що визначено в Державному стандарті базової середньої освіти, зокрема щодо «взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії здобувачів освіти між собою та з дорослими; формування активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, історико-культурного надбання і традицій, державної мови» (Шиян О. І., Дяків В. Г. та ін., 2023, с. 2).

Основними напрямками викладання курсу є: розвиток здорової особистості учня шляхом формування атмосфери взаєморозуміння, поваги, толерантності та творчої взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу; усвідомлення й практичне втілення ідей, що сприяють зміцненню добробуту, здоров'я та безпеки задля покращення якості життя окремої людини й суспільства в цілому; критичне осмислення впливу соціального середовища, родини, однолітків, культури, медіа, технологій та інших чинників на формування здорової та безпечної поведінки; розвиток умінь приймати відповідальні рішення для збереження фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Теми психічного складника за програмою у 7 класі представлено так: «Дорослішання. Відповідальність. Життєві цінності. Самозарядність. Самопізнання. Подолання труднощів і невдач» (Модуль 1. Основи добробуту. Уміння вчитися);

«Життєвий цикл людини. Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. Інтелектуальний та емоційний розвиток. Конфлікти. Сприйняття критики. Емоційні стани під час конфліктів. Психологічна рівновага. Корисні звички. Екстремальна ситуація і стрес. Шляхи виходу зі стресу. Перша психологічна допомога (ППД) і самопомога в різних психологічних станах. Як запобігти виникненню паніки. Керування стресом у воєнний час» (Модуль 3. Турбота про здоров'я. 3.1. Психоемоційне здоров'я); «Власні і командні цілі. Ролі в команді. Командна взаємодія. Спілкування. Вміння домовлятися. Етична поведінка в команді» (Модуль 5. Співпраця для добробуту. Волонтерство).

Теми психічного складника в програмі для 7 класу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» охоплюють ключові аспекти емоційного, особистісного та соціального розвитку підлітків. Вони спрямовані на формування в учнів навичок самопізнання, відповідальності, подолання труднощів, управління емоціями й стресом, а також сприяють розвиткові конструктивної комунікації та командної взаємодії. Такий зміст відповідає віковим особливостям здобувачів освіти й сучасним викликам, зумовлює зміцнення психічного здоров'я та стійкість школярів.

2024 року розпочалося впровадження Державного стандарту базової середньої освіти на предметному циклі навчання. Реалізація основних ідей соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі відбувається через базовий інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут». У контексті вивчення курсу чимало тем відведе-

но психічному складникові (формуванню ментального здоров'я). Цей аспект передбачає докладне опрацювання з педагогами та формування фахових компетентностей у викладанні таких тем (поповнення педагогічного досвіду щодо застосування практик, технік, цікавих вправ і використання сучасних онлайн-ресурсів). Усе це потребує відповідної підготовки вчителя, удосконалення практичних навичок реалізації змісту навчання.

Програму сертифікованого заходу-тренінгу «Формування ментального здоров'я учнів засобами інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (затверджено на вченій раді МОППО) у 2024 році склала методист навчально-методичної лабораторії акмеології Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти Л. В. Погорелова.

Мета сертифікованого заходу – розвиток загальних і професійних компетентностей учителів, які викладають курс «Здоров'я, безпека та добробут» за новим Державним стандартом базової середньої освіти.

Завдання тренінгу: удосконалити навички аналізу модельних навчальних програм курсу «Здоров'я, безпека та добробут»; проаналізувати зміст модельних навчальних програм щодо тем психічного складника здоров'я, очікуваних результатів та пропонуваніх видів навчальної діяльності; сформувані навички добору інформаційного-методичного контенту до тем, що стосуються ментального здоров'я, вміння застосовувати онлайн-ресурс (режим доступу: <https://kazka.fun/>) для мотивації навчальної діяльності здобувачів освіти

### Орієнтовні теми, види й форми діяльності учасників

№ з/п	Теми занять	Обсяг навчального часу (в акад. год)	ПІБ лекторів, модераторів (науковий ступінь, учене звання, місце роботи, посада)
1.	Формування ментального здоров'я учнів засобами інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»: цікаві ідеї, техніки, вправи	2	Погорелова Л. В., методист навчально-методичної лабораторії акмеології МОППО; Дрозд О. В., доктор філософії

2.	Формування ментального здоров'я учнів засобами інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»: методика викладання тем психологічного складника	4	в галузі освіти, викладач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили
3.	Аналіз модельних навчальних програм інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» і робота з онлайн-ресурсом <a href="https://kazka.fun/">https://kazka.fun/</a> : робота в групах і виконання індивідуального практичного завдання	4	

Тренінги організовано та проведено в дистанційному форматі (жовтень 2024 року, квітень 2025 року). Учасники активно працювали в команді під час синхронних тренінгових занять, ознайомлюючись із цікавими психологічними техніками та вправами з теми заходу. Під час групової роботи аналізували зміст модельних навчальних програм курсу «Здоров'я, безпека та добробут» і визначали теми, пропонували види навчальної діяльності, що передбачають застосування засобу сторітелінг. Вчилися послуговуватись онлайн-ресурсом для створення казок (<https://kazka.fun/>). Учасників зацікавила робота з архетипними картами для етнічної казки «Сотня», вони мали змогу на практиці обирати різні варіації колоди та сприймати глибинний ментальний зміст інструменту.

Усі слухачі відзначили цінність набутого під час участі в заході педагогічного досвіду та отримали сертифікати встановленого зразка. Методичний супровід соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі державного стандарту базової середньої освіти, який здійснює навчально-методична лабораторія акмеології для закладів загальної середньої освіти Миколаївської області, передбачає системну роботу з педагогами щодо психічного здоров'я.

Структурний підрозділ має щорічний досвід проведення компетентнісного й діяльнісного варіативного модуля «Методика навчання життєвих навичок за проєктом «Вчимося жити разом», під час якого розглядають питання освіти на основі розвитку життєвих навичок як синтезу найуспішнішого педагогічного досвіду й досягнень

психологічної науки, передусім гуманістичної психології та теорії соціального впливу. Зазначені характеристики повною мірою відповідають ідеям і положенням Концепції «Нова українська школа», вимогам Державних стандартів початкової освіти та базової середньої освіти.

Методичні заходи є оперативним реагуванням на освітні зміни й інформування педагогічної спільноти про актуальні новації, сприяють їх швидкому впровадженню в освітній процес. Одним із прикладів такої діяльності стало спільне проведення з кафедрою педагогіки, психології та менеджменту освіти й навчально-методичною лабораторією практичної психології та соціальної роботи обласного презентаційного тренінгу «Упровадження програми соціально-емоційного навчання «Уроки щастя» (квітень 2025 року). Програмою передбачено підтримувати ментальне здоров'я учнів, розвивати емоційний інтелект і формувати навички добробуту. Учасники ознайомилися з особливостями програми, опрацювали теоретичні засади та практичні прийоми її реалізації, обговорили сутність понять «благополуччя», «стійкість», «теорія прив'язаності», дослідили складники плекання й розвитку цілісної особистості й компоненти формули стійкості. Педагоги поділилися власними історіями стійкості, розглянули методи формування благополучного освітнього середовища, ознайомилися з методами психосоціальної підтримки, що спрямовано на емоційну стабілізацію та соціальну адаптацію здобувачів освіти в умовах кризи.

Вочевидь діяльність засвідчує послі-

довну й системну роботу з упровадження ідей ментального здоров'я, компетентнісного підходу та розвитку життєвих і психосоціальних навичок учнів в освітній процес. Завдяки постійному оновленню змісту, орієнтації на гуманістичні цінності й оперативному реагуванню на освітні запити є змога реалізовувати ключові ідеї нової української школи та створювати умови для підтримки ментального здоров'я, емоційного добробуту й стійкості учнів в умовах сучасних викликів.

#### **Висновки та перспективи досліджень.**

Аналіз публікацій засвідчив, що ментальне здоров'я має духовне підґрунтя і передбачає стан повного душевного спокою, у якому людина реалізує себе, адекватно реагує на виклики життя. Його формування в здобувачів освіти є необхідною умовою якісної реалізації цілей Нової української школи. Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» створює ефективні можливості для розвитку психоемоційної стійкості, самоусвідомлення, навичок самодопомоги та соціальної взаємодії. Урахування вікових особливостей учнів, зокрема підлітків 7–9 класів, вибір ефективного методичного інструментарію і формування безпечного, підтримувального середовища є чинниками збереження й розвитку ментального добробуту.

У розвідці з'ясовано, що підтримка ментального здоров'я здобувачів освіти в сучасному динамічному (часто стресовому) середовищі потребує комплексного

підходу, що поєднує традиційні педагогічні методи з новітніми цифровими та психологічними інструментами. Запропоновані колоди метафоричних карт «Сотня» дають змогу учням подолати стресові ситуації, виважено реагувати на виклики суспільства. Упроваджені засоби методичного забезпечення для формування ментального здоров'я здобувачів освіти здійснюють вплив через образи та метафори, а не прямі запитання, що покращує безпечну екстерналізацію проблем, зокрема знижує рівень психологічного захисту та тривоги, допомагаючи знайти вихід із кризи або внутрішню опору. Важливо впроваджувати елементи психоемоційного розвантаження безпосередньо в навчальні заняття.

Представлені результати методичної роботи щодо підготовки вчителів до викладання тем із психології в інтегрованому курсі «Здоров'я, безпека та добробут» переконують, що запропоновані інструменти є доцільними й дієвими, доводять ефективність системи організованої роботи, що сприяє розширенню ідей та інструментарію з методики викладання предмета.

**Перспективним** вважаємо дослідження ефективності використання методичних форм роботи з педагогами щодо формування їхньої готовності викладати теми, пов'язані з розвитком ментального здоров'я здобувачів освіти, та створювати систему психолого-педагогічної підтримки учнів у межах інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бурак О. Л., Федорків Н. Б. та інші. Ментальне здоров'я – невід'ємна складова громадського здоров'я в сучасному світі: динаміка використання терміна в наукових публікаціях / О. Л. Бурак, Н. Б. Федорків, І. М. Карпінець, Р. Є. Ковальчук, Н. В. Чаплинська // Медичні перспективи. – 2025. – Т. 30. № 1. – С. 4–11. – DOI <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2025.1.325226>. – Режим доступу: <https://surl.li/ylachk>
2. Державний стандарт базової середньої освіти. Документ 1392-2011-п, чинний, поточна редакція від 01.09.2020, підстава – 143-2020-п. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#top>
3. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу / Л. В. Калашникова, Ю. Ю. Руденко. – DOI: <https://doi.org/>

org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10. – Режим доступу: <https://surl.li/giufmd>.

4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник / Л. М. Карамушка. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 124 с.

5. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б., Страшко С. В.). – Режим доступу: <https://surl.li/lajjhn>

6. Пезешкіан Н. У пошуках сенсу. Психотерапія маленькими кроками / Н. Пезешкіан. – Харків : Макросвіт. – 2020. – 320 с.

7. Рогова О. Г. Духовність як підґрунтя ментального здоров'я / О. Г. Рогова. – Режим доступу: <https://surl.li/dczpgf>.

8. Сергієнко В. П. Ментальне здоров'я учнів в умовах війни : психолого-педагогічний аспект / В. П. Сергієнко // Нова педагогічна думка. – 2024. – № 2 (118). – Режим доступу : <https://surl.li/wllxon> – DOI: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2024-118-2-30-35>.

9. Сливінська Т. О. Інформаційно-методичний супровід розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу / Т. О. Сливінська, К. Ю. Алхімова, А. В. Кучеренко // Вересень. – 2023. – № 4 (99). – С. 105–114. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.4.2023.09>

10. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах: монографія / Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. – 130 с.

11. Тищенко В. О., Бірюкова І. В., Кохан І. В. Ментальне здоров'я та освітня екосистема: психологічна архітектура сучасної освіти / В. О. Тищенко, І. В. Бірюкова, І. В. Кохан // Педагогічна академія: наукові записки. Педагогічна освіта. – DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15118446>. Режим доступу: <https://surl.li/chjwhl>.

12. Ткачишина Оксана Романівна. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз Habitus (53) / О. Р. Ткачишина. – Одеса : Гельветика, 2023. – С. 207–211. – Режим доступу : <https://clipr.cc/xr1T2>

13. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл. – Видавництво : «Клуб Сімейного Дозвілля». – 2016. – 160 с.

14. Юнг К. Г. Нариси щодо символіки самості / К. Г. Юнг. – Львів: Видавництво «Астролябія», 2019. – 432 с.

## FORMATION OF LEARNERS' MENTAL HEALTH THROUGH THE INTEGRATED COURSE «HEALTH, SAFETY AND WELL-BEING»

**Pohorielova Liubov,**

*educator of Laboratory of Acmeology  
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute  
4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine  
liubov.pohorelova@moippo.mk.ua*

**Drozd Olena,**

*Doctor of Philosophy in Education,  
Associate Professor of the Department of Psychology  
Petro Mohyla Black Sea National University  
10 Desantnykiv Street, 68, 54000, Mykolaiv, Ukraine  
olenadrozd0509@ukr.net*

*The scientific-methodological article explores the relevance of forming students' mental health in the context of modern challenges, in particular war, social instability, and the increasing*

*psychological burden on children. Particular attention is given to the role of the integrated course «Health, Safety and Well-being» in providing psycho-emotional support to learners. The authors emphasize the importance of employing interactive and reflective practices and creating a safe educational environment to strengthen mental health.*

*The article presents a novel development by O. Drozd – the deck of metaphorical cards «Sotnya» (The Hundred), which serves as an effective tool for developing self-reflection, emotional awareness, and personal resilience. It outlines the methodological possibilities of utilizing the deck in individual and group work with students of various ages, as well as during training sessions for educators.*

*The study describes the experience of implementing the methodological component on the formation of learners' mental health within the framework of activities organized by the Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute. These activities were designed for teachers in the social and health-preserving educational field of the State Standard of Basic Secondary Education in the subject curriculum (based on the model program «Health, Safety, and Well-being» by O. I. Shyian, V. H. Diakiv, et al.). The results of the methodological work are summarized, and prospects for further implementation of innovative psycho-pedagogical practices in the activities of regional educational institutions are outlined.*

*The materials of the article may be valuable for teachers, psychologists, and staff of extracurricular educational institutions aiming to implement effective approaches to preserving learners' mental well-being.*

**Keywords:** *integrated course «Health Safety and Well-being»; mental health; metaphorical maps.*

## REFERENCES

1. Burak, O. L., Fedorkiv, N. B., Karpinets, I. M., Kovalchuk, R. Ye. & Chaplynska, N. V. (2025). Mentalne zdorovia – nevidiemna skladova hromadskoho zdorovia v suchasnomu sviti: dynamika vykorystannia termina v naukovykh publikatsiakh [Mental health is an integral component of public health in the modern world: dynamics of the use of the term in scientific publications]. *Medychni perspektyvy*. T. 30, 1, 4–11. DOI <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2025.1.325226> Retrieved from: <https://surl.li/ylachk> (ukr).
2. Frankl, V. (2016). *Liudyna v poshukakh spravzhnogo sensu* [A person in search of true meaning.]. Vydavnytstvo «Klub Simeinoho Dozvillia» (ukr).
3. Kalashnykova, L. V. & Rudenko, Yu. Yu. (2024). *Rozuminnia sutnosti mentalnogo zdorovia v konteksti kompleksnogo pidkhodu* [Understanding the essence of mental health in the context of a comprehensive approach]. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>. Retrieved from: <https://surl.li/giufmd> (ukr).
4. Karamushka, L. M. (2023). *Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny* [Mental health of organizational personnel in wartime]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy (ukr).
5. Pezeshkian, N. (2029). *U poshukakh sensu. Psykhoterapiia malenkymy krokamy* [In search of meaning. Psychotherapy in small steps]. Kharkiv: Makrosvit (ukr).
6. Rohova, O. H. (2020). *Dukhovnist yak pidhruntia mentalnogo zdorovia* [Spirituality as the foundation of mental health]. Retrieved from: <https://surl.li/dczpgf> (ukr).
7. Serhienko, V. P. (2024). *Mentalne zdorovia uchniv v umovakh viiny: psykholohopedahohichni aspekt* [Mental health of students in wartime: psychological and pedagogical aspect]. *Nova pedahohichna dumka*, 2 (118). Retrieved from: <https://surl.li/wllxon>. DOI: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2024-118-2-30-35> (ukr).
8. Shyian, O. I., Diakiv, V. H., Sedochenko, A. B. & Strashko, S. V. (2023). *Modelna*

navchalna prohrama «Zdorovia, bezpeka ta dobrobut. 7–9 klasy (intehrovanyi kurs)» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Model curriculum «Health, Safety and Well-being. Grades 7–9 (integrated course)» for general secondary education institutions]. Retrieved from: <https://surl.li/lajihn> (ukr).

9. Slyvinska, T. O., Alkhimova, K. Yu. & Kucherenko, A. V. (2023). Informatsiino-metodychnyi suprovid rozvytku stresostiikosti uchasnykiv osvitnoho protsesu [In search of meaning. Psychotherapy in small steps]. *Veresen*, 4 (99), 105–114. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.4.2023.09> (ukr).

10. State Standard of Basic Secondary Education. Document 1392-2011-p, current, current edition as of 01.09.2020, supplement – 143-2020-p. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#top> (ukr).

11. Tkachyshyna, O. R. (2023). *Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: psykholohichnyi analiz Habitus (53)* [The problem of mental health in Ukraine: a psychological analysis Habitus (53)]. Odesa: Helvetyka, 207–211. Retrieved from: <https://clipr.cc/xr1T2> (ukr).

12. Tyshchenko, V. O., Biriukova, I. V. & Kokhan, I. V. (2025). Mentalne zdorovia ta osvitnia ekosystema: psykholohichna arkhitektonyka suchasnoi osvity [Mental health and the educational ecosystem: the psychological architectonics of modern education]. *Pedahohichna akademiia: naukovy zapysky. Pedahohichna osvita*. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15118446>. Retrieved from: <https://surl.li/chjwhl> (ukr).

13. Tytarenko, T. M. (2024). *Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho sohodennia u voiennykh i povoiennykh umovakh* [My future depends on me: practices of a healthy present in war and post-war conditions]. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD (ukr).

14. Yunh, K. G. (2019). *Narysy shchodo symboliky samosti* [Essays on the Symbolism of Selfhood]. Lviv: Vydavnytstvo «Astroliabiia» (ukr).

Стаття надійшла до редакції 09.03.2026

Прийнято до друку 25.03.2026