

Для запобігання емоційного вигорання важливі супервізії, рефлексії та постійний самомоніторинг власного психологічного стану. До практичних стратегій формування емоційної стабільності відносяться:

Когнітивний рефреймінг: вміння перетворювати «проблему» на «педагогічну задачу». Наприклад, розцінювати конфлікт із групою як можливість для діалогу та вдосконалення навичок модерації.

Техніки саморегуляції: дихальні практики: використання технік контролю дихання для стабілізації вегетативної нервової системи; *дисоціація:* вміння подивитися на конфліктну ситуацію «зі сторони», як сторонній спостерігач, що дозволяє знизити інтенсивність власних переживань.

Розвиток емпатичного слухання: розуміння емоцій студента дозволяє викладачу не сприймати чужий негатив на свій власний рахунок.

Підсумковуючи варто зазначити, що емоційна стійкість є стрижнем професійної ідентичності викладача-лідера. Вона забезпечує життєздатність всієї освітньої системи, особливо в кризові часи. Психологічна підготовка майбутніх викладачів має обов'язково включати тренінги з емоційного інтелекту та стресостійкості.

Леонов В. О.
Науковий керівник: к. пед. н., доц. Шаполова В. В.
НТУ «ХП»

ЦИФРОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В умовах війни особливо актуальною постає проблема налагодженої взаємодії у закладах вищої освіти. Безперервність та доступність освітнього процесу постійно перебувають під загрозою: у низці регіонів можливість отримувати освіту очно відсутня, а наслідки війни призвели до переміщення студентів по різних регіонах України та світу.

Також проблема розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти неодноразово висвітлювалась у працях вітчизняних дослідників, які так само неодноразово робили акцент на тому, що резильєнтність виступає чинником, який сприяє зростанню ефективності освітньої діяльності та посиленню мотивації до навчання серед майбутніх фахівців.

Таким чином, у сучасних кризових умовах виникає потреба не лише в організації взаємодії між здобувачами вищої освіти, але й у пошуку ефективних шляхів підтримки їхньої стійкості та залученості до навчання. У цьому контексті ми зосередимо увагу на дослідженні методів розвитку резильєнтності (таких як *Арт-терапевтичні технології* і *Рольові ігри*) та визначенні цифрових технологій, які можуть бути інтегровані до кожного з них.

Цифрові методи *Арт-терапевтичних технологій* швидко розвиваються, забезпечуючи їх доступність для широкого кола користувачів незалежно від рівня художньої підготовки. Серед таких інструментів варто виокремити ColorMe - Coloring Book, що пропонує розфарбовування для релаксації, Pigment із професійними палітрами та стилями, а також Happy Color, який працює за принципом “color by number” і має медитативний ефект. Окремо виділяється Mandala Coloring Book, де розфарбовування мандал використовується для гармонізації внутрішнього стану. Більш комплексним прикладом є додаток LINA - Art Therapy App, який поєднує арт-вправи, психологічні тести та медитації та створений сертифікованими терапевтами й орієнтований на глибшу роботу з емоціями. Інший показовий інструмент - Art Workout, що пропонує інтерактивні завдання з малювання для розвитку концентрації та творчих навичок.

Методи *Рольовий ігор* у терапевтичній практиці дедалі частіше інтегруються у цифрові формати, відкриваючи нові можливості для роботи зі студентами. Використання платформ такі як Roll20 забезпечує технічну основу для проведення дистанційних RPG-сесій, де учасники взаємодіють через інтерактивні карти, чат та відеозв'язок, а тоді як спеціалізовані ресурси на зразок Roll for Therapy пропонують адаптовані сценарії з чіткими

психологічними цілями. Поєднання цих інструментів дозволяє створювати безпечне середовище, у якому студенти можуть через персонажів досліджувати власні емоції, тренувати комунікативні навички та розвивати гнучкість мислення. Дослідження іноземних науковців представлені у APA Monitor та MDPI, підтверджують, що рольові ігри сприяють зниженню тривожності, розвитку емпатії та соціальної компетентності, а також підвищують мотивацію до навчання.

Отже, цифрові підходи до розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах війни можуть стати ключовим інструментом підтримки їхньої стійкості та мотивації, особливо за відсутності можливості отримувати освіту очно. Зокрема інтеграція арт-терапевтичних технологій та рольових ігор включно з іншими методами розвитку резильєнтності у цифрові формати можуть не лише забезпечує доступність і безперервність навчання, але й створювати нові можливості для підтримки емоційної стійкості та формування соціальних навичок. Подальші дослідження мають бути спрямовані на систематизацію досвіду використання таких інструментів, а також на проведення експериментальних апробацій у реальних умовах освітнього процесу з метою перевірки їхньої практичної ефективності.

Лисенко Д. К.
Науковий керівник: д. пед. н., проф. Ігнатюк О. А.
НТУ «ХП»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА УПРАВЛІНСЬКО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦЯ ЛІДЕРА З ІНКЛЮЗІЇ

Інклюзивна освіта сьогодні є невід'ємною частиною сучасної школи. Запровадження сучасних моделей організації навчання, виховання і реабілітації дітей з порушеннями когнітивного розвитку вимагає не лише спеціального дизайну освітнього середовища, а і нових форм та методів навчання. Однією зі стрижневих умов ефективної соціалізації дітей з особливими потребами є забезпечення їх безперешкодного доступу до якісної освіти та реалізації їх