

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Географічний факультет
Кафедра географії та методики її навчання

Кваліфікаційна робота
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ У
ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ГЕОГРАФІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Спеціальність: 014.07 Середня освіта (Географія)
Освітня програма Середня освіта (Географія)

Здобувача другого (магістерського)
рівня вищої освіти
Михалик Віти Олегівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат географічних наук, доцент
Гавришок Богдан Борисович

РЕЦЕНЗЕНТ:
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки та
менеджменту освіти
Мешко Галина Михайлівна

Тернопіль – 2025

АНОТАЦІЯ

Михалик В. О. **Забезпечення психологічного благополуччя учнів у процесі вивчення географії в умовах воєнного стану.** Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістра» зі спеціальності 014.07. Середня освіта (Географія), ТНПУ ім. Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, 2025. 74 с.

У магістерській роботі розкрито сутність поняття «психологічне благополуччя учнів» та охарактеризовано його складові у контексті освітнього процесу. Проаналізовано вплив воєнного стану на емоційний стан і навчальну мотивацію учнів, визначено роль учителя географії у створенні безпечного, підтримувального середовища. Особливу увагу приділено практичним аспектам забезпечення психологічного комфорту учнів через використання інтерактивних методів, групових форм роботи, віртуальних екскурсій і технологій емоційної підтримки. Запропоновано комплекс педагогічних заходів, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя учнів під час вивчення географії в умовах воєнних викликів. Результати дослідження можуть бути використані в освітній практиці для вдосконалення психолого-педагогічного супроводу учнів на уроках географії.

Ключові слова: психологічне благополуччя, вивчення географії, емоційна підтримка, психолого-педагогічні умови, безпечне освітнє середовище.

ABSTRACT

Mykhalyk Vita Olehivna, **“Ensuring the Psychological Well-being of Students in the Process of Learning Geography under Martial Law”:** qualification work for a master's degree in specialty 014.07 Secondary Education (Geography), Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ternopil, 2025.

The research reveals the essence of the concept of “students’ psychological well-being” and characterizes its components in the context of the educational process. The impact of martial law on students’ emotional state and learning motivation is analyzed, and the role of the geography teacher in creating a safe and supportive environment is defined. Special attention is paid to the practical aspects of ensuring students’ psychological comfort through the use of interactive methods, group forms of learning, virtual excursions, and emotional support technologies.

A set of pedagogical measures aimed at enhancing the level of students’ psychological well-being while studying geography under wartime conditions has been proposed.

The results of the study can be applied in educational practice to improve psychological and pedagogical support for students, to develop methodological recommendations for geography teachers, and to prepare future educators.

Keywords: psychological well-being, students, martial law, geography learning, emotional support, psychological and pedagogical conditions, safe educational environment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ.....	6
1.1. Поняття «психологічне благополуччя»: визначення та основні аспекти.....	6
1.2. Вплив кризових ситуацій та стресових факторів на психоемоційний стан учнів в умовах воєнного стану.....	9
1.3. Методи підтримки психологічного благополуччя здобувачів освіти.....	13
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГЕОГРАФІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	15
2.1. Вплив воєнного стану на освітній процес: проблеми та виклики.....	15
2.2. Психологічні та організаційні аспекти засвоєння географії в умовах війни: онлайн-навчання, його виклики та можливості адаптації.....	17
2.3. Організаційно-педагогічні умови створення безпечного середовища в умовах змішаного навчання на уроках географії.....	22
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ГЕОГРАФІЇ.....	26
3.1. Використання інтерактивних методів навчання для зниження стресу.....	26
3.2. Роль групових і дослідницьких проєктів у покращенні емоційного стану.....	33
3.3. Географічні екскурсії та VR як засоби психологічного розвантаження.....	37
РОЗДІЛ 4. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ГЕОГРАФІЇ.....	43
4.1. Організація та методи проведення дослідження.....	43
4.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня психологічного благополуччя учнів.....	45
4.3. Практичні рекомендації для вчителів щодо створення безпечного та комфортного освітнього середовища.....	51
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	57
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Освітня система України перебуває в умовах глибоких трансформацій, спричинених тривалими воєнними діями. Війна не лише порушує звичний ритм шкільного життя, а й створює додаткові психологічні навантаження на учнів, знижує їхню мотивацію, порушує емоційну рівновагу та ускладнює процес засвоєння знань. У таких обставинах школа має виконувати не лише освітню, а й стабілізуючу, підтримувальну функцію – бути простором безпеки, довіри та психологічного комфорту, що допомагає дитині долати тривожність, страх і відчуття небезпеки.

Вибір теми магістерської роботи зумовлений потребою пошуку ефективних педагогічних підходів і технологій, що сприятимуть створенню доброзичливої, безпечної та емоційно підтримувальної атмосфери на уроках. Географія як навчальний предмет має значний потенціал у цьому контексті, оскільки формує цілісне уявлення про світ, сприяє усвідомленню взаємозв'язків між людиною, природою та суспільством, розвиває емпатію, екологічне мислення та почуття відповідальності.

Актуальність дослідження визначається тим, що в умовах воєнних викликів психологічне благополуччя школярів стає важливим показником якості освітнього процесу. Вчитель географії, взаємодіючи з учнями через пізнання світу, має унікальну можливість впливати на формування позитивного емоційного стану, підтримку внутрішньої рівноваги та розвиток соціальної стійкості дітей.

Об'єкт дослідження – процес навчання географії в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – педагогічні умови забезпечення психологічного благополуччя учнів під час вивчення географії в умовах воєнного стану.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та практично визначити умови, методи й засоби, що сприяють підтримці психологічного благополуччя учнів у процесі вивчення географії в умовах сучасних соціальних викликів.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення сутності поняття «психологічне благополуччя» та розкрити його основні аспекти в контексті освітнього процесу.

2. З'ясувати вплив кризових ситуацій та стресових факторів на психоемоційний стан учнів у період воєнного стану.

3. Охарактеризувати сучасні методи, технології та педагогічні прийоми підтримки психологічного благополуччя учнів та визначити особливості організації освітнього процесу з географії в умовах війни, зокрема в онлайн- і змішаному форматах.

4. Обґрунтувати практичні підходи до забезпечення психологічного благополуччя учнів через інтерактивні методи, групові форми роботи, дослідницькі проєкти та віртуальні екскурсії.

5. Провести емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя учнів на уроках географії в умовах воєнного стану та, на його основі, розробити практичні рекомендації для вчителів щодо створення безпечного й комфортного освітнього середовища.

У процесі дослідження застосовано **комплекс методів**, серед яких:

- *теоретичні* (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація наукових джерел із педагогіки, психології, методики навчання географії);
- *емпіричні* (спостереження, анкетування, інтерв'ювання, педагогічний експеримент);
- *методи кількісного та якісного аналізу результатів* (статистична обробка даних, узагальнення результатів спостережень і опитувань).

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні та характеристиці педагогічних умов, що забезпечують формування психологічного благополуччя учнів у процесі вивчення географії, а також у розкритті можливостей інтерактивних методів і технологій емоційної підтримки як чинників підвищення навчальної мотивації та стресостійкості школярів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання запропонованих підходів у роботі вчителів географії, педагогів-

організаторів і практичних психологів. Матеріали дослідження можуть бути корисними у підготовці майбутніх учителів та при розробленні методичних рекомендацій щодо створення безпечного освітнього середовища.

Структура роботи

Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ

1.1. Поняття «психологічне благополуччя»: визначення та основні аспекти

Психологічне благополуччя є багатогранним поняттям, що відображає суб'єктивне сприйняття та оцінку людиною свого життя, рівня задоволеності та особистісного розвитку. Це інтегральний показник, який поєднує емоційні, когнітивні та соціальні аспекти функціонування особистості. Психологічне благополуччя в різних джерелах ще називають суб'єктивне благополуччя, а в англomовній літературі цей термін відомий як well-being [50].

В психологічній науковій думці проблема змісту та складових психологічного благополуччя почала свій розвиток з праці Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя». Де виділяють два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід акцентує увагу на досягненні задоволення та уникненні страждань, розглядаючи благополуччя як результат балансу між позитивними та негативними емоціями. Натомість евдемоністичний підхід фокусується на реалізації особистісного потенціалу, саморозвитку та досягненні сенсу життя. Американська дослідниця Керол Ріфф, узагальнюючи ці підходи, визначила психологічне благополуччя як наявність у людини специфічних, стійких психологічних характеристик, що дозволяють їй ефективно функціонувати та розвиватися [52].

К. Ріфф виділила шість ключових компонентів психологічного благополуччя [52]:

1. Самоприйняття: позитивне ставлення до себе, прийняття своїх сильних та слабких сторін.
2. Позитивні стосунки з оточуючими: наявність теплих, довірливих та взаємопідтримуючих взаємин.

3. Автономія: здатність керуватися власними переконаннями та цінностями, незалежність від зовнішнього впливу.

4. Управління навколишнім середовищем: спроможність ефективно взаємодіяти з оточенням, контролювати та впливати на життєві обставини.

5. Мета в житті: наявність чітких цілей та відчуття сенсу життя.

6. Особистісне зростання: постійне прагнення до розвитку, відкритість до нового досвіду та самовдосконалення.

Ці компоненти взаємопов'язані та разом формують цілісне уявлення про психологічне благополуччя особистості. Важливо зазначити, що досягнення балансу між ними сприяє гармонійному розвитку та підвищенню якості життя.

Психологічне благополуччя людини формується під впливом багатьох чинників. Важливу роль відіграють особистісні риси, зокрема екстраверсія, емоційна стійкість і здатність зберігати оптимізм у складних ситуаціях. Не менш значущими є соціальні взаємини – підтримка з боку родини, друзів і колег створює відчуття захищеності та прийняття. Велике значення має і професійна реалізація: коли людина задоволена своєю роботою, має можливість розвиватися та зростати кар'єрно.

Не можна оминути увагою і фізичне здоров'я, адже загальний стан організму та рівень фізичної активності безпосередньо пов'язані з емоційним самопочуттям. Нарешті, «економічна стабільність і достатній рівень матеріального забезпечення створюють базу для впевненості в завтрашньому дні» [51].

Українські дослідники підкреслюють, що психологічне благополуччя нерозривно пов'язане з поняттям психологічної безпеки освітнього середовища. Байдик В. В. та співавтори зазначають, що «створення умов довіри, підтримки та відсутності психологічного тиску у школі чи університеті є базовим чинником формування позитивного емоційного стану учнів і педагогів» [2].

Крім того, сучасні українські праці наголошують на ролі життєстійкості та духовних цінностей у підтриманні благополуччя. Кравчук С. Л. [17] показує,

що високий рівень емоційної стійкості та здатність долати кризові ситуації значно підвищують адаптивність особистості у періоди невизначеності.

Павленко Г. В. у дослідженнях психологічного благополуччя в українському контексті підкреслює, що воно проявляється не лише у відчутті щастя, а й у здатності людини будувати адекватні життєві стратегії, підтримувати соціальні зв'язки та знаходити сенс у щоденних діях [27].

Суттєвий внесок у розробку проблематики психологічного благополуччя зробили також провідні вітчизняні науковці, які розглядають цей феномен через призму суб'єктності та життєтворчості. Зокрема, Т. М. Титаренко [17] у своїх фундаментальних працях акцентує увагу на тому, що психологічне благополуччя є результатом активного «життєконструювання». Згідно з її підходом, благополуччя особистості не є статичним станом задоволення, а виступає динамічним процесом, який залежить від здатності людини долати життєві кризи та знаходити ресурси для відновлення. Титаренко визначає благополуччя як узгодженість життєвих домагань людини з її досягненнями та наявністю перспективи майбутнього, що є критично важливим для особистості в умовах соціальної нестабільності.

Важливим у контексті учнівської молоді є підхід Л. З. Сердюк, яка у своїх дослідженнях пов'язує психологічне благополуччя з внутрішньою мотивацією та самореалізацією. Дослідниця наголошує, що відчуття благополуччя виникає тоді, коли особистість реалізує власний потенціал у значущій діяльності (навчанні, творчості). Згідно з даними Л. З. Сердюк, низький рівень благополуччя в учнів часто корелює з «сміисловою фрустрацією» — нерозумінням цінності навчання для власного майбутнього [39].

Також в українській психології активно розробляється концепція психологічного здоров'я та благополуччя в освітньому просторі, яку представляє наукова школа Л. М. Карамушки. Науковці розглядають благополуччя учнів як індикатор якості освітнього середовища. У роботах Л. М. Карамушки виділяються такі специфічні компоненти благополуччя

школярів, як відсутність надмірної шкільної тривожності та задоволеність стилем педагогічного спілкування [17].

Варто зазначити, що вітчизняні дослідники (О. В. Завіюська, Р. П. Шевченко) часто розмежовують поняття «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». Якщо перше (психологічне) орієнтоване на об'єктивні показники особистісного зростання (компетентність, зрілість, автономія), то друге (суб'єктивне) стосується власної оцінки щастя та емоційного комфорту. Для підліткового віку характерним є те, що суб'єктивне відчуття щастя може не збігатися з об'єктивними показниками успішності, що вимагає комплексного діагностичного підходу.

Окрему увагу в сучасних українських дослідженнях (С. Д. Максименко, В. О. Климчук) приділено феномену «життєздатності» (resilience) як основі благополуччя. В. О. Климчук зазначає, що «для сучасної української молоді психологічне благополуччя визначається здатністю до посттравматичного зростання та збереженням внутрішньої рівноваги в умовах стресогенних факторів» [19].

Розуміння та врахування цих чинників – як класичних (за К. Ріфф), так і специфічних, виділених у вітчизняній науці (життєтворчість, мотиваційна узгодженість, резильєнтність) – є ключовим для розробки дієвих стратегій покращення психологічного стану учнів.

1.2. Вплив кризових ситуацій та стресових факторів на психоемоційний стан учнів в умовах воєнного стану

Актуальність дослідження впливу кризових ситуацій та стресових факторів на психоемоційний стан учнів особливо зростає в умовах воєнного стану. Військові конфлікти призвели до значних змін у психічному здоров'ї дітей та підлітків через невизначеність, страх, безпеку та соціальні зв'язки [54]. Як зазначає Кузікова С. [21], «тривала експозиція до стресових подій воєнного

часу призводить до зміни когнітивних процесів у дітей, зокрема зниження концентрації уваги та підвищення рівня тривожності».

Травматичні події, які відчують діти, впливають на їх здатність вчитися, спілкуватися та адаптуватися в соціальному середовищі. В умовах війни учні стикаються з основними стресовими факторами:

1. Фізична небезпека – загроза життю, поранення, необхідність евакуації, руйнування житла та навчальних закладів.

2. Соціальна ізоляція – розрив соціальних зв'язків через переміщення, втрату друзів, зміну навчального середовища.

3. Фінансові труднощі – зниження рівня доходів сімей, що призводить до обмеженого доступу до освітніх і психологічних ресурсів [54].

4. Психологічне навантаження – переживання через майбутнє, тривожність, почуття безпорадності, страх за рідних. «Стан невизначеності та постійного очікування небезпеки формує у дітей почуття безсилля, що може спричинити розвиток депресивних станів» [6].

5. Освітні проблеми – порушення навчального процесу, відсутність стабільного доступу до знань, зміна форматів навчання (перехід на дистанційну або змішану форму навчання) [47].

Окрему увагу українські дослідники звертають на специфіку стресового впливу на дітей із категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО). О. Є. Блинова наголошує, що для таких учнів стресогенні фактори посилюються «травмою втрати дому» та необхідністю повторної соціалізації у нових колективах. У них часто фіксується феномен «відчуженості» та зниження комунікативної толерантності, що ускладнює інтеграцію в освітнє середовище на новому місці [5].

Поєднання зазначених чинників формує підґрунтя для постійного психологічного напруження, яке провокує глибокі й тривалі зміни у психоемоційній сфері учнів. Це проявляється через підвищену тривожність: постійне відчуття неспокою та занепокоєння суттєво знижує здатність до концентрації, що негативно позначається на успішності [47]. Такий емоційний

фон часто стає каталізатором депресивних станів, для яких характерні втрата мотивації, апатія, соціальне відчуження та зниження самооцінки. У більш складних випадках розвивається синдром посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що супроводжується нічними кошмарами, нав'язливими спогадами та уникненням будь-яких нагадувань про війну [54]. Як зазначають фахівці American Psychological Association (APA) «діти, які стали свідками воєнних конфліктів, часто демонструють специфічні поведінкові зміни, пов'язані саме з повторним переживанням травматичного досвіду» [47, с. 59].

Це може виливатися у полярні поведінкові реакції: від надмірної агресивності та дратівливості до повної замкнутості й відстороненості від соціуму [6]. Варто зазначити, що хронічний стрес впливає не лише на психіку, а й на тіло, провокуючи психосоматичні розлади. Учні все частіше скаржаться на головний біль, розлади сну, порушення апетиту та швидку втомлюваність, що є не органічною патологією, а соматичною відповіддю організму на напругу. Завершує цю картину порушення когнітивних функцій, що проявляється у складнощах із запам'ятовуванням, обробкою інформації та концентрацією уваги, безпосередньо ускладнюючи навчальний процес.

Панок В. Г. [35] зазначає, що в умовах війни змінюється сама структура переживань дитини: виникає так звана «травма свідка» (спостереження за руйнуваннями або горем інших), яка може бути не менш деструктивною, ніж безпосередня фізична загроза. Це призводить до емоційного оніміння – захисної реакції психіки, коли дитина перестає емоційно реагувати на події, що зовні виглядає як байдужість, але насправді є ознакою глибокого виснаження.

Для зменшення негативного впливу стресу на учнів необхідно впроваджувати комплексні заходи психологічної підтримки, спрямовані на збереження їхнього емоційного балансу та адаптацію до складних умов. Важливим напрямом є психосоціальна підтримка, що передбачає організацію індивідуальних і групових консультацій з психологами, а також проведення тренінгів із подолання стресу. Не менш значущим є створення безпечного

навчального середовища, яке забезпечує стабільність освітнього процесу та адаптацію навчальних програм відповідно до умов воєнного часу.

Суттєву роль відіграє розвиток емоційної стійкості учнів – навчання технік саморегуляції, релаксації та управління власними емоціями сприяє зміцненню їх психологічної витривалості. Важливо також забезпечити соціальну інтеграцію, створюючи умови для підтримки спілкування між учнями та організовуючи заходи, що зміцнюють соціальні зв'язки [54].

Українські вчені (Зликов В. Л., Лукомська С. О.) також акцентують на важливості «ресурсного підходу». Вони стверджують, що в роботі з учнями слід фокусуватися не лише на травмі, а й на пошуку внутрішніх та зовнішніх опор. Це включає відновлення рутинних справ, залучення до волонтерської діяльності (що дає відчуття контролю та корисності) та підтримку національно-культурної ідентичності як фактора єднання [13].

Додаткового значення набуває інформаційна підтримка, яка включає проведення просвітницьких заходів для учнів, учителів і батьків, спрямованих на підвищення обізнаності щодо питань психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій.

Таким чином, вплив кризових обставин і стресових чинників, зумовлених воєнним станом, істотно позначається на психоемоційному стані учнів, провокуючи різноманітні негативні прояви – від підвищеної тривожності до симптомів посттравматичних розладів та психосоматичних порушень. З метою збереження психологічного благополуччя та адаптації учнів до складних умов необхідно реалізовувати цілісну систему освітніх і психологічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, підтримання стабільності навчального процесу та зміцнення соціальної взаємодії в учнівському середовищі.

В цілому, найбільш успішними техніками, які зарекомендували себе у роботі з дітьми, що зазнали впливу тяжких стресових чинників, виявились техніки тілесно зорієнтованої психотерапії, арт-терапії (малювання, ліплення з пластиліну та глини), пісочної психотерапії, ігрової психотерапії, терапії на

основі народних традицій (виконання колискових пісень), кататимно-імагінативної психотерапії [18].

1.3. Методи підтримки психологічного благополуччя здобувачів освіти

Забезпечення психологічного благополуччя учнів у процесі навчання є важливим завданням педагогів, особливо в умовах воєнного стану, коли учні можуть відчувати тривожність, невпевненість і стрес. Освітнє середовище має сприяти створенню умов для емоційної рівноваги та психологічної стійкості школярів. Сучасні дослідження у сфері психології освіти визначають низку ефективних методів підтримки психологічного благополуччя учнів.

Одним із ключових методів є створення безпечного та підтримуючого середовища. Вчителі повинні формувати в класі атмосферу довіри та взаємоповаги, де учні можуть вільно висловлювати свої думки та почуття. Важливо забезпечити емоційну підтримку учнів через регулярне спілкування, обговорення їхніх переживань і занепокоєнь. Це сприяє формуванню позитивного психологічного клімату в колективі, що є основою для успішного навчання [28].

Важливим методом підтримки психологічного благополуччя є розвиток емоційного інтелекту. Учням необхідно допомагати розпізнавати та керувати власними емоціями, що сприятиме розвитку стресостійкості. Для цього застосовуються такі техніки, як рефлексивні щоденники, обговорення емоцій у групах, вправи на усвідомленість (mindfulness) та дихальні техніки. Ці методи сприяють підвищенню емоційної компетентності учнів та їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями [44].

Неабияку роль відіграють інтерактивні та творчі методи навчання. Використання інтерактивних вправ, рольових ігор, дискусій та проєктних методів дозволяє зменшити рівень тривожності та підвищити мотивацію до навчання. Також корисними є арт-терапевтичні методи, зокрема малювання, музикотерапія та казкотерапія, які допомагають учням виражати емоції через

творчість. Це сприяє зниженню емоційного напруження та покращенню загального психологічного стану учнів [2].

Також партнерська взаємодія між школою й батьками у питаннях емоційної підтримки дітей сприяє формуванню цілісного середовища турботи та взаєморозуміння. Спільні заходи, відкриті зустрічі, індивідуальні консультації для батьків допомагають узгодити підходи до виховання, зміцнюють соціальні зв'язки та створюють відчуття стабільності й захищеності в освітньому середовищі.

Значну роль у підтримці психологічного благополуччя відіграє фізична активність. Доведено, що регулярні рухові активності, такі як фізкультхвилинки, вправи на розслаблення та йога, сприяють зниженню стресу. Фізична активність допомагає зняти м'язове напруження, покращує настрій та підвищує загальний тонус організму.

Не менш важливим є формування адаптивних навчальних стратегій. Гнучкість навчального процесу, диференційований підхід та використання цифрових технологій можуть зменшити навантаження на учнів та забезпечити комфортне засвоєння матеріалу. Наприклад, застосування асинхронного навчання, можливість перегляду матеріалів у власному темпі та використання інтерактивних платформ створюють умови для меншого стресового навантаження [2].

Отже, забезпечення психологічного благополуччя учнів у процесі навчання в умовах воєнного стану вимагає цілісного, системного підходу. Він передбачає створення безпечного й підтримувального освітнього середовища, розвиток емоційного інтелекту, застосування інтерактивних форм навчання, залучення до фізичної активності та адаптацію навчального процесу до актуальних потреб учнів. Реалізація таких методів сприятиме стабілізації емоційного стану школярів, зменшенню рівня стресу та підвищенню їхньої навчальної мотивації.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГЕОГРАФІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Вплив воєнного стану на освітній процес: проблеми та виклики

Запровадження воєнного стану в Україні стало серйозним випробуванням для системи освіти, яка змушена функціонувати в умовах нестабільності, небезпеки та постійних змін. Знищення навчальних закладів через бомбардування, обстріли та підпали, а також загибель дітей і вчителів підривають фундамент, на якому країна будує своє майбутнє. За наведеними даними, від початку повномасштабного вторгнення 3798 закладів освіти постраждали від бомбардувань та обстрілів, а 365 із них – зруйновані вщент [25].

Зруйновані та пошкоджені заклади освіти в регіонах України					
Область	Пошкоджено	Зруйновано	Область	Пошкоджено	Зруйновано
Вінницька	4	0	Миколаївська	246	33
Волинська	0	0	Одеська	81	0
Дніпропетровська	283	9	Полтавська	17	0
Донецька	770	160	Рівненська	2	0
Житомирська	126	1	Сумська	130	8
Закарпатська	0	0	Тернопільська	1	0
Запорізька	212	14	Харківська	579	51
Івано-Франківська	0	0	Херсонська	296	51
Київська	198	13	Хмельницька	5	0
Кіровоградська	9	0	Черкаська	11	0
Луганська	182	23	Чернівецька	0	0
Львівська	8	0	Чернігівська	144	2

Рис. 2.1 Статистика зруйнованих та пошкоджених закладів освіти [25]

Варто виокремити ключові проблеми та виклики, що постали перед системою освіти в умовах війни:

1. Фізична безпека та навчальна інфраструктура. Одним із найсерйозніших викликів є загроза життю та здоров'ю учнів і викладачів через бойові дії. Руйнування шкіл, обстріли та вимушені евакуації призводять до перебоїв у навчанні. Навіть у відносно безпечних регіонах багато навчальних закладів змушені працювати в умовах укриттів, що ускладнює проведення повноцінних занять.

2. Перехід на дистанційне навчання. Через небезпеку очного навчання багато шкіл змушені переходити на дистанційний або змішаний формат. Однак цей підхід має свої труднощі: нестабільний доступ до інтернету, відсутність технічної забезпеченості, обмежені можливості взаємодії між учнями та вчителями. Це особливо відчутно у викладанні географії, яка потребує інтерактивних карт, візуалізацій і практичних досліджень.

3. Психологічний стан здобувачів освіти. Стресові ситуації, спричинені війною, негативно впливають на здатність учнів до концентрації та засвоєння матеріалу. Вчителі також стикаються з емоційним вигоранням, що ускладнює якісне викладання. Крім того, «вимушене переселення багатьох родин призводить до соціальної дезорієнтації учнів, ментальних та психічних розладів, які можуть проявлятися не лише у вигляді агресії, депресії чи небажання продовжувати навчання, а й у підвищених ризиках суїциду, емоційній нестабільності та посттравматичному стресі» [23].

4. Адаптація змісту навчання. Програми з географії потребують адаптації до нових реалій. Зокрема, необхідно приділяти більше уваги геополітичним змінам, територіальним трансформаціям, проблемам вимушеної міграції та економічним наслідкам війни. Водночас викладання має залишатися збалансованим, щоб не викликати додаткового стресу у дітей.

Рекомендації та перспективи відновлення освітньої сфери в Україні

Освітній процес в умовах війни вимагає тісної координації та співпраці між державними структурами, міжнародними організаціями, місцевими

громадами, соціальними працівниками та незалежними експертами з метою забезпечення максимально можливих освітніх можливостей і захисту дітей під час навчання. Для забезпечення доступу до освіти важливо створити належне фінансування, покращити інфраструктуру та забезпечити відповідне обладнання для навчальних закладів. Необхідно надати школам не лише методичні матеріали, а й соціальну, емоційну підтримку, культурні активності та доступ до сучасних технологій, щоб максимально адаптувати навчальний процес до нових умов.

Важливо впроваджувати і дотримуватись заходів, що гарантують безпеку всіх учасників освітнього процесу, зокрема, учнів, вчителів і адміністрації навчальних закладів. Необхідно також інвестувати у підготовку педагогів і викладачів до роботи з учнями, які стикаються з труднощами у навчанні або мають психологічні травми [25].

2.2. Психологічні та організаційні аспекти засвоєння географії в умовах війни: онлайн-навчання, його виклики та можливості адаптації

У старших класах шкільний курс географії набуває більшої системності та багатовекторності, оскільки учні поглиблено ознайомлюються з різними напрямками цієї науки. Передусім важливе місце посідає фізична географія, що вивчає природні умови й процеси на Землі: кліматичні зони, рельєф, геологічну будову материків і океанів. Її значення полягає не лише в описі природних явищ, а й у розумінні закономірностей формування середовища життя людини.

Паралельно формується уявлення про політичну географію, яка знайомить учнів із політичною картою світу, кордонами, державами та їх столицями. Особливу увагу приділяють геополітичним процесам і взаємодії суб'єктів міжнародних відносин, що дає можливість усвідомити, як політичні рішення відображаються на географічному просторі.

Не менш важливим складником є економічна географія, спрямована на вивчення розміщення природних ресурсів, розвитку промисловості та ролі географічного положення у формуванні економічного потенціалу країн. Саме

через цей напрямок учні засвоюють зв'язки між природними умовами та господарською діяльністю.

Завершує комплекс шкільної географії соціокультурний напрям, де розглядаються питання етнічного та культурного розмаїття, демографічних процесів і впливу міграції на формування сучасного соціокультурного ландшафту. Цей розділ допомагає поєднати знання про просторові закономірності з особливостями розвитку людських спільнот.

Поєднання стрімкого розвитку цифрових технологій та викликів воєнного часу зумовило зростання ролі онлайн-формату у викладанні географії. Перехід до дистанційного навчання відкриває нові можливості для учнів, проте створює і низку труднощів, що потребують осмислення та врахування у педагогічній практиці [37, с. 74].

Переваги навчання географії в онлайн-форматі:

По-перше, онлайн-формат забезпечує глобальний доступ до освітніх ресурсів. Це особливо важливо для учнів із віддалених або тимчасово окупованих територій, де відсутні належні умови для очного навчання. Завдяки цифровим платформам, таким як «Всеукраїнська школа онлайн», Moodle, Google Classroom, учні мають змогу долучатися до навчального процесу незалежно від розташування чи фізичних обмежень.

По-друге, гнучкість розкладу дозволяє раціонально планувати навчальний час, поєднуючи його з іншими видами діяльності – роботою, волонтерством, доглядом за родиною тощо. Такий формат сприяє розвитку навичок тайм-менеджменту та підвищує автономність здобувачів освіти.

По-третє, учні отримують доступ до широкого спектра навчальних матеріалів: інтерактивних карт, відеоуроків, онлайн-бібліотек, віртуальних лабораторій, сучасних наукових джерел, таких як WorldMapper, National Geographic Maps, Google Earth тощо.

Четвертим важливим аспектом є формування навичок самостійності, відповідальності та самоорганізації. Онлайн-навчання передбачає активну

участь учня у власному освітньому процесі, що стимулює розвиток внутрішньої мотивації та здатності до самоконтролю.

Недоліки навчання географії в онлайн-форматі:

Суттєвим недоліком є відсутність безпосереднього контакту між учителем та учнями, що знижує якість комунікації. Брак живого спілкування обмежує можливості для оперативного обміну думками, проведення колективних дискусій та формування навчального діалогу. Це може спричинити відчуття ізоляції, зниження мотивації та рівня залученості до освітнього процесу.

Водночас варто зважати на те, що дистанційне навчання вимагає високого рівня самодисципліни. Не всі здобувачі освіти здатні ефективно планувати навчальний час без постійного контролю з боку педагога. Особливо це стосується учнів молодшого віку, які потребують зовнішньої мотивації та структурованого супроводу.

Окремої уваги заслуговує той факт, що географія як предмет значною мірою базується на практичній діяльності. У дистанційному форматі робота з картами та польові дослідження ускладнюються, що обмежує формування просторового мислення та дослідницьких навичок.

Нарешті, вагомим фактором залишаються технічні бар'єри. Нестабільний інтернет-зв'язок та відсутність сучасних пристроїв створюють нерівні умови для учнів, що призводить до фрагментарного засвоєння матеріалу та поглиблення освітньої нерівності.

Попри всі переваги онлайн-навчання, його недоліки можуть впливати не лише на ефективність засвоєння знань, а й на психологічний стан учнів. Відсутність живого спілкування, складнощі з організацією практичних занять та високі вимоги до самодисципліни здатні викликати стрес, зниження мотивації та відчуття відчуженості від навчального середовища.

Саме тому в умовах дистанційного навчання особливого значення набуває підтримка психологічного благополуччя учнів шляхом розвитку їхньої навчальної мотивації. Далі розглянуто основні підходи, що сприяють

формуванню внутрішньої зацікавленості, саморегуляції та активної позиції здобувачів освіти в освітньому процесі.

1. Інтерактивні цифрові ресурси. Залучення учнів до роботи з інтерактивними картами, віртуальними екскурсіями, географічними симуляціями та освітніми іграми дозволяє візуалізувати складні поняття, активізувати пізнавальний інтерес і забезпечити практичне застосування знань. Такі інструменти, як Google Earth, ArcGIS Online, GeoGuessr, сприяють формуванню просторового мислення та навичок аналізу географічної інформації.

2. Візуалізація навчального контенту. Графіки, інфографіка, картосхеми, анімації та відео є потужними засобами пояснення динамічних процесів, таких як кліматичні зміни, міграційні потоки чи урбанізація. Візуальні матеріали не лише покращують розуміння, а й підвищують емоційне залучення учнів до теми.

3. Організація дистанційної співпраці. Групові проєкти, обговорення проблемних питань у віртуальних класах, спільні дослідження – усе це сприяє розвитку комунікативних навичок, критичного мислення та соціальної взаємодії. Така форма роботи компенсує дефіцит живого спілкування, характерного для дистанційного формату.

4. Актуалізація навчального змісту через реальні приклади. Залучення до аналізу сучасних географічних проблем (змін клімату, демографічних викликів, геополітичних конфліктів) дозволяє учням побачити практичну значущість географії. Це формує зв'язок між теорією та реальним життям, стимулюючи інтерес до предмета.

5. Індивідуальні дослідницькі проєкти. Надання учням можливості самостійно обирати тематику дослідження, планувати етапи роботи та презентувати результати сприяє розвитку творчого потенціалу, самостійності та академічної відповідальності. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та навчальні потреби.

6. Етапність і досяжність цілей. Розподіл складних завдань на менші, чітко окреслені етапи з конкретними цілями допомагає учням бачити поступовий прогрес, що позитивно впливає на мотивацію. Відчуття досягнення навіть невеликих результатів формує впевненість у власних силах.

7. Систематичний зворотний зв'язок. Регулярна оцінка навчальних досягнень, надання конструктивних рекомендацій, похвала за успіхи – усе це сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання. Зворотний зв'язок виконує не лише контрольну, а й підтримувальну функцію, орієнтуючи учня на подальший розвиток.

8. Використання освітніх платформ і технологій. Застосування спеціалізованих платформ (Moodle, Google Classroom, Classcraft), цифрових атласів, мобільних додатків та відеоконференційних систем забезпечує інтерактивність, доступність і гнучкість навчального процесу. Це дозволяє адаптувати навчання до різних технічних умов і рівнів підготовки учнів.

9. Стимулювання через визнання досягнень. Віртуальні нагороди, сертифікати, бейджі, рейтинги – це елементи гейміфікації, які формують позитивне підкріплення навчальних зусиль. Визнання успіхів сприяє підвищенню самооцінки та мотивації до подальшого навчання.

10. Психологічна підтримка та емпатія. Вчитель має відігравати роль наставника, здатного розуміти індивідуальні обставини учнів, надавати моральну підтримку, сприяти розвитку саморефлексії та внутрішньої мотивації. Атмосфера довіри та розуміння є фундаментом для ефективного навчання в умовах кризи.

Таким чином, інтеграція мотиваційних стратегій із методами підтримки психологічного благополуччя учнів сприяє трансформації онлайн-навчання географії в більш ефективний, інтерактивний і змістовно насичений процес. Такий підхід забезпечує активну участь здобувачів освіти, поглиблює їхні знання та сприяє формуванню ключових компетентностей, необхідних для успішного навчання в умовах сучасних викликів.

2.3. Роль учителя у створенні безпечного та підтримуючого навчального середовища під час змішаного навчання

У контексті воєнного стану та післявоєнної відбудови особливої значущості набуває проблема формування психологічно безпечного, підтримуючого та технологічно адаптованого освітнього середовища. Забезпечення безперервності та якості освітнього процесу в умовах нестабільності вимагає від закладів освіти високого рівня організаційної культури, стратегічної гнучкості та професійної готовності педагогічного колективу до оперативного переходу між очною, дистанційною та змішаною формами навчання.

Змішане навчання, як зазначають Морзе та Бугайчук, характеризується низкою ключових особливостей: відкритістю змісту, орієнтацією на індивідуальні освітні потреби, побудовою персоналізованих освітніх маршрутів, трансформацією ролі вчителя від авторитарного транслятора знань до фасилітатора горизонтальної взаємодії, а також посиленням ролі самооцінювання та взаємооцінювання у процесі навчання.

У цьому контексті вчитель постає як центральна фігура, відповідальна не лише за реалізацію навчального змісту, а й за створення умов, що забезпечують емоційне благополуччя, мотивацію та відчуття безпеки кожного учня. Саме педагог здатен інтегрувати психолого-педагогічні, організаційні та цифрові компоненти в єдину систему підтримки, що відповідає викликам сучасної освітньої реальності.

Стейкер Г. і Хорн М. виділяють 4 моделі змішаного навчання [22]:

1. Ротаційна модель. Передбачає чергування онлайн- та офлайн-навчання за фіксованим графіком або вказівкою вчителя. Учні змінюють види діяльності: від роботи в групах і фронтальних занять до індивідуальної роботи з цифровими ресурсами.
2. Гнучка модель. Основне навчання відбувається онлайн за індивідуальним графіком, що змінюється під потреби учня. Вчитель виступає інструктором та

ментором, надаючи підтримку й консультації (групові чи індивідуальні) за необхідності.

3. Модель самостійного змішування (Self-blend). Учні навчаються у традиційній школі, але обирають окремі курси для проходження повністю онлайн (у класі або вдома). Це дозволяє доповнити або поглибити основну навчальну програму.

4. Поглиблена віртуальна модель. Навчання охоплює всі предмети і відбувається переважно дистанційно, але з обов'язковими очними сесіями. Учні не відвідують школу щодня, самостійно опрацьовуючи онлайн-частину курсу.

Однією з важливих організаційно-педагогічних умов є формування гнучкого розкладу, що дозволяє оперативно адаптувати навчальний процес до змін ситуації. Учитель має брати участь у розробці кількох сценаріїв освітнього розкладу – для очного, дистанційного та змішаного форматів. Це забезпечує сталість навчального ритму навіть у кризових обставинах.

У дистанційному або комбінованому форматі доцільно:

- ✓ скорочувати тривалість синхронних онлайн-уроків до 25–30 хвилин;
- ✓ чергувати синхронні та асинхронні види діяльності;
- ✓ виділяти час на індивідуальні консультації або підтримку в малих групах.

Змішане навчання потребує не лише цифрових навичок учителя, а й уваги до цифрової інклюзії учнів. Важливо, щоб педагог був обізнаний щодо технічних можливостей кожного учня: наявності пристроїв, якості Інтернет-з'єднання, умов для навчання вдома.

За потреби вчитель може ініціювати:

- звернення до органів місцевого самоврядування щодо технічного дооснащення учнів;
- співпрацю з благодійними фондами та волонтерськими організаціями;
- створення шкільних «точок доступу» (кімнат або хабів).

Для забезпечення стабільності освітнього процесу необхідно розробити та впровадити чіткі алгоритми дій для вчителів, учнів і батьків, що охоплюватимуть послідовність проведення занять у змішаному форматі, єдині правила участі в онлайн-уроках (зокрема дотримання цифрового етикету,

використання мікрофона та чату), а також чітко визначені способи подання навчальних завдань і терміни отримання зворотного зв'язку. Окрім цього, важливим аспектом є уніфікація використання основних цифрових платформ, таких як Google Classroom, Moodle або Zoom, для створення єдиного та зрозумілого інформаційного простору.

Учитель має ретельно добирати навчальний контент, особливо під час обговорення природних катастроф, воєн, міграцій чи екологічних проблем. Необхідно уникати надмірної деталізації травматичних подій, натомість акцентувати увагу на стійкості людини, взаємодопомозі, відновленні природи.

На уроках географії це може бути реалізовано через порівняння регіонів, що зазнали руйнувань, із тими, які успішно відновилися, створення учнівських мінідосліджень про природне та соціальне відновлення територій, а також інтеграцію екологічних і гуманітарних тем. Водночас важливо застосовувати вправи для емоційного розвантаження та концентрації, зокрема короткі хвилинки рефлексії для моніторингу почуттів учнів, дихальні або релаксаційні техніки на початку заняття та методи «теплого старту» у формі запитань чи ігор, що викликають позитивні емоції. Підтримці пізнавального інтересу сприятиме чергування навчальної діяльності з творчими завданнями, такими як створення мап, візуалізацій чи відео. Оскільки ефективне змішане навчання неможливе без постійного професійного розвитку, учителю необхідно систематично опановувати сучасні цифрові інструменти, методики дистанційного викладання та психологічні техніки роботи з класом.

Підтримка з боку закладу освіти (доступ до тренінгів, методичних ресурсів) є ключовою умовою професійної стійкості педагога (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Чек-лист учителя географії для створення безпечного та підтримуючого середовища у змішаному навчанні

Напрямок	Дії вчителя	Приклади реалізації
Організаційна гнучкість	Планування варіантів	Розробка розкладу з

	розкладу для різних форматів навчання	позначками: 🗑️ – очно, 📺 – онлайн, 📺 – змішано
Цифрова інклюзія	Моніторинг доступу учнів до техніки	Опитувальник Google Forms про умови навчання вдома
Емоційна підтримка	Використання вправ на рефлексію	Вправа «Мій настрій на мапі світу»
Безпечний контент	Відбір матеріалів без травматичних тем	Географічні кейси про відновлення довкілля після стихійних лих
Зворотний зв'язок	Систематичне оцінювання без тиску	Формувальне оцінювання через коментарі та смайли
Комунікація	Створення чітких правил для онлайн-уроків	«Кодекс поведінки під час Zoom-уроків»

Отже, ефективна організація навчання географії в умовах воєнного стану потребує системного поєднання гнучких моделей змішаного навчання з посиленою психологічною підтримкою всіх учасників освітнього процесу. Реалізація чітких алгоритмів взаємодії, впровадження інтерактивних цифрових інструментів та адаптація практичної складової предмета до сучасних реалій дозволяють нівелювати технічні бар'єри та комунікаційні дефіцити. Створення такого безпечного й передбачуваного освітнього середовища, що базується на професійній готовності вчителя до викликів війни, сприяє стабілізації емоційного стану учнів, підтримці їхньої мотивації та забезпеченню високої якості засвоєння географічних знань.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ГЕОГРАФІЇ

3.1. Використання інтерактивних методів навчання для зниження стресу

Психологічне благополуччя учнів є ключовою умовою ефективного навчання, особливо в умовах соціальної нестабільності, воєнного стану та посттравматичних переживань. Уроки географії, завдяки своїй міждисциплінарності, візуальності та зв'язку з реальним життям, мають потенціал для створення емоційно безпечного середовища. Одним із найефективніших інструментів у цьому контексті є інтерактивні методи навчання, які не лише активізують пізнавальну діяльність, а й сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження.

Інтерактивне навчання передбачає діалогічну взаємодію між учнями та вчителем, співпрацю в групах, обмін думками, спільне вирішення проблем. Такий формат дозволяє учням відчувати себе частиною освітньої спільноти, знижує страх перед помилками, сприяє розвитку емоційної стійкості та формує позитивну мотивацію до навчання.

Інтерактивні технології навчання позитивно впливають на психоемоційний стан учнів через такі механізми:

- Зниження тривожності завдяки безпечному середовищу, де помилки не караються, а сприймаються як частина навчання;
- Формування почуття контролю – учні самі обирають способи виконання завдань, беруть участь у прийнятті рішень;
- Підвищення самооцінки – завдяки позитивному зворотному зв'язку, визнанню внеску кожного учасника;
- Емоційне розвантаження – через ігрові, творчі та дискусійні форми роботи;
- Соціальна підтримка – через співпрацю, взаємодопомогу та емпатію в групах.

Залежно від мети навчального процесу й способу організації навчальної діяльності, вслід за О. Пометун і Л. Пироженко [32], інтерактивні технології вважаємо за доцільне умовно поділити на чотири основні групи:

1. інтерактивні технології кооперативного навчання;
2. інтерактивні технології колективно-групового навчання;
3. технології моделювання ситуацій;
4. технології вирішення дискусійних питань.

Нижче розглянемо кожну групу більш детально, проілюструвавши прикладами з курсу географії.

1. Інтерактивні технології кооперативного навчання

Кооперативне навчання передбачає спільну діяльність учнів у парах або малих групах, коли кожен учасник робить свій внесок у спільний результат. Ці технології доречно застосовувати на уроках засвоєння, закріплення або повторення навчального матеріалу. До основних форм належать: робота в парах, «ротаційні трійки», «два – чотири – всі разом», «карусель», робота в малих групах, «акваріум», «кути», «коло ідей» тощо [14].

Робота в малих групах. Ця технологія доцільна для розв’язання складних проблем, що потребують колективного обговорення. Її структура включає: підготовку учнів, розподіл ролей (спікер, секретар, посередник, голова тощо), визначення завдання, дотримання часових меж, представлення результатів і зворотний зв’язок.

Наприклад, під час вивчення теми «*Географічне положення України*» учні можуть у групах дослідити різні аспекти положення (географічне, політичне, економічне та транспортне), і представити колективний висновок.

Метод «Акваріум». Використовується для розвитку навичок ведення дискусії. Група учнів утворює внутрішнє коло, де відбувається обговорення, а решта класу – спостерігачі. Потім групи змінюються місцями. Метод дозволяє учням безпечно висловлювати думки, спостерігати за дискусією, формувати емпатію.

Приклад: у 10 класі під час теми «Глобальні проблеми людства» групи дискутують про проблеми війни, перенаселення, продовольчої та екологічної безпеки.

Метод «Карусель». Дає змогу всім учням брати участь одночасно. Учні утворюють два кола (внутрішнє – нерухоме, зовнішнє – рухоме). Під час обертання кожен учень відповідає на запитання партнера. Цей метод активізує всіх учасників, знижує страх перед публічними виступами.

Приклад: тема «Населення світу» (9 клас) – перевірка знань термінів: «урбанізація», «міграція», «густота населення» тощо.

Метод «Коло ідей». Використовується для узагальнення знань або пошуку рішень у суперечливих питаннях. «Коло ідей» – сприяє колективному пошуку рішень, знижує тривожність через спільну відповідальність.

Приклад: тема «Погода і небезпечні явища» (8 клас). Кожна група досліджує певні природні явища (гроза, лавина, посуха тощо) та обговорює способи запобігання їхнім наслідкам.

2. Інтерактивні технології колективно-групового навчання

Ця група технологій передбачає спільну діяльність усього класу під час обговорення або розв'язання проблеми. Вони стимулюють колективне мислення, сприяють формуванню критичного аналізу й розвитку комунікативних навичок. До найпоширеніших методів належать: «Мікрофон», «Мозковий штурм», «Незакінчені речення», «Ажурна пилка», «Броунівський рух», «Дерево рішень», «Аналіз ситуації».

«Ажурна пилка» (Jigsaw). Цей метод дозволяє учням ефективно обмінюватися інформацією, вчитися співпраці й нести відповідальність за власне навчання. А також формує відчуття значущості кожного учня, сприяє позитивному самосприйняттю.

Приклад: урок у 8 класі «Природні зони України». Кожна «домашня» група вивчає певну природну зону (ліси, лісостеп, степ), а потім представники різних груп формують експертні групи за спеціалізацією – кліматологи,

гідрологи, ґрунтознавці тощо. Після обміну інформацією учні повертаються у свої групи й узагальнюють матеріал.

«Броунівський рух». Метод спрямований на активне спілкування учнів, обмін знаннями та розвиток самостійності, активізує неформальне спілкування, знижує бар'єри між учнями.

Приклад: тема «Країни нової індустріалізації Азії» (10 клас). Кожен учень отримує коротку інформацію про одну країну (Південну Корею, Сінгапур, Малайзію тощо) і передає її іншим, формуючи цілісне уявлення про регіон.

Метод «Мікрофон». Застосовується для швидкого обміну думками, рефлексії або коротких відповідей, дає змогу висловитися без оцінювання, що знижує емоційне напруження.

Приклад: тема «Охорона природи в Україні» (8 клас) – учні висловлюють пропозиції щодо озеленення міст і відновлення заповідників (Велика дидактика, Коменський).

3. Інтерактивні технології ситуаційного моделювання

Технології цієї групи передбачають створення навчальних ситуацій, які моделюють реальні життєві події. Вони сприяють розвитку аналітичного та критичного мислення, формують навички прийняття рішень. До них належать рольові ігри, навчальні імітації, ігрові тренінги, вікторини, ребуси, кросворди.

Рольові ігри. Рольова гра дозволяє учням через виконання певної ролі відчувати реальність ситуації, розвивати емоційний інтелект і вміння приймати рішення.

Приклад: тема «Фізико-географічна країна Українських Карпат» (8 клас). Учні, виконуючи ролі науковців (кліматологів, ботаніків, зоологів, гідрологів), проводять «експедицію» й презентують результати дослідження. Така діяльність формує міжпредметні зв'язки, сприяє розвитку дослідницьких компетентностей.

Гра «Семінар-кросворд». Метод поєднує елементи контролю знань і творчої роботи. Учні створюють власні кросворди за темою, а потім

розв'язують роботи однокласників. Це формує самостійність, логічне мислення та інтерес до предмета.

Гра «Чи знаєш ти карту?». Під час гри учні в командах визначають географічні об'єкти за допомогою карти. Вона розвиває просторове мислення, вміння орієнтуватися на карті, закріплює географічну номенклатуру.

4. Технології вирішення дискусійних питань

Ця група спрямована на розвиток критичного мислення, аргументації та вміння відстоювати власну позицію. Під час дискусій учні аналізують різні погляди, порівнюють позиції, формулюють висновки. Технології роботи з темами дискусії включають – «ПРЕС», «займи позицію», «зміни позицію», «неперервна шкала думок», «ток-шоу», «дебати», «я так думаю».

Приклади використання: обговорення *глобальних екологічних проблем, наслідків зміни клімату, демографічних криз* тощо. Такі методи особливо важливі на старшій ступені навчання, коли учні здатні до самостійного аналізу інформації.

Одним із ефективних способів зниження стресу у процесі вивчення географії є використання інтерактивних методик, які поєднують навчання та елементи релаксації, саморегуляції й емоційної підтримки.

1. Географічне дихання (Matching Pairs – «Знайди пару»)

Суть завдання полягає в тому, що учні мають логічно співвіднести назви країн або регіонів із притаманними їм природними об'єктами, такими як гірські системи, моря чи пустелі. Проте навчальний компонент тут гармонійно поєднано з оздоровчим: після кожного правильно утвореного логічного ланцюжка на екрані з'являється коротка інструкція з виконання дихальної вправи, що дозволяє дитині зробити паузу, переключити увагу та стабілізувати емоційний стан безпосередньо під час виконання завдання.

Географічне дихання (Matching Pairs – "Знайди пару")

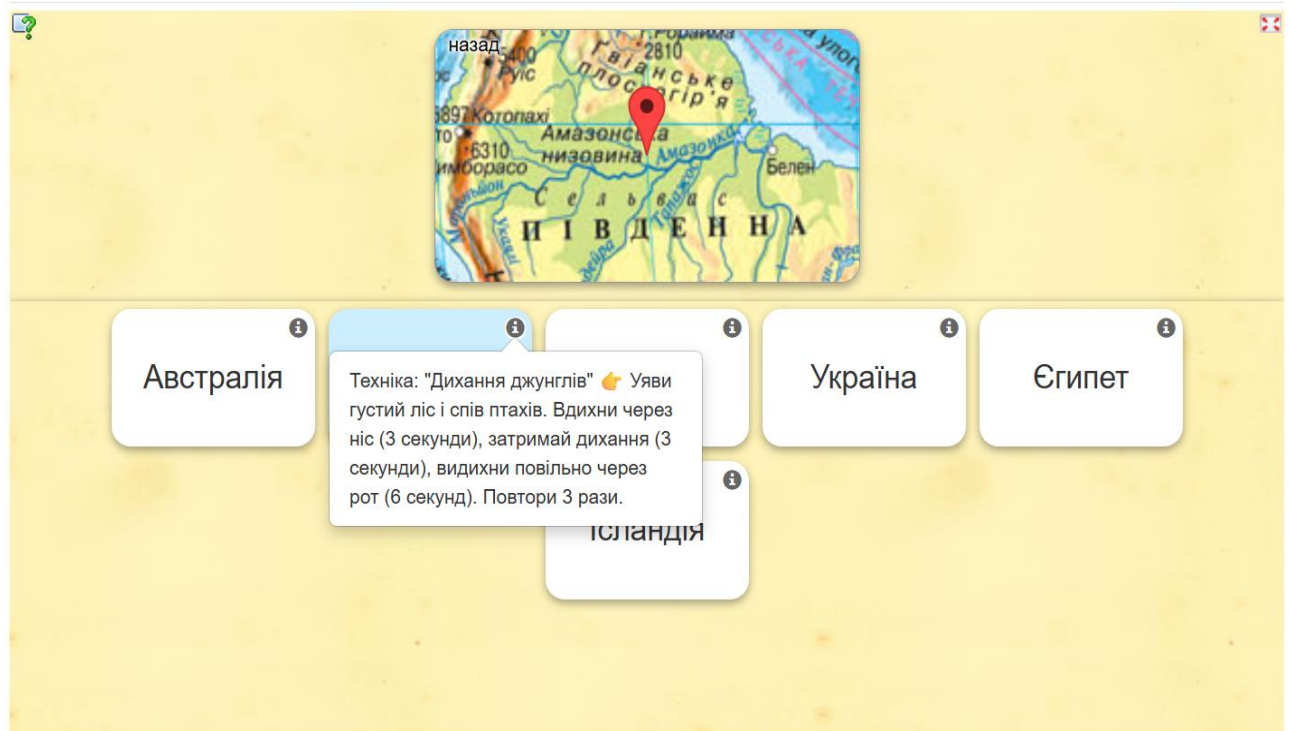


Рис. 3.1 Інтерактивна вправа у Learningapps

2. Інтерактивна вправа: «Що робити в критичній ситуації?»

Формат: «Правда чи міф?» у Wordwall (обертання карток).

Завдання: Учні відкривають коробку, читають твердження та обирають варіант:

✓ *Правда* або ✗ *Міф*. Після вибору відкривається пояснення.



Рис. 3.2 Інтерактивна вправа у Wordwall

3. Тестування у Quizizz

Мета тесту: Перевірити знання учнів щодо правил безпечної поведінки, стресостійкості та орієнтування під час подорожей у складних умовах.

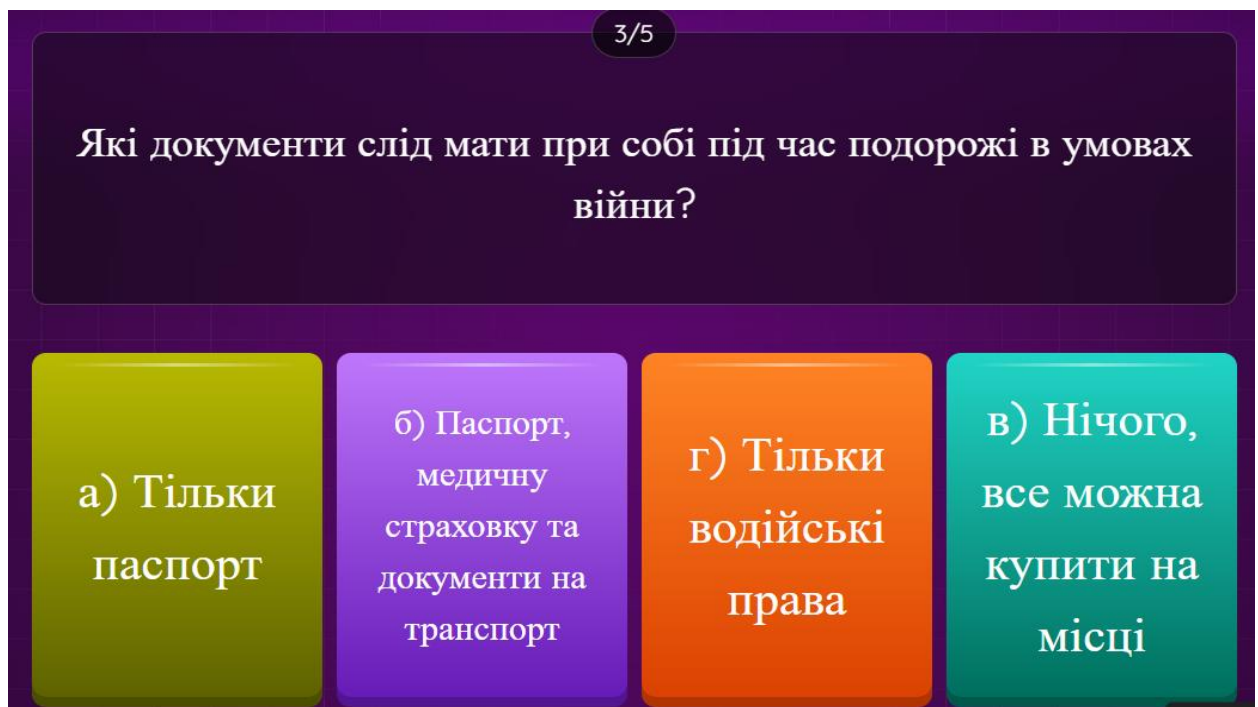


Рис. 3.3 Інтерактивна вправа у Quizizz

Педагогічні умови ефективного застосування

Для досягнення психологічного ефекту інтерактивних методів ми пропонуємо дотримуватися таких умов:

- створення емоційно безпечного середовища, де учні не бояться помилитися;
- забезпечення чіткого алгоритму дій, щоб уникнути хаосу та непорозумінь;
- надання позитивного зворотного зв'язку, що підтримує мотивацію;
- врахування індивідуальних особливостей учнів, зокрема рівня тривожності, комунікативних навичок, попереднього досвіду;
- використання травма-інформованого підходу, особливо в роботі з дітьми, які пережили втрату, евакуацію або інші кризові події.

Отже, інтерактивні методи навчання на уроках географії є не лише дидактичним інструментом, а й засобом психологічної підтримки учнів. Їхнє системне застосування дозволяє створити умови для емоційної безпеки,

розвитку соціальних навичок, зниження стресу та формування позитивного ставлення до навчання. У контексті воєнного стану та освітньої турбулентності інтерактивні технології стають важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я учнів і забезпечення сталості освітнього процесу.

3.2. Роль групових і дослідницьких проєктів у покращенні емоційного стану учнів

Групові завдання та дослідницькі проєкти на уроках географії сприяють покращенню емоційного стану учнів через розвиток емоційного інтелекту, соціальної підтримки та відчуття успіху. Вони знижують тривожність, формують мотивацію та створюють безпечне освітнє середовище.

У сучасному освітньому просторі, особливо в умовах воєнного стану, групові форми навчання набувають особливого значення як інструмент психологічної підтримки учнів. Групові завдання та дослідницькі проєкти не лише сприяють формуванню предметних компетентностей, а й позитивно впливають на емоційний стан школярів, знижуючи рівень тривожності, формуючи мотивацію та забезпечуючи соціальну згуртованість.

Ми виокремили психолого-педагогічні механізми впливу групової та проєктної діяльності на емоційний стан:

1. Почуття належності та підтримки. Спільна робота зміцнює зв'язки між однокласниками, створює відчуття приналежності до групи – важливого фактора емоційної стійкості. Коли учень бачить, що його оцінюють не лише за індивідуальний результат, а й за внесок у спільну справу, знижується страх невдачі [12].

2. Безпечна можливість помилитися та навчитися. Проєктні завдання передбачають виконання роботи в послідовних етапах: план – дія – аналіз – корекція. Такий формат зменшує перфекціоністський тиск і робить процес навчання менш травматичним для емоційного стану [33].

3. Розвиток соціально-емоційних навичок (SEL). Через командну роботу учні відпрацьовують навички саморегуляції, емпатії, керування конфліктом та навички конструктивної комунікації – саме ті компетентності, які корелюють із кращими академічними та психологічними результатами. Масштабні дослідження SEL підтверджують зв'язок між розвитком цих навичок і покращенням емоційного самопочуття.

4. Зростання автономії й агентності. Проєктна діяльність дає можливості вибору теми, формату роботи та ролей – це підвищує мотивацію й внутрішнє задоволення від навчання, знижуючи відчуття безпорадності.

Розглянуті механізми демонструють, що емоційна підтримка формується передусім через організацію спільної діяльності. Тому важливо проаналізувати конкретні форми групової роботи, за допомогою яких ці механізми реалізуються на практиці.

1) Дослідницькі (проєктні) міні-проєкти (термін 1–3 тижні). Група обирає проблему (наприклад, «Вплив туризму на локальну екосистему»), планує збір даних (опитування, спостереження, картографія), оформлює результати – презентація, карта або буклет. **Емоційний ефект:** тривалість проєкту дозволяє формувати довіру між учасниками; успішна презентація підвищує самооцінку; робота з реальними даними дає відчуття значущості [34].

2) Короткі групові дослідження в межах уроку (45–90 хв). Розподіл ролей (дослідник, аналітик, спікер, оформлювач) і виконання міні-завдання: скласти карту міграційних потоків, проранжувати чинники розвитку регіону, підготувати короткий звіт. **Емоційний ефект:** швидкий фідбек і видимий результат допомагають учням відчувати контроль над ситуацією та знизити тривогу.

3) Інтердисциплінарні проєкти (спільно з біологією, історією, економікою).розширюють контекст, дають більше ролей і можливостей для різних типів учнів (аналітики, методисти, дизайнери). **Емоційний ефект:** учні бачать зв'язок знань із реальністю; відчуття успіху підсилюється колективним визнанням [33].

4) Корекційні групи / малий дослідницький проєкт як елемент психологічної підтримки. У школах, де є практичні програми психосоціальної підтримки, проєктні завдання використовуються як частина корекційних заходів (арт-проєкти, групові дослідження травматичного досвіду в безпечній формі). **Емоційний ефект:** структурована групова діяльність допомагає переживати та осмислювати емоційний досвід у підтримуючому середовищі.

Дослідницька діяльність у групах дозволяє учням зануритися в реальні проблеми, застосувати знання на практиці та відчувати значущість власної роботи. Це формує внутрішню мотивацію, знижує страх перед оцінюванням і сприяє емоційному розвантаженню.

Приклад: у рамках теми *«Глобальні екологічні проблеми»* учні можуть створити проєкт «Зелена карта мого міста», досліджуючи локальні екологічні виклики, опитуючи мешканців, аналізуючи дані та презентуючи рішення. Така діяльність активізує емоційне включення, формує почуття успіху та соціальної відповідальності.

Ефективність проєктної діяльності в освітньому процесі залежить не лише від академічних успіхів учнів, а й від їхнього психологічного благополуччя. Робота в групах, розподіл відповідальності та необхідність комунікації можуть як стимулювати розвиток, так і викликати стрес або тривожність. Тому для педагога та шкільного психолога критично важливо не тільки моніторити динаміку емоційного стану учасників, а й цілеспрямовано створювати умови, що сприятимуть психологічній стійкості та позитивному досвіду співпраці.

Інструменти оцінки емоційного стану в контексті проєктної діяльності передбачають комплексний підхід. Зокрема, доцільно застосовувати короткі опитувальники до та після виконання завдань (pre/post), які дозволяють фіксувати рівень стресу, впевненість у собі та готовність до співпраці за допомогою стандартизованих чи адаптованих форм. Додатково варто запровадити рефлексійні щоденники, де учні робитимуть короткі записи про свої емоції на різних етапах проєкту, а також використовувати спеціальні

шкали спостереження, що допоможуть учителю або психологу оцінити якість взаємодії в групі, прояви емпатії та конструктивної комунікації. Завершальним етапом оцінювання можуть стати фокус-групи — короткі бесіди з учасниками про їхній досвід та зміни в емоційному стані.

Для того щоб групові та проєктні завдання мали позитивний емоційний ефект, необхідно забезпечити чітку структуру роботи й зрозумілий розподіл ролей, формуючи при цьому атмосферу довіри та відкритості. Вкрай важливо надавати кожному учаснику позитивний зворотний зв'язок та зважати на індивідуальні особливості учнів, такі як рівень тривожності, комунікативні навички чи попередній досвід. Особливу увагу слід приділяти травма-інформованому підходу, насамперед у роботі з дітьми, які пережили евакуацію, втрату або інші кризові події.

У конкурсній роботі на тему «Емоційний інтелект як чинник взаємодії в групі» зазначено, що групова діяльність сприяє розвитку соціальних навичок, знижує рівень конфліктності та підвищує емоційну стабільність учнів. Також у дослідженні М. Бурдукало підкреслюється, що медіапсихологічні засоби, інтегровані в групові проєкти, підвищують мотивацію та сприяють засвоєнню нових психологічних навичок [7]. Проте, існують можливі виклики, які постають перед педагогом при використанні групової і проєктної діяльності:

- перевантаження та часова напруга. Групові проєкти часто вимагають більше часу, ніж прості завдання. Треба чітко планувати, розбивати на етапи, виділяти ресурси.
- емоційні ризики при роботі з травмованими учнями. Деякі теми можуть викликати спогади або емоційний дискомфорт. Важливо, щоб учитель або психолог мали готові ресурси підтримки, навички реагування на такі випадки.
- нерівність у групі. Учні з різним рівнем підготовки/комунікативності можуть виконувати різні ролі, але потрібно стежити, щоб не було пасивності або зайвого навантаження на окремих учасників.
- оцінювання емоційних/соціальних результатів. Часто складно формально оцінити, наскільки учень відчуває успіх, належність або знизив

тривожність. Потрібно розробляти адекватні інструменти, які будуть валідними в освітньому процесі.

3.3. Географічні екскурсії та VR як засоби психологічного розвантаження

У сучасному освітньому просторі важливо не тільки передавати знання, але й дбати про психоемоційне благополуччя учнів. Географія – дисципліна, що дозволяє організовувати активне вивчення природи, і тому географічні екскурсії й віртуальні подорожі можуть виконувати подвійну роль: як спосіб пізнати світ і як засіб психологічного відновлення.

Природа має унікальну здатність знімати внутрішню напругу. Похід у гори чи прогулянка лісом дає змогу «відключитися» від щоденного навантаження, слухати шелест листя, вдихати свіже повітря, спостерігати зміну світла й тіні. Як зазначається в публікації «Як зберегти ментальне здоров'я під час війни», один із способів психологічного розвантаження – піші походи на природу, зокрема горами. Екотуризм в Україні висвітлюють як популярний вид відпочинку, який збагачує духовно та сприяє зниженню напруги [46].

У наукових дослідженнях з географії відзначають, що географічні екскурсії – одна з найяскравіших форм наочності навчального матеріалу. Вони сприяють розвитку спостережливості, емоційного сприйняття, екологічної свідомості.

В опитуванні студентів і школярів виявили, що більшість вважають, що екскурсії покращують засвоєння матеріалу та допомагають краще зрозуміти географію: 75,9 % респондентів заявили, що екскурсії «краще допомагають отримати якісні знання».

Отже, екскурсії – це водночас навчальний інструмент і засіб зменшення емоційного напруження через контакт із природою.

Розробка та методика проведення навчальної екскурсії з географії у 8 класі ЗЗСО «Цирська гімназія» на тему: «Ландшафти рідного краю та їх біорізноманіття» (на прикладі лісового масиву с. Цир)

Важливою складовою формування географічної компетентності учнів 8-го класу під час вивчення курсу «Україна у світі: природа, населення» є проведення польових досліджень. З метою поглиблення знань про зону мішаних лісів та закріплення красзнавчого принципу навчання, нами було розроблено та апробовано навчальну екскурсію до лісового масиву в околицях села Цир (Камінь-Каширський район, Волинська область).

1. Мета та завдання дослідження Ключовою метою екскурсії було ознайомлення учнів із компонентами природно-територіального комплексу (ПТК) Волинського Полісся, дослідження взаємозв'язків між рельєфом, ґрунтами та біорізноманіттям, а також формування екологічної свідомості. У ході польового заняття вирішувалися такі завдання:

1. навчити розрізняти ярусність лісової рослинності та видовий склад флори;
2. дослідити морфологічні ознаки ґрунтів даної місцевості;
3. розвинути навички орієнтування на місцевості та фотофіксації географічних об'єктів;
4. оцінити антропогенний вплив на місцеву екосистему.

2. Етапи проведення екскурсії та хід робіт

Підготовчий етап. Перед виходом на маршрут з учнями було проведено інструктаж з техніки безпеки та розподіл на малі дослідницькі групи («Ботаніки», «Ґрунтознавці», «Екологи»). Маршрут пролягав через типові для Камінь-Каширщини ландшафти Поліської низовини.

Етап I. Орієнтування та геоморфологічні спостереження. На вході до лісового масиву учні виконали завдання з орієнтування за допомогою компаса та місцевих ознак (розміщення моху на стовбурах дерев, положення сонця). Школярі встановили взаємозв'язок між рівнинним рельєфом місцевості та особливостями поширення рослинних угруповань, характерних для зони мішаних лісів.

Етап II. Дослідження біорізноманіття та ярусності лісу. Основна частина екскурсії була присвячена вивченню вертикальної структури

рослинного покриву. На прикладі масиву поблизу с. Цир учні наочно простежили класичну ярусність, характерну для мішаних лісів.

1. Деревостан (перший ярус): домінуючими породами було визначено сосну звичайну, березу повислу та дуб звичайний. Учні відзначили високу зімкнутість крон.

2. Підлісок (другий ярус): представлений кущами ліщини та поодинокими молодими деревами.

3. Трав'яно-чагарничковий ярус: школярі ідентифікували типових представників поліської флори — чорницю, папороть, конвалію та різні види злакових.

4. Мохово-лишайниковий ярус: зафіксовано наявність зелених мохів та лишайників на корі дерев.

Етап III. Ґрунтознавчі дослідження. Учні візуально дослідили профіль ґрунту, характерного для Волинського Полісся. Було виявлено приналежність ґрунту до типу дерново-підзолистих. Механічний склад було визначено як піщаний/супіщаний (методом розтирання вологого ґрунту).

Етап IV. Екологічний моніторинг. Завершальним етапом стала оцінка екологічного стану території. Учні здійснили огляд ділянки на предмет наявності побутового сміття, слідів несанкціонованих вогнищ та вирубок. Було проведено бесіду про важливість збереження біорізноманіття лісів Волині як «зелених легень» регіону.

Висновки Проведена екскурсія дозволила учням 8-го класу не лише теоретично, а й практично засвоїти матеріал про природні комплекси мішаних лісів. Безпосередній контакт з природою рідного краю (с. Цир) сприяв глибшому розумінню взаємозв'язків між компонентами природи та підвищенню інтересу до вивчення географії.



Рис. 3.4 Екскурсія до лісового масиву в околицях села Цир

Віртуальні подорожі: коли реальне недоступне, природа – через екран

В умовах, коли безпосередній контакт із природою стає неможливим через безпекові ризики, логістичні труднощі чи погодні умови, на допомогу освітньому процесу приходять імерсивні технології. Віртуальні подорожі (Virtual Field Trips), реалізовані через VR-інструменти, 360-градусні відео та

інтерактивні карти, виконують роль своєрідного «цифрового порталу» до психологічного розвантаження.

Коли учні замкнені в стінах укриттів чи кімнат, якісне 360° відео природних ландшафтів стає дієвою «емоційною паузою» між навчальними блоками. Споглядання гірських пейзажів, морського узбережжя чи лісових масивів у супроводі автентичних звуків природи (шуму води, співу птахів) активує механізми сенсорної релаксації. Для українського освітнього простору особливо актуальними є вітчизняні цифрові проєкти. Наприклад, платформа «**Україна Incognita**» [43] дозволяє віртуально відвідати унікальні природні та історичні локації, а проєкт «**Ukraine is Here**» на Google Arts & Culture [53] пропонує інтерактивні тури національними парками, що дозволяє учням відчувати причетність до рідної землі навіть на відстані.

Практичне застосування цих ресурсів інтегрується в урок як короткотривала стабілізаційна вправа. Так, під час роботи з панорамою Дермансько-Острозького національного природного парку (Google Arts & Culture), застосовується техніка візуального занурення: вчитель пропонує учням «перенестися» на лісову галявину, синхронізуючи дихання з уявним ритмом вітру в кронах дерев, що сприяє швидкому зниженню м'язової напруги. Натомість віртуальні тури інтер'єрами Золочівського замку чи замку Любарта («Україна Incognita») ефективні для вправ на «заземлення» та концентрацію уваги. Учні пропонується знайти та назвати конкретні деталі (кількість вікон, елементи декору на стелі, текстуру стін), що активує префронтальну кору мозку та допомагає подолати стан тривожної розгубленості через когнітивне перемикання на зовнішні об'єкти (див. Додаток Г).

Окремим потужним інструментом є сервіс Google Earth Timelapse [49]. Він дозволяє наочно показати динаміку змін довкілля: як за останні 30 років висихало Аральське море, танули льодовики Гренландії чи, навпаки, як розросталися міста. Це зміщує фокус уваги учнів з поточної статичної картинки на глобальні процеси, даючи відчуття перспективи та плину часу.

Однак впровадження таких технологій вимагає від педагога дотримання цифрової психогієни. Слід враховувати ризик виникнення симптомів «кібернетичної хвороби» (нудоти, запаморочення) у чутливих дітей через конфлікт між зоровим сприйняттям руху та станом спокою вестибулярного апарату. Тому сесії мають бути короткими, дозованими та добровільними.

Аналіз суспільних настроїв в Україні підтверджує, що потреба в контакті з довкіллям залишається критично важливою навіть у часи війни. Згідно з даними Державного агентства розвитку туризму (ДАРТ), понад 45% українців продовжують подорожувати країною, причому мотивація цих поїздок трансформувалася: це вже не стільки розвага, скільки спосіб «перезавантаження» та збереження ментального здоров'я. ДАРТ офіційно наголошує, що мандрівки Україною сьогодні виступають засобом фізичного відновлення та психологічної реабілітації [10].

Цю тезу підтримують і фахівці лісового господарства. У публікаціях Державного агентства лісових ресурсів України акцентується увага на рекреаційному потенціалі таких локацій, як національний природний парк «Сколівські Бескиди» чи ліси Полісся. Перебування там розглядається як елемент терапії, що базується на теорії відновлення уваги: природа заохочує «м'яке захоплення» (soft fascination), яке не вимагає вольових зусиль і дає психіці необхідний перепочинок.

Таким чином, географічні екскурсії – чи то реальні, організовані поруч зі школою, чи віртуальні – стають мостом між академічними знаннями та турботою про внутрішню рівновагу учнів. Звісно, VR не може повноцінно замінити живий подих лісу чи тактильний контакт із природою, а технічне забезпечення шкіл не завжди дозволяє реалізувати це на високому рівні. Проте, якщо вчитель гнучко інтегрує ці практики, урок географії перетворюється на досвід, який не просто навчає, а й підтримує, формуючи в учнів навички пошуку ресурсу навіть у найскладніших обставинах.

РОЗДІЛ 4

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ГЕОГРАФІЇ

4.1. Організація та методи проведення дослідження

Методологічна основа емпіричного дослідження психологічного благополуччя учнів на уроках географії в умовах воєнного стану передбачала застосування комплексного підходу, який поєднує кількісні та якісні методи збору й аналізу даних.

Метою дослідження є виявлення рівня психологічного благополуччя учнів, чинників, що на нього впливають, а також визначення педагогічних умов і прийомів, які сприяють його підтриманню в навчальному процесі з географії в умовах воєнної нестабільності.

Планування дослідження

На початковому етапі дослідження було визначено його цілі, завдання, об'єкт, предмет і гіпотезу.

Об'єктом дослідження виступає процес формування та підтримання психологічного благополуччя учнів на уроках географії.

Предметом дослідження є педагогічні проблеми, методи й прийоми, що забезпечують психологічне благополуччя учнів у процесі вивчення географії в умовах воєнного стану.

Основними завданнями було:

1. З'ясувати особливості емоційного стану учнів під час уроків географії.
2. Визначити чинники, які впливають на психологічне благополуччя (організаційні, соціально-психологічні, педагогічні).
3. Встановити ефективність педагогічних прийомів, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення емоційної стійкості учнів.

Вибірка та збір даних

Для забезпечення достовірності результатів було сформовано репрезентативну вибірку, яка включала учнів 8-9 класів ЗЗСО «Цирська

гімназія», що навчаються у змішаному форматі в умовах воєнного стану. Загальна кількість респондентів склала 30 осіб.

На основі проаналізованих психодіагностичних методик і застосованих під час дослідження інструментів мною було створено авторську анкету для учнів, спрямовану на комплексне вивчення їхнього психологічного благополуччя в процесі вивчення географії в умовах воєнного стану (див. Додаток А).

Для збору емпіричних даних використано комбінацію таких методів:

- **Психодіагностичні методики**, зокрема:

1. шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптована версія);
2. опитувальник «Стан емоційного вигорання учня» (модифікація В. Бойко);
3. анкета для визначення рівня навчальної тривожності (за Ч. Спілбергером – Ю. Ханіним).

З урахуванням структури й змісту цих інструментів було визначено ключові методи, які стали основою для формування власної анкети.

- **Анкетування та інтерв'ювання учнів і вчителів географії**, що дало змогу зафіксувати суб'єктивне відчуття комфорту, підтримки, психологічної безпеки та мотиваційної залученості на уроках.

- **Педагогічне спостереження**, здійснене під час уроків і позакласних заходів з географії, яке дало можливість зафіксувати прояви емоційної залученості, взаємодопомоги, співпраці, рівень стресу та поведінкові реакції учнів у навчальному середовищі.

- **Контент-аналіз навчальних матеріалів** (підручників, інтерактивних вправ, онлайн-платформ), що дозволив оцінити ступінь сприяння цих ресурсів формуванню психологічного комфорту, інтересу до навчання та позитивної навчальної мотивації.

Аналіз результатів

На третьому етапі проведено кількісний і якісний аналіз зібраних даних. Для кількісної обробки результатів використано описову статистику, частотний

аналіз, t-тест Стюдента для визначення статистично значущих відмінностей між групами учнів із різними рівнями психологічного благополуччя.

Якісний аналіз включав інтерпретацію анкет та інтерв'ю, що дозволило виявити індивідуальні та соціально-психологічні чинники, які впливають на емоційний стан учнів. Також проведено порівняння результатів із попередніми дослідженнями у сфері педагогічної психології та освіти в умовах кризи (зокрема, у працях І. Беха, Л. Карамушки, Н. Побірченко, Т. Скрипник).

Формулювання висновків

На підставі аналізу результатів були сформульовані узагальнені висновки про рівень психологічного благополуччя учнів, визначено домінуючі емоційні стани (тривога, втома, невпевненість або спокій, задоволення, інтерес до навчання), а також виявлено педагогічні чинники, які позитивно впливають на психологічну стійкість учнів. До таких чинників належать: використання інтерактивних методів навчання, підтримувальна комунікація, створення безпечного емоційного середовища, застосування рефлексивних та релаксаційних пауз під час уроку.

Таким чином, організація та методи проведення емпіричного дослідження психологічного благополуччя учнів на уроках географії в умовах воєнного стану базувалися на системному підході, який поєднав кількісні та якісні методи збору даних, спрямовані на глибоке розуміння емоційних процесів у навчальній діяльності. Такий підхід дозволив отримати об'єктивні результати та окреслити напрямки вдосконалення педагогічної практики з метою підтримки психологічного здоров'я та стабільності учнів під час освітнього процесу.

4.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня психологічного благополуччя учнів

У межах дослідження була проведена діагностика психологічного благополуччя учнів на уроках географії. Наведена нижче емпірична частина

містить опис методики, використані інструменти для збору даних, опис вибірки та аналіз результатів дослідження.

Методика дослідження:

Дослідження проводилося за допомогою опитувальника, розробленого спеціально для даного дослідження (див. Додаток А). Опитувальник містив низку питань, спрямованих на виявлення емоційного стану, рівня впевненості, комфорту в навчальному середовищі, стресу та підтримки з боку вчителя.

Інструменти для збору даних:

Для збору даних була використана електронна форма опитувальника (Google Forms), створена за допомогою онлайн-сервісу для опитувань. Цей інструмент дозволяє збирати дані в електронному форматі, автоматично фіксувати відповіді та забезпечувати конфіденційність даних респондентів.

Вибірка:

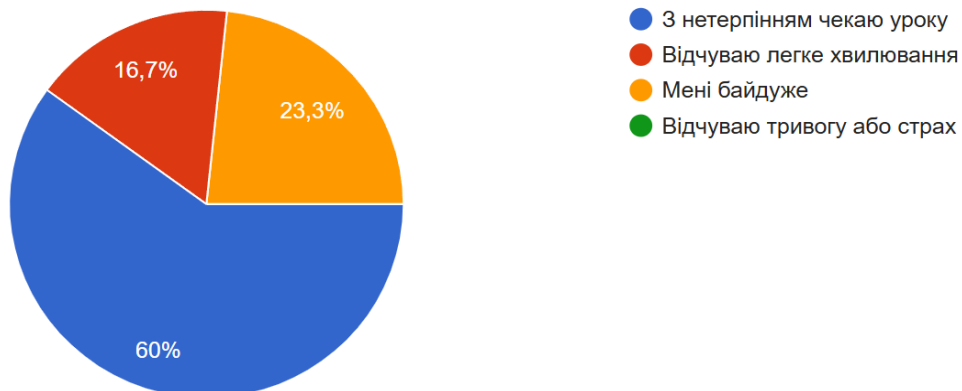
У дослідженні взяли участь 30 учнів ЗЗСО «Цирська гімназія», які навчаються в умовах воєнного стану. Вибірка охоплює школярів з різними рівнями академічної успішності, навчальної мотивації та освітніх траєкторій. Такий склад респондентів дозволяє отримати репрезентативні дані щодо психологічного благополуччя учнів під час уроків географії в кризових умовах.

Аналіз отриманих результатів:

Як ви зазвичай почуваєтеся перед уроком географії?

 Копіювати

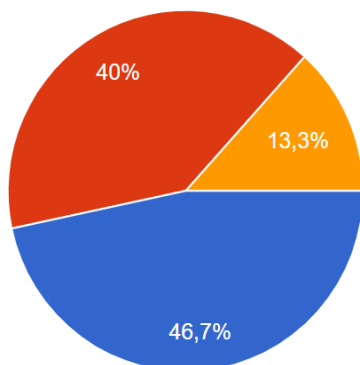
30 відповідей



Наскільки комфортно вам працювати в групах на уроках географії?

 Копіювати

30 відповідей

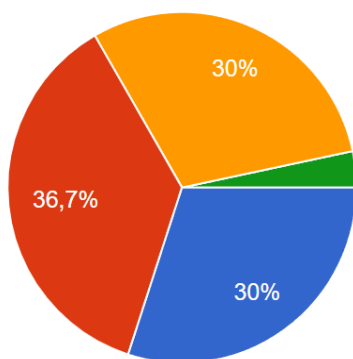


- Дуже комфортно
- Загалом комфортно
- Не дуже комфортно
- Зовсім некомфортно

Як часто ви відчуваєте, що можете вільно висловлювати свої думки на уроках географії?

 Копіювати

30 відповідей

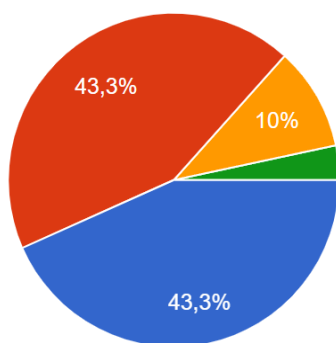


- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко або ніколи

Як би ви оцінили свій рівень стресу під час контрольних робіт з географії?

 Копіювати

30 відповідей

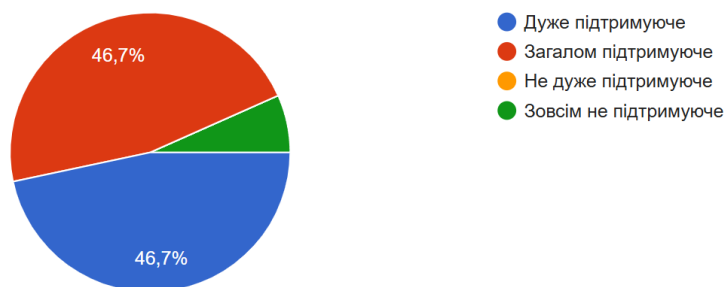


- Низький
- Середній
- Високий
- Дуже високий

Наскільки підтримуючим є ставлення вчителя географії до учнів?

 Копіювати

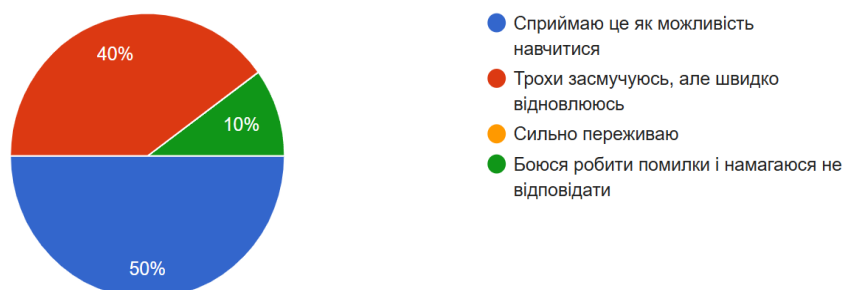
30 відповідей



Як ви реагуєте, коли робите помилку під час відповіді на уроці географії?

 Копіювати діаграму

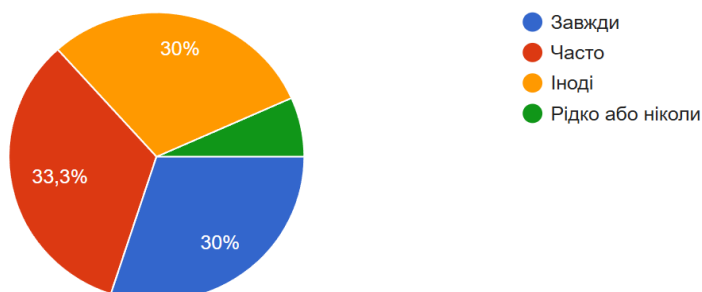
30 відповідей



Як часто ви берете активну участь у дискусіях на уроках географії?

 Копіювати

30 відповідей



Наскільки впевнено ви почуваетесь, коли презентуєте свої проекти з географії перед класом?

 Копіювати

30 відповідей

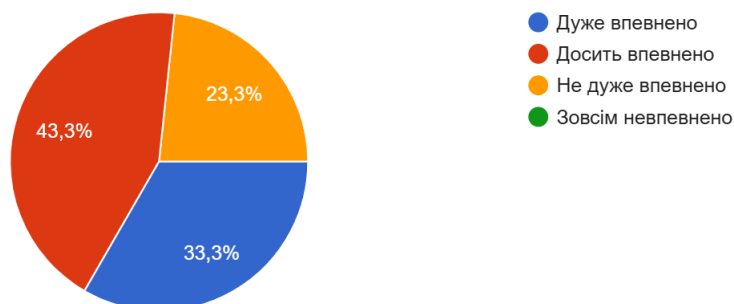


Рис. 4.1 Статистика анкетування учнів

1. Емоційна налаштованість учнів перед уроком географії. За результатами опитування встановлено, що переважна більшість респондентів (18 із 30 осіб) очікують уроків географії з позитивними емоціями та нетерпінням. Такий результат свідчить про сформовану емоційну готовність учнів до навчальної діяльності, а також про наявність стійкого інтересу до предмета. Високий рівень емоційного налаштування демонструє, що навіть за умов змішаного формату навчання учні зберігають мотивацію, позитивне ставлення до освітнього процесу та внутрішню готовність до пізнавальної активності.

2. Комфортність групової взаємодії. Аналіз результатів опитування показав, що більшість учнів (26 із 30 осіб) відчують високий або загальний рівень комфорту під час виконання групових завдань. Такий результат свідчить про сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі та ефективну організацію спільної діяльності на уроках географії. Водночас 4 учні вказали, що їм **«не дуже комфортно»** працювати в групі, що підкреслює необхідність подальшого вдосконалення форм і методів групової взаємодії, розвитку комунікативних умінь та підтримки позитивних міжособистісних стосунків у навчальному середовищі.

3. Свобода висловлення думок на уроці. Опитування показало, що переважна частина учнів (20 із 30) відчуває можливість відкрито висловлювати власні думки під час уроків географії, обираючи відповіді **«завжди»** або **«часто»**. Дев'ять респондентів зазначили, що це трапляється **«іноді»**, тоді як лише один учень — **«рідко або ніколи»**. Такі результати вказують на наявність сприятливого психологічного клімату, у якому школярі здебільшого не бояться висловлювати власну позицію. Разом із тим, поодинокі випадки відчуття невпевненості у спілкуванні свідчать про необхідність подальшого формування атмосфери взаємної підтримки, відкритого діалогу та толерантного ставлення до різних поглядів.

4. Ставлення до помилок у відповідях. Половина опитаних (15) розглядають помилки як можливість для навчання, ще 12 учнів зазначили, що

хоча помилки викликають тимчасове засмучення, вони швидко відновлюються. Лише 3 учні повідомили про страх перед відповідями, що свідчить про потребу у посиленні психологічної підтримки й подальшому розвитку безпечного, доброзичливого освітнього середовища.

5. Рівень стресу під час контрольних заходів. Більшість учнів (16 із 30) оцінили свій рівень стресу під час перевірки знань як **«середній»** або **«високий»**, тоді як 13 респондентів визначили його як **«низький»**. Підвищена тривожність у ситуаціях контролю може знижувати впевненість у власних силах, негативно позначаючись на навчальній мотивації та емоційному стані учнів. Це підкреслює важливість упровадження психологічно комфортних форм оцінювання та підтримувального педагогічного підходу.

6. Підтримка з боку вчителя географії. Переважна більшість учнів (28 із 30) охарактеризували ставлення вчителя географії як **«дуже підтримуюче»** або **«загалом підтримуюче»**. Лише двоє респондентів зазначили, що відчувають недостатню підтримку. Такі результати демонструють високий рівень взаєморозуміння між учителем і здобувачами освіти, що сприяє формуванню позитивної атмосфери довіри, відкритості та емоційного комфорту на уроках географії.

7. Активність у дискусіях та впевненість під час презентацій. Більшість учнів (19 із 30) регулярно беруть участь у дискусіях, обираючи варіанти **«завжди»** або **«часто»**. Крім того, 23 респонденти зазначили, що відчувають високий або достатній рівень упевненості під час презентації навчальних проєктів. Водночас 7 учнів повідомили про низьку впевненість, що може знижувати їхню активність і впливати на психологічний комфорт у навчальному процесі.

Статистичний аналіз. Для перевірки гіпотези про те, що рівень психологічного благополуччя впливає на навчальну активність і готовність до участі в уроці, було застосовано такі методи:

- описова статистика (середнє, стандартне відхилення) для всіх показників;
- частотний аналіз для виявлення розподілу відповідей по категоріях;

- **t-тест Стюдента** для порівняння показників учнів з високим та низьким рівнем благополуччя;
- **аналіз дисперсії (ANOVA)** для з'ясування відмінностей між трьома або більше групами (наприклад, за формою навчання або рівнем академічної успішності).

Результати статистичного аналізу показали, що між групами учнів з різним рівнем психологічного благополуччя існують статистично значущі відмінності ($p < 0.05$). Зокрема, учні з високим рівнем благополуччя демонстрували значно вищий рівень активності, упевненості та комфортного навчання на уроках географії порівняно з учнями з низьким рівнем благополуччя.

Таким чином, результати проведеного дослідження показують, що психологічне благополуччя учнів є ключовим чинником, який визначає рівень їхньої залученості та ефективності участі в освітньому процесі. Серед основних факторів, що сприяють підтримці позитивного психоемоційного стану школярів, варто виокремити якісну соціальну взаємодію, педагогічну підтримку, створення комфортного навчального середовища та забезпечення умов для активної участі учнів у навчальній діяльності. Отримані емпіричні дані можуть слугувати основою для розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення структури та змісту уроків географії з урахуванням психолого-педагогічних потреб учнів.

4.3. Практичні рекомендації для вчителів щодо створення безпечного та комфортного освітнього середовища

У сучасних умовах воєнного стану створення безпечного та комфортного освітнього середовища є пріоритетним завданням кожного педагога. Особливо це стосується уроків географії, які мають великий потенціал для розвитку емоційної стійкості, критичного мислення та соціальної підтримки учнів. Безпечне середовище – це не лише фізична захищеність, а й психологічний комфорт, взаємоповага та відчуття довіри між учителем і здобувачами освіти.

Нижче подано практичні рекомендації, які можуть бути корисними для вчителів географії в умовах воєнного стану.

1. Психологічна безпека та підтримка учнів.

Учитель має формувати атмосферу взаємоповаги, прийняття й емпатії. Доцільно застосовувати короткі «емоційні паузи», релаксаційні вправи, арт-терапевтичні методики, які дозволяють знизити рівень тривожності та відновити концентрацію. Особливо ефективними є вправи з елементами візуалізації («Мапа мого спокою», «Мандрівка у безпечне місце»), які можна інтегрувати в уроки географії [17].

2. Організація фізично безпечного простору.

У школах необхідно чітко визначати шляхи евакуації, доступ до укриттів, аптечок і засобів першої допомоги. У дистанційних форматах важливо забезпечувати інформаційну безпеку: навчати учнів цифрової гігієни, конфіденційності та етичної поведінки в онлайн-середовищі [2].

3. Розвиток культури взаємопідтримки.

Групові проєкти й парна робота з географії сприяють розвитку соціальної компетентності, емпатії та довіри між учнями. Рекомендується використовувати кооперативні методи навчання – «Джигсоу», «Акваріум», «Коло ідей». Такі стратегії підвищують згуртованість колективу та знижують рівень напруження.

4. Підтримка позитивних ціннісних орієнтирів.

У змісті навчального матеріалу варто акцентувати приклади солідарності, взаємодопомоги, екологічної відповідальності. Це не лише виховує громадянські цінності, але й підтримує віру учнів у доброту й людяність, що особливо важливо під час воєнних дій.

5. Застосування інтерактивних технологій емоційної стабілізації.

Віртуальні тури, картографічні симуляції, ігрові елементи («географічні квести», «екологічні місії») допомагають поєднати пізнавальну активність із психологічним розвантаженням. Це сприяє не лише розвитку критичного мислення, а й емоційній стійкості учнів [32].

6. Партнерська взаємодія з батьками й фахівцями.

Співпраця з психологічною службою школи, залучення батьків до обговорення емоційних потреб дітей, індивідуальні консультації — важливі кроки до створення системи підтримки. Регулярна комунікація між учасниками навчального процесу формує відчуття спільної відповідальності за безпечне середовище [2].

7. Педагогічна рефлексія та самоаналіз.

Учителю доцільно регулярно оцінювати власні методи взаємодії з учнями, стиль спілкування, реакцію на стресові ситуації. Рефлексія дозволяє вчасно змінювати стратегії поведінки, зберігати педагогічну гнучкість і стабільність емоційного фону уроків.

8. Стабільність і передбачуваність навчального процесу.

Постійна структура уроку (вітання, завдання, підсумок, рефлексія) створює у дітей відчуття безпеки та впевненості. Чітка організація навчального дня — одна з найважливіших умов психологічного комфорту в часи невизначеності.

9. Гнучкість та адаптивність вимог до навчальних досягнень.

В умовах постійного стресу та технічних обмежень (відключення світла, повітряні тривоги) педагогу важливо пріоритезувати психологічний стан дитини над формальною успішністю. Варто уникати жорстких дедлайнів і практикувати відкладене оцінювання, даючи учням можливість доопрацювати матеріал у зручний час. Акцент доцільно змістити на формувальне оцінювання, яке підтримує мотивацію та фіксує особистий прогрес учня, а не карає за прогалини, спричинені об'єктивними обставинами війни.

10. Сенситивність у викладанні географічних тем (травма-інформованість).

Географія — дисципліна, що безпосередньо працює з картою та територіями, і це може стати емоційним тригером для дітей із числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) або тих, хто пережив окупацію. Вчителю необхідно проявляти особливу делікатність під час обговорення регіонів, що постраждали від бойових дій, уникати надмірного використання фотоматеріалів руйнувань

та фокусуватися на перспективах відбудови, природному багатстві й потенціалі цих територій, щоб формувати в учнів надію, а не поглиблювати травму.

Отже, отримані дані підтверджують, що використання технологій емоційної підтримки у поєднанні з географічним змістом навчання є ефективним засобом зміцнення психологічної стійкості учнів. А створення безпечного та комфортного освітнього середовища на уроках географії в умовах воєнного стану – це комплексне завдання, що охоплює фізичну, емоційну й соціальну сфери. Успішна реалізація цих принципів сприятиме підвищенню рівня довіри, стійкості й залученості учнів у навчальний процес.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що забезпечення психологічного благополуччя учнів у процесі вивчення географії є важливою складовою сучасної педагогічної практики. Запропоновані підходи, засновані на інтерактивності, емпатії та індивідуалізації, сприяють створенню безпечного й комфортного освітнього середовища, де учень відчуває підтримку, впевненість і зацікавлення у навчанні.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено ґрунтовний аналіз наукових підходів до визначення сутності поняття *«психологічне благополуччя»* та його складових у контексті освітнього процесу. Визначено, що психологічне благополуччя охоплює емоційний комфорт, почуття безпеки, позитивне ставлення до навчання, соціальну взаємодію та здатність до саморегуляції. Особливу увагу приділено аналізу впливу кризових і стресових чинників на психоемоційний стан учнів у період воєнного стану. Доведено, що підвищений рівень тривожності та невизначеність значно знижують мотивацію до навчання, когнітивну активність і довіру до освітнього середовища. Також охарактеризовано методи педагогічної та психологічної підтримки учнів, зокрема створення безпечного простору, використання емпатійного спілкування та позитивного підкріплення.

2. Проаналізовано проблеми й виклики, що виникають у процесі дистанційного та змішаного навчання, зокрема нестабільність зв'язку, зниження рівня взаємодії між учнями та вчителем, емоційну втомлюваність. З'ясовано, що географія як навчальний предмет має потужний потенціал для стабілізації психологічного стану школярів, адже сприяє формуванню просторового мислення, пізнавальної цікавості та світоглядного розуміння подій. Виокремлено організаційно-педагогічні умови створення безпечного освітнього середовища, серед яких – гуманізація навчання, формування атмосфери підтримки, індивідуалізація підходів до учнів і гнучке використання цифрових технологій.

3. Описано ефективні шляхи забезпечення психологічного благополуччя учнів під час вивчення географії. Визначено роль інтерактивних методів, групових форм діяльності, дослідницьких проєктів і віртуальних екскурсій у зниженні рівня стресу, розвитку соціальних навичок і підвищенні емоційної стійкості школярів. Практичне впровадження таких методів сприяло створенню позитивного навчального клімату, формуванню довіри між учителем та учнями, а також активізації пізнавальної діяльності.

4. Подано результати емпіричного дослідження, проведеного серед учнів, що вивчають географію в умовах воєнного стану. Встановлено, що більшість респондентів демонструють середній рівень психологічного благополуччя, який суттєво підвищується за умови підтримуючої педагогічної взаємодії. Учні, які брали участь у групових завданнях, інтерактивних уроках і проєктній діяльності, виявили вищий рівень емоційної стабільності, впевненості та задоволення від навчання. Отримані дані підтверджують, що використання технологій емоційної підтримки у поєднанні з географічним змістом навчання є ефективним засобом зміцнення психологічної стійкості учнів.

5. Таким чином, результати дослідження підтвердили, що забезпечення психологічного благополуччя учнів у процесі вивчення географії є важливою складовою сучасної педагогічної практики. Запропоновані підходи, засновані на інтерактивності, емпатії та індивідуалізації, сприяють створенню безпечного й комфортного освітнього середовища, де учень відчуває підтримку, впевненість і зацікавлення у навчанні.

6. Розроблені рекомендації можуть бути використані вчителями географії, шкільними психологами та адміністрацією освітніх закладів для формування системи психолого-педагогічної підтримки учнів у кризових умовах. Перспективу подальших досліджень становить розроблення діагностичних інструментів для оцінювання рівня психологічного благополуччя школярів та вдосконалення методів емоційної підтримки в освітньому процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук Т., Власенко Р., Вискушенко Д., Червінська О. Теоретичні та методичні основи проведення екскурсій під час вивчення географії у закладах загальної середньої освіти: Освіта. Інноватика. Практика, 2023. Т. 11, № 9. 63–70 с.
2. Байдик В. В., Гончаренко В. О., Ковальова І. О. та ін. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 152 с.
3. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. Державна служба якості освіти України, 2022. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
4. Біленька А. В. Особливості психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану. *Педагогічний альманах*, № 27, 2015. 24-28 с.
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2019. № 2. 19-30 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp 2019_2_4.
6. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2002. 19–20 с.
7. Бурдукало М. М. Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку засобами медіапсихології. URL: <https://surl.lt/jempcd>
8. Венгловська О. А., Елькін О. Б., Марущенко О. А., Федоренко О. Ф. Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства: практичний poradnik педагогам закладів загальної середньої освіти. УІРО, 2023. 18 с.
9. Вікторова І. В. Вплив інтерактивних методів навчання на мотивацію учнів. *Педагогічний дискурс*, 2011. № 9. 168–174 с.
10. Внутрішній туризм під час війни: дослідження ДАРТ / Офіційний сайт Державного агентства розвитку туризму України. URL:

<https://www.tourism.gov.ua/blog/skilki-ukrayinciv-podorozhuie-krayinoyu-pid-chas-viyni>

11. Гавриленко О. В. Особливості мотивації учнів до вивчення географії в умовах онлайн-навчання: *Географія та туризм*, 2017. № 31. 58–62 с.
12. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук / заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.
13. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
14. Єльнікова О.В. Інтерактивне навчання – засіб модернізації освіти у сучасній школі. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. праць. Київ-Запоріжжя, 2002. Вип. 24. 84-88 с.
15. Жемеров О. О., Блазун В. М. Сучасні технології навчання географії України : метод. посіб. для студ.-географів ВНЗ. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2014. 32 с.
16. Ісаєва Г. Інтерактивні методи навчання під час вивчення географії в школі. *Географія та основи економіки в школі*, 2004. № 4. 43–45 с.
17. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
18. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. К.: Логос, 2020. 232 с.
19. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

20. Коваленко В. В., Мар'єнко М. В., Сухіх А. С. Використання цифрових технологій у процесі змішаного навчання в закладах загальної середньої освіти: метод. рекомендації. / за ред. М. В. Мар'єнко, А. С. Сухіх. Київ: ІТЗН НАПН України, 2021. 87 с.
21. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. К. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ-Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
22. Моделі змішаного навчання: особливості, поради, успішні приклади. 2020. URL: <https://surl.li/jpdgnh>
23. Мороз Л., Діхтяренко С., Психологічний супровід постраждалих від війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» / ред. кол.: Андрусик О. О. та ін. Умань, 2023. 182 с.
24. Назаренко Т. Г. Методика використання краєзнавчого матеріалу на уроках географії в гімназії. Київ, 2023. № 65.123-133 с. URL: <https://surl.li/cchszы>
25. Освіта в умовах війни: виклики та перспективи для України. 2023. URL: <https://iaa.org.ua/articles/education-in-times-of-war-challenges-and-prospects-for-ukraine/>
26. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи: матеріали всеукраїнського науково педагогічного підвищення кваліфікації, Львів-Торунь: Liha-Pres, 2024. 368 с.
27. Павленко Г.В. Сучасні українські дослідження психологічного благополуччя. URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/server/api/core/bitstreams/44b88063-3789-4385-8b30-0a50c5a12f23/content>
28. Перхун Т. В. Психологічна підтримка та супровід учасників освітнього процесу: створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. 2025. URL: <https://surl.li/wabjxs>

29. Побидайло Н. Г. Психолого-педагогічні передумови застосування дидактичних красназавчих ігор на заняттях фізичної географії України. *Вісник Черкаського університету. Педагогічні науки*, 2017. № 5. 93–98 с.
30. Подорожі під час війни: понад 50% українців не їздили в інші регіони з туристичною метою – опитування. Суспільне, 2023. URL: <https://surl.li/mmevsz>
31. Покась Л. А., Цимбаленко Я. С. Методичні особливості технології релаксації у шкільному курсі географії. *Молодий вчений*, 2018. № 2 (54). 300-304 с.
32. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук. - метод. посібник. Київ: А.С.К., 2004. 192 с.
33. Проєктна діяльність як механізм інноваційного розвитку закладу освіти: зб. наук. пр. / ред. кол. І. Б. Вашеньяк та ін. Хмельницький: ХОІППО імені Анатолія Назаренка, 2024. 103 с.
34. Проєктно-дослідницька діяльність в початковій школі як один із шляхів формування ключових компетенцій молодших школярів, 2019. URL: <https://surl.li/zqycra>
35. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. Н. В. Пророк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 155 с.
36. Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад від психологині Світлани Ройз, 2024. URL: <https://surl.li/hkvxco>
37. Реброва, О. О. Мотивація навчання: теорія, досвід, проблеми. *Вісник Черкаського університету. Педагогічні науки*, 2015. № 1(337), 84-87 с.
38. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід : монографія. Київ: Університет «Україна», 2012. 323 с.
39. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту

- психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Т. 5: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. № 17. Київ, 2017. 124-133 с.
40. Степаненко О. О. Теоретичні підходи визначення психологічного благополуччя особистості. Херсонський державний університет; наук. керівник Н. І. Тавровецька. Херсон, 2020. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/9a686a2f-98eb-451e-9f23-2405cb7f105e/content>
41. Тихонович В. М. Психологічний туризм як засіб забезпечення психологічного благополуччя людини. *Слобожанський науковий вісник*, 2024. № 2.72–76 с. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.14>
42. Топузов О. М., Самойленко В. М., Вішнікіна Л. П. Загальна методика навчання географії. Київ: ДНВП «Картографія», 2012. 512 с.
43. Україна Інкогніта. URL: <https://ukrainaincognita.com/>
44. Черткова С. М. Психологічна підтримка як запорука успішного навчання. 2024. URL: <https://naurok.com.ua/psihologichna-pidtrimka-yak-zaporuka-uspishnogo-navchannya-432664.html>
45. Шевчук О. В. Використання ігрових методів у формуванні мотивації навчання географії учнів старших класів. *Географія та туризм*, 2013. № 29. 83-87 с.
46. Як зберегти ментальне здоров'я під час війни / Державне агентство лісових ресурсів України, 2023. URL: <https://forest.gov.ua/news/yak-zberehty-mentalne-zdorovia-pid-chas-viiny>
47. American Psychological Association (APA). Supporting Educator Mental Health and Well-Being, 2022. URL: [Supporting Educator Mental Health and Well-Being](#)
48. Education in Emergencies (EiE) – MHPSS. Integrating MHPSS and Socio-Emotional Learning in Schools. URL: [EiE-MHPSS.pdf](#)
49. Google Earth Timelapse. Global time-lapse video. URL: <https://earthengine.google.com/timelapse/>
50. Hernandez, R., et al. Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 2018. Vol. 10(1). 18 p.

51. Joronen, K., Astedt-Kurki, P. Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 2005. Vol. 11. 125-133 p.
52. Ryff, C., Keyes, C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 69, № 4. 719–727 p.
53. Ukraine is Here: Culture, Nature, Art. Google Arts & Culture. URL: <https://artsandculture.google.com/project/ukraine>
54. UNICEF. Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Guidelines in Humanitarian Settings. URL: <https://surl.li/ysxevi>.

ДОДАТОК А

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

«Психологічний комфорт і емоційне самопочуття на уроках географії»

Мета: виявити суб'єктивний рівень емоційного комфорту, підтримки, безпеки та мотивації учнів під час вивчення географії в умовах воєнного стану.

Інструкція для учнів:

Оцініть кожне твердження, обравши той варіант, який найточніше відображає Ваш стан.

Позначте одну відповідь.

Шкала оцінювання (1–4 бали):

1 — дуже низький рівень прояву ознаки

2 — низький / нестійкий рівень

3 — достатній / помірний рівень

4 — високий рівень прояву ознаки

1. Як ви зазвичай почуваєтеся перед уроком географії?

4. З нетерпінням чекаю уроку

3. Відчуваю легке хвилювання

2. Мені байдуже

1. Відчуваю тривогу або страх

2. Наскільки комфортно вам працювати в групах на уроках географії?

4. Дуже комфортно

3. Загалом комфортно

2. Не дуже комфортно

1. Зовсім некомфортно

3. Як часто ви відчуваєте, що можете вільно висловлювати свої думки на уроках географії?

4. Завжди

3. Часто

2. Іноді

1. Рідко або ніколи

4. Як ви реагуєте, коли робите помилку під час відповіді на уроці географії?

4. Сприймаю це як можливість навчитися
3. Трохи засмучуюсь, але швидко відновлююсь
2. Сильно переживаю
1. Боюся робити помилки і намагаюся не відповідати

5. Наскільки цікавими для вас є теми, які вивчаються на уроках географії?

4. Дуже цікаві
3. Здебільшого цікаві
2. Іноді цікаві
1. Переважно нецікаві

6. Як часто вам важко зрозуміти матеріал на уроках географії?

4. Рідко або ніколи
3. Іноді
2. Часто
1. Майже завжди

7. Як би ви оцінили свій рівень стресу під час контрольних робіт з географії?

4. Низький
3. Середній
2. Високий
1. Дуже високий

8. Наскільки підтримуючим є ставлення вчителя географії до учнів?

4. Дуже підтримуюче
3. Загалом підтримуюче
2. Не дуже підтримуюче
1. Зовсім не підтримуюче

9. Як часто ви відчуваєте гордість за свої досягнення на уроках географії?

4. Часто
3. Іноді

2. Рідко

1. Ніколи

10. Якщо у вас виникають труднощі з географією, наскільки комфортно вам звертатися за допомогою?

4. Дуже комфортно

3. Загалом комфортно

2. Не дуже комфортно

1. Зовсім некомфортно

11. Як часто ви берете активну участь у дискусіях на уроках географії?

4. Завжди

3. Часто

2. Іноді

1. Рідко або ніколи

12. Наскільки впевнено ви відчуваєтеся, коли презентуєте проєкти з географії перед класом?

4. Дуже впевнено

3. Досить впевнено

2. Не дуже впевнено

1. Зовсім невпевнено

СХЕМА ОЦІНЮВАННЯ АНКЕТИ

1. Структура шкал

Анкета складається з **трьох підшкал**, які відображають різні компоненти психологічного благополуччя учнів на уроках географії:

I. Емоційний компонент

(емоції, стрес, інтерес, упевненість)

Пункти: **1, 4, 5, 7, 9, 12**

Максимум: 24 Мінімум: 6

II. Соціально-поведінковий компонент

(комунікація, участь, взаємодія, звернення по допомогу)

Пункти: **2, 3, 10, 11**

Максимум: 16 Мінімум: 4

III. Підтримка з боку вчителя та навчальне середовище

(ставлення вчителя, доступність матеріалу)

Пункти: **6, 8**

Максимум: 8 Мінімум: 2

2. Формула визначення середнього балу

$$\text{Середній бал по шкалі} = \frac{\text{Сума балів}}{\text{Кількість пунктів}}$$

3. Інтерпретація результатів

Середній бал	Рівень прояву
3,5 – 4,0	Високий
2,6 – 3,4	Помірний / достатній
1,8 – 2,5	Низький
1,0 – 1,7	Дуже низький, наявні ризики

4. Загальний індекс психологічного комфорту

Максимум: 48 Мінімум: 12

Інтерпретація загального індексу:

Бал	Рівень психологічного комфорту
40–48	Високий
30–39	Середній / стабільний
20–29	Низький
12–19	Дуже низький, високі ризики стресу

- **низький рівень психологічного благополуччя.**

Висока напруга, тривожність, низьке відчуття підтримки й безпеки. Потребує додаткових заходів психологічного супроводу.

- **середній рівень психологічного благополуччя.**

Емоційний стан відносно стабільний, але проявляються окремі ознаки тривожності чи дискомфорту.

- **високий рівень психологічного благополуччя.**

Учень відчуває себе спокійно, впевнено, мотивовано та підтримано під час вивчення географії.

ДОДАТОК В

Практичні рекомендації для вчителів географії та шкільних психологів

БЛОК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ ГЕОГРАФІЇ

1. Організація простору безпеки та довіри

Атмосфера на уроці зараз важливіша за академічну успішність. Рекомендується починати заняття не з опитування, а з короткого «налаштування» (1–2 хв): це може бути дихальна вправа або просто запитання «Як ви сьогодні?». Впроваджуйте «правило довіри»: учні мають знати, що можуть висловити думку або сказати про свій страх без ризику бути засудженими чи оціненими негативно.

2. Методика: від теорії до взаємодії

Знижуйте рівень тривожності через залучення. Замість фронтального опитування використовуйте:

- Ігрові та краєзнавчі методи: дослідження своєї місцевості дає відчуття «грунту під ногами».
- Групову роботу: взаємодія в малих групах створює ефект соціальної підтримки (учні відчують, що вони не самі).

3. Гнучкість форматів (Blended Learning)

В умовах нестабільності жорсткі рамки викликають стрес. Використовуйте моделі змішаного навчання, де онлайн-ресурси доступні у будь-який час.

- *Інструмент*: Віртуальні екскурсії та VR-технології. Це працює як перемикач уваги та емоційне розвантаження, дозволяючи учням хоча б віртуально покинути замкнений простір.

4. Змістові акценти: виховуємо стійкість

Використовуйте програмовий матеріал терапевтично:

- Вивчаючи інші країни, наводьте приклади адаптації народів до складних природних чи економічних умов (це формує патерн «вихід є завжди»).
- Через теми «Людина і довкілля» повертайте учням відчуття контролю: навіть маленька дія (сортування сміття, посадка дерева) показує, що вони можуть впливати на світ.

БЛОК ДЛЯ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

1. Діагностика та моніторинг

Важливо тримати руку на пульсі, але не перевантажувати дітей тестами.

- Застосовуйте експрес-діагностику: короткі опитування, кольорові картки настрою або невимушені бесіди на перервах.
- Фокус уваги – на рівні тривожності та загальній психологічній безпеці середовища.

2. Інструменти емоційної стійкості

Навчіть дітей інструментам самодопомоги, які працюють «тут і зараз»:

- Вправи на заземлення та м'язову релаксацію (впроваджувати як регулярну практику, а не лише під час криз).
- Розвиток емоційного інтелекту: вчіть розпізнавати та називати свої емоції.

3. Соціальна терапія та робота з травмою

- Для дітей, що пережили травматичні події, організовуйте групові заняття – спільнота лікує.
- Розширюйте «коло безпеки» на родини: залучайте батьків, пояснюючи їм механізми підтримки дитини вдома.

Україна ІНКОГНІТА
Історія і традиції
Регіони України
Закордон
Тури
Пам'ятки
Природа
Блог
Галереї
Відео
Про нас
uk ru en

Міста та регіони

Станьте нашим автором

f vk tw

Оберіть регіон

Підтримати сайт

- Вхід
- Реєстрація



Україна ІНКОГНІТА
Історія і традиції
Регіони України
Закордон
Тури
Пам'ятки
Природа
Блог
Галереї

Головна > Міста та регіони > Львівська область > Золочівський район > Золочів > 3d-панорама зали королівського палацу в Золочівському замку

3d-панорама зали королівського палацу в Золочівському замку

Зала королівського палацу Золочівського замку

[Відкрити на весь екран](#)

[49.799713, 24.892569](#) Дивитись на мапі [Google Maps](#)

[3d panorama](#)



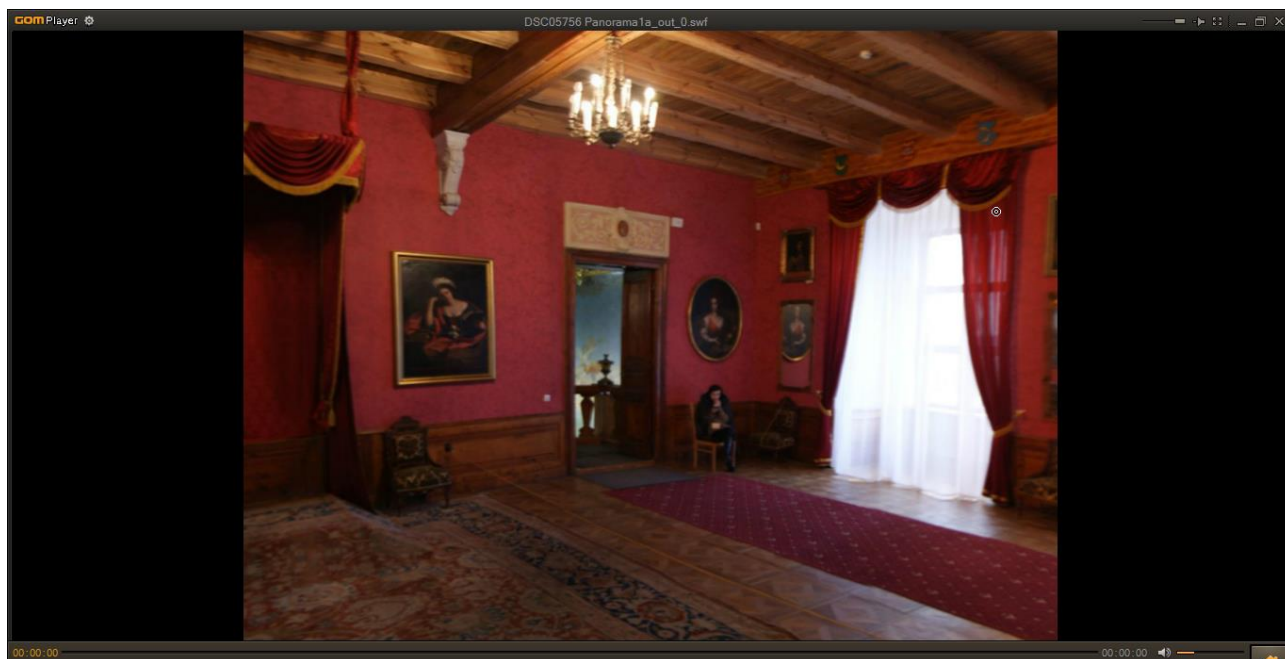
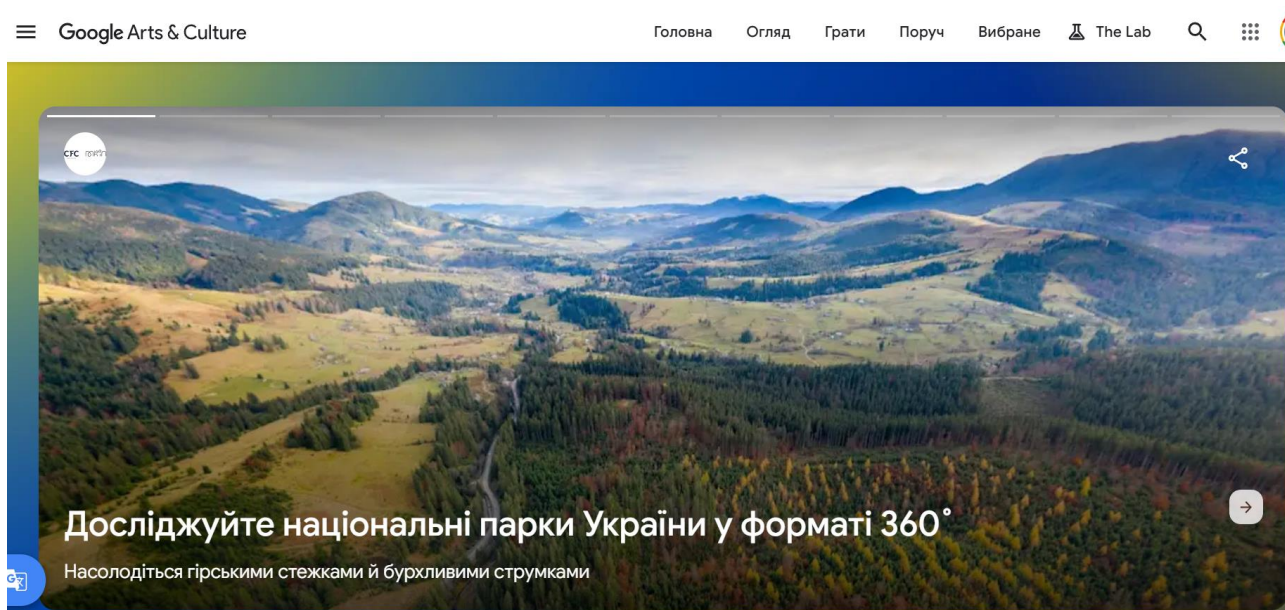


Рис. 1. Інтерфейс 3D-панорам на платформі «Україна Інкогніта». Використання панорамного огляду для вправи на концентрацію уваги. (Великої зали Золочівського замку та замку Любарта)



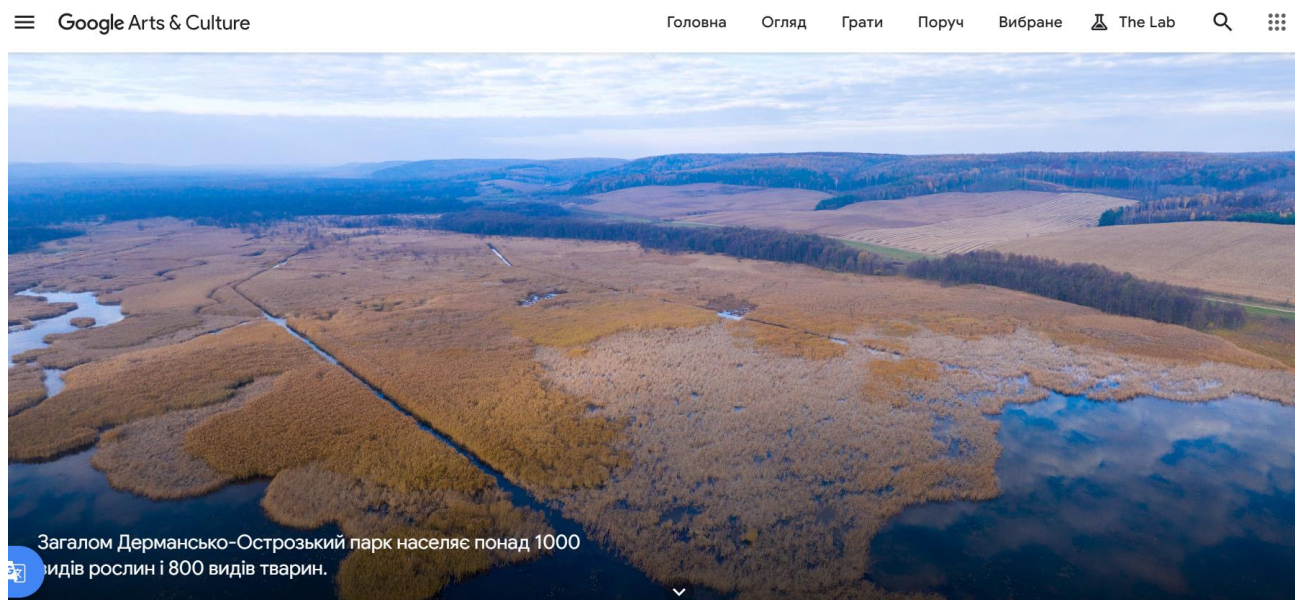
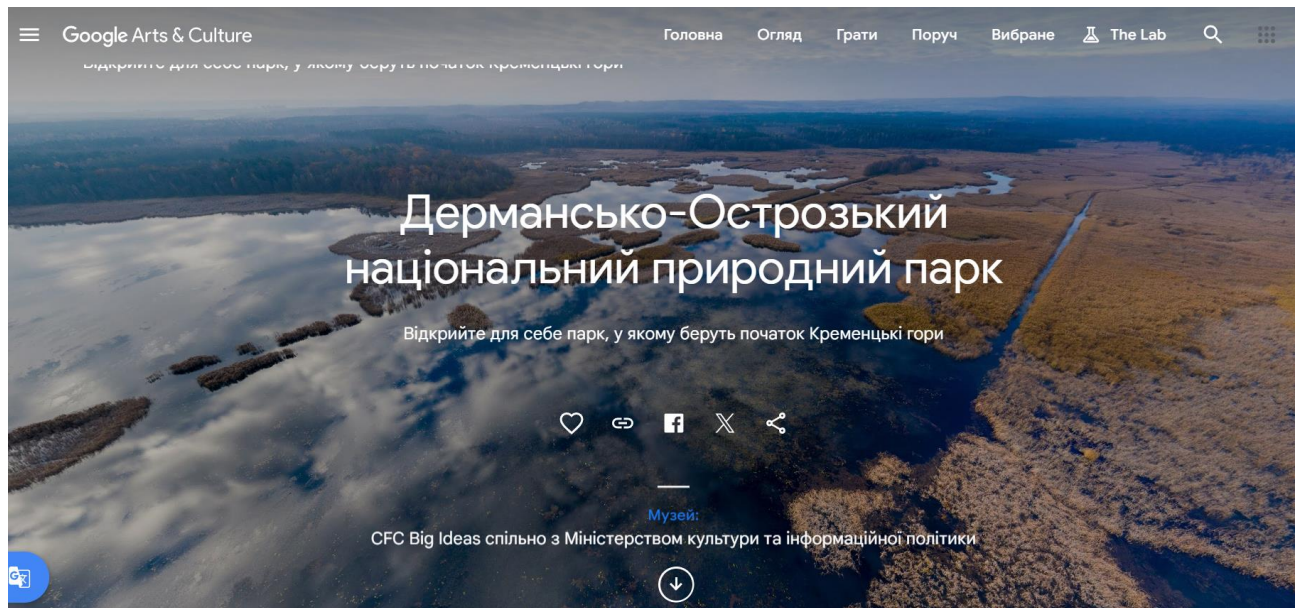


Рис. 2. Інтерфейс платформи Google Arts & Culture (колекція «Ukraine is Here»). Режим панорамного огляду природних ландшафтів для релаксації (Дермансько-Острозьким національний природний парк на 360°).