

<https://doi.org/10.26565/2074-8167-2024-55-06>

УДК 37.015.3:373.5-057.874:613

**Наталія Василівна Самойлова**

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки<sup>1</sup>*

samoilova@karazin.ua, <https://orcid.org/0000-0001-9560-5245>

**Анна Іванівна Кузьміна**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти біологічного факультету<sup>1</sup>*

kuzminaanya1997@gmail.com <https://orcid.org/0009-0001-1407-8795>

<sup>1</sup>Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,  
майдан Свободи 4, м. Харків, Україна, 61022.

## ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 9-ГО КЛАСУ В МЕЖАХ КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Стаття висвітлює актуальну проблему формування навичок психологічної самодопомоги як важливого елементу психологічної компетентності підлітків.

Мета статті – дослідити та обґрунтувати ефективність розвитку навичок психологічної самодопомоги учнів 9-го класу через використання навчального потенціалу курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

У статті зазначено, що підлітковий вік, характерний для учнів 9-го класу, є ключовим періодом формування особистісної ідентичності, який супроводжується значними емоційними та соціальними змінами. Період має особливе значення, оскільки допомагає підліткам управляти емоціями, будувати здорові стосунки і ефективно вирішувати конфлікти. Визначено, що психологічна компетентність є багатовимірною характеристикою, яка включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Проаналізовано підручники з курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 9-го класу та з'ясовано, що формування психологічної компетентності є важливим елементом освітнього процесу Нової української школи. Зміст підручників спрямовано на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості, адаптивності, ефективної комунікації та соціальної взаємодії, особлива увага приділяється психологічній безпеці та емоційній грамотності учнів. Однак деякі аспекти цього процесу потребують подальшого вдосконалення та глибшого врахування. Зокрема, недостатньо уваги приділяється у таких ключових аспектах, як практичність завдань, індивідуалізація підходів, робота з емоційними кризами та адаптація до реалій війни.

У статті наведено характеристику ключових аспектів психологічної компетентності учнів 9-го класу та представлено результати вивчення рівня розвитку складових психологічної компетентності учнів та перевірки ефективності розроблених уроків, спрямованих на формування навичок психологічної самодопомоги. Результати дослідження підтверджують важливість впровадження цих уроків для успішного розвитку емоційної саморегуляції, соціальної взаємодії та стресостійкості учнів.

**Ключові слова:** психологічна компетентність, психологічна самодопомога, плани-конспекти уроків, учні 9 класу, здоров'я, безпека, добробут.

**Як цитувати:** Самойлова Н.В., Кузьміна А.І. Формування навичок психологічної самодопомоги як складової психологічної компетентності учнів 9-го класу в межах курсу «Здоров'я, безпека та добробут». *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2024. №55. С. 60-72. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2024-55-06>

**In cites:** Samoilo, N., Kuzmina, A. (2024). Formation of psychological self-help skills as a component of the psychological competence of 9th grade students in the course "Health, Safety and Well-Being". *Scientific notes of the pedagogical department*. № 55. 60-72. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2024-55-06> . [in Ukrainian]

**Постановка проблеми.** Сучасні реалії висувають нові вимоги до підготовки молодого покоління, зокрема в аспекті їхньої психологічної компетентності, яка стає ключовим фактором успішної соціалізації та самореалізації. Учні підліткового віку, особливо дев'ятикласники, перебувають на етапі активного формування особистісних і соціальних якостей. У цей період важливо розвивати здатність усвідомлювати власні емоції, аналізувати поведінкові реакції, а також удосконалювати навички ефективної комунікації, вирішення конфліктів і адаптації до різних життєвих ситуацій.

Курс «Здоров'я, безпека та добробут», інтегрований у навчальну програму, пропонує широкі можливості для розвитку необхідних компетенцій, зокрема психологічних. Однак для досягнення максимального ефекту потрібні сучасні методичні підходи, які не лише передають знання, але й сприяють формуванню психологічної грамотності та компетентності.

Попри зростаючу увагу до питань здоров'я та безпеки в школах, психологічний розвиток учнів часто залишається недостатньо опрацьованим у межах шкільної освіти. У зв'язку зі зростанням рівня стресу, психологічного тиску та викликів, з якими стикаються підлітки, необхідність цілеспрямованого формування навичок психологічної самодопомоги є надзвичайно актуальною. У сучасних реаліях, зокрема в умовах війни, формування цих навичок стає ще важливішим. Психологічна стійкість та адаптивність допомагають підліткам ефективно долати стрес, пов'язаний із військовими подіями, зберігаючи здатність до навчання і саморозвитку. Це питання, на нашу думку, потребує як глибоких наукових досліджень, так і практичних рішень.

Отже, вивчення проблеми формування психологічної компетентності дев'ятикласників у процесі опанування курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є актуальним завданням. Воно відповідає сучасним тенденціям освіти та суспільним запитам, спрямованим на підтримку ментального здоров'я молодого покоління.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Компетентнісний підхід є основою реформування української освіти, зокрема в рамках реалізації концепції Нової української школи (НУШ) [2, 13, 14, 27, 34]. Цей підхід орієнтований на формування в учнів таких знань, умінь і навичок, які дозволяють їм

успішно інтегруватися в сучасне суспільство, бути конкурентоздатними на ринку праці та готовими до викликів майбутнього. Формування психологічної компетентності є однією з ключових завдань сучасної психології та педагогіки, що знаходить відображення в численних дослідженнях українських та зарубіжних вчених [8, 28, 29, 35, 37, 38, 40]. Ця категорія має важливе значення для розвитку особистості, оскільки забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища, успішну взаємодію з іншими людьми та здатність до саморегуляції.

У науковій літературі термін «психологічна компетентність» визначається як здатність індивіда ефективно використовувати психологічні знання та навички для вирішення життєвих проблем, управління своїми емоціями та поведінкою, а також для успішної соціальної взаємодії [10]. Також у дослідженнях вона визначається як здатність індивіда ефективно використовувати психологічні знання, уміння та навички для успішної адаптації до соціального середовища, вирішення проблем та досягнення життєвих цілей [10].

Визначаючи місце психологічної компетентності в структурі ключових компетентностей, ми з'ясували, що психологічна компетентність не виділяється як окрема ключова компетентність у Державному стандарті [23]. Вона є інтегральною частиною кількох ключових компетентностей, таких як здоров'язбережувальна, соціальна та громадянська компетентність, а також компетентність навчання впродовж життя.

Здоров'язбережувальна компетентність: важливими складовими психологічної компетентності є здатність до емоційної саморегуляції, управління стресом і підтримання психічного здоров'я [28].

Соціальна та громадянська компетентність: включає такі елементи психологічної компетентності як навички ефективної комунікації, емпатії, вирішення конфліктів і співпраці з іншими. Ці якості є ключовими для успішного соціального функціонування та активної участі у громадському житті [9].

Навчання впродовж життя: психологічна компетентність охоплює такі важливі навички, як саморефлексія, саморегуляція та критичне мислення, що є основою для ефективного самонавчання та безперервного розвитку [2].

Структура психологічної компетентності учнів 9-го класу є багатогранною і складається з трьох основних компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового. Усі ці компоненти взаємодіють між собою та визначають загальний рівень психологічної компетентності підлітка.

Когнітивний компонент включає знання про себе й інших, розуміння психологічних процесів та механізмів, а також здатність аналізувати і приймати рішення. Н.М. Бібік підкреслює, що цей компонент є базовим і забезпечує основу для розвитку інших складових психологічної компетентності. До когнітивного компоненту також входить здатність до рефлексії, яка відіграє ключову роль у процесах самооцінки та саморегуляції [2, с. 101].

Емоційний компонент охоплює здатність розпізнавати, регулювати та виражати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей. Л.В. Карамушка зазначає, що центральним елементом цього компоненту є емоційний інтелект, оскільки він впливає на ефективність емоційної саморегуляції та якість соціальної взаємодії [8, с. 49].

Поведінковий компонент включає навички соціальної взаємодії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів і співпраці. За словами зарубіжного дослідника Д. Гоулмана, цей компонент демонструє практичну реалізацію психологічної компетентності, адже саме через поведінку проявляються когнітивні та емоційні аспекти [36, с. 85].

Таким чином, усі три компоненти утворюють цілісну структуру психологічної компетентності, кожен з яких є важливим для гармонійного розвитку підлітка.

У сучасній освітній системі інтеграція психологічної освіти у навчальні програми є важливим кроком до гармонійного розвитку учнів [12, 19, 22, 32]. Українські дослідники, зокрема Н.М. Бібік, наголошують на необхідності формування психологічної компетентності школярів через предмети, які включають елементи соціальної та емоційної освіти [2]. Цей підхід також знаходить підтримку в зарубіжній літературі. Наприклад, Роберт Ліч описує приклади успішного впровадження елементів психологічної освіти в навчальні програми, які сприяють розвитку емоційної та соціальної компетентності учнів [38].

Курс «Здоров'я, безпека та добробут», враховуючи сучасні реалії воєнного часу в Україні, посідає важливе місце в українській шкільній програмі, орієнтуючись на формування у школя-

рів практичних навичок, необхідних для ефективної взаємодії із соціальним середовищем та підтримання власного психологічного здоров'я. Дослідження підтверджують, що цей курс забезпечує не лише передачу знань, а й розвиток ключових компетентностей, які сприяють емоційному та соціальному благополуччю [23-26].

Зарубіжні дослідники, такі як Дж. Сінгер та Р. Дженсен, вказують на ефективність курсів, присвячених здоров'ю та добробуту, у формуванні психологічної компетентності. Їхній успіх залежить від використання інтерактивних методик, таких як групові обговорення, практичні заняття та психологічні тренінги [40].

Сучасні українські підручники з курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 9-го класу зосереджують значну увагу на формуванні психологічної компетентності учнів. Вивчення підручників різних авторів дозволяє виявити різноманітні підходи до розвитку цієї навички.

У підручнику Ладиченко Т.І. та Хитрук В.П. «Здоров'я, безпека та добробут» (2021), автори інтегрували питання психологічної компетентності у розділи, що стосуються емоційного здоров'я та соціальної взаємодії [18]. Ключові аспекти, що викладаються у підручнику стосовно формування психологічної компетентності є: емоційна саморегуляція та управління стресом: учні вчаться застосовувати дихальні техніки, медитації та методи фокусування на позитивних аспектах життя. Соціальна взаємодія: практичні завдання в групах допомагають розвивати навички ефективної комунікації, співпраці та вирішення конфліктів.

Підручник Ковальчук О.М. «Основи здоров'я та безпеки» (2020) значну увагу приділяє питанням психологічної безпеки та емоційної грамотності [11]. Основні аспекти: емоційна грамотність: вправи допомагають учням ідентифікувати власні емоції, контролювати їх і приймати зважені рішення; психологічна безпека: теми включають боротьбу з булінгом, розвиток стресостійкості та стратегії самозахисту.

Підручник Іваненко М.С. «Здоров'я та психічний розвиток» (2021) зосереджується на взаємозв'язку між фізичним і психічним здоров'ям [7]. Основні аспекти: позитивне мислення та психологічна стійкість: вправи спрямовані на розуміння емоцій та адаптацію до стресових ситуацій; соціальна взаємодія: акцент зроблено на командній роботі, комунікативних навичках і вирішенні конфліктів.

Підручник Бібік Н.М. «Здоров'я та безпека» (2019) акцентує увагу на психологічній

адаптації та соціальній взаємодії [1]. Основні аспекти: емоційна адаптація: вправи сприяють формуванню стійкості до змін і підтриманню психічного здоров'я; комунікативні навички: розділи містять теми, присвячені конструктивній взаємодії з однолітками та дорослими.

Аналіз навчальної літератури дозволяє виділити кілька ключових компонентів щодо розвитку психологічної компетентності:

- емоційна саморегуляція та управління стресом: розвиток навичок контролю емоцій і зниження рівня тривожності.
- міжособистісні комунікативні навички: здатність адаптуватися до соціуму, будувати

здорові стосунки й ефективно вирішувати конфлікти.

- емоційна грамотність: ідентифікація та управління емоціями, розвиток емпатії.
- практичні вправи: завдання, які сприяють рефлексії, самопізнанню та розвитку емоційної стійкості.

За результатами вивчення літератури та аналізу підручників і програм з курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у таблиці 1 нами було визначено ключові аспекти психологічної компетентності учнів 9-го класу: самопізнання, саморегуляція, соціальні навички та комунікація, стресостійкість, рефлексія і навички самодопомоги [1; 7; 11; 18; 24-26; 30].

Табл. 1

*Ключові аспекти психологічної компетентності учнів 9-го класу*

Table 1

*Key aspects of psychological competence of 9th grade students*

| Аспекти                          | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самопізнання                     | У цей період підлітки переживають активний процес формування ідентичності [36]. Здатність до самопізнання допомагає їм усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, інтереси, цінності та емоції. Це важливо для подальшого професійного самовизначення і розвитку соціальної адаптації |
| Саморегуляція                    | Учні повинні навчитися керувати своїми емоціями, поведінкою і мисленням для подолання стресових ситуацій [38]. Саморегуляція сприяє розвитку самодисципліни, покращує концентрацію уваги, що особливо важливо в процесі навчання                                                        |
| Соціальні навички та комунікація | Цей аспект впливає на здатність учнів взаємодіяти з однолітками, вчителями та іншими людьми [31, 33]. Розвинені соціальні навички допомагають підліткам формувати здорові міжособистісні стосунки, запобігати конфліктам та ефективно працювати в групах.                               |
| Стресостійкість                  | У період підліткових змін школярі стикаються з великою кількістю стресових факторів (навчальні навантаження, соціальні виклики) [37]. Розвиток стресостійкості дозволяє їм ефективніше адаптуватися до змін і викликів, зменшити ризик емоційного вигорання та тривожних розладів.      |
| Рефлексія                        | Вміння аналізувати власні дії, помилки та успіхи розвиває відповідальність та критичне мислення. Це допомагає учням свідомо підходити до навчання, приймати більш обґрунтовані рішення та постійно самовдосконалюватись [2].                                                            |
| Навички самодопомоги             | Ці навички сприяють розвитку емоційної стійкості та дозволяють учням самостійно вирішувати емоційні проблеми та знижувати рівень тривоги або стресу в повсякденному житті. Це є основою психологічного благополуччя, яке підвищує рівень життєстійкості [35; 40].                       |

Розвиток означених вище аспектів допомагає підліткам краще розбиратися в емоційно-складних ситуаціях, формує психологічну витримку і підвищує здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях, що є ключовими навичками у сьогоdnішньому суспільстві.

Таблиця 2 демонструє, як структурні компоненти психологічної компетентності учнів 9 класу характеризують її ключові аспекти.

Табл. 2

*Співвідношення ключових аспектів та когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів психологічної компетентності учнів 9-го класу*

Table 2

*Correlation between key aspects and cognitive, emotional and behavioral components of psychological competence of 9th grade students*

| Ключові аспекти психологічної компетентності | Структурні компоненти психологічної компетентності               |                                                                        |                                                                                             |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | Когнітивний компонент                                            | Емоційний компонент                                                    | Поведінковий компонент                                                                      |
| Самопізнання                                 | Розуміння власних емоцій, думок, особистісних рис                | Усвідомлення емоційних станів, відчуття самовпевненості                | Визначення і корекція власної поведінки на основі отриманих знань про себе                  |
| Саморегуляція                                | Аналіз поведінки, що веде до самоконтролю                        | Управління емоціями, розвиток самовладання                             | Застосування технік самоконтролю, наприклад, дихальних вправ для зниження стресу            |
| Соціальні навички та комунікація             | Оволодіння знаннями про ефективне спілкування і групову динаміку | Емпатія, розуміння почуттів інших людей                                | Використання навичок активного слухання та конструктивної взаємодії з іншими                |
| Стресостійкість                              | Знання про стрес, його причини та наслідки                       | Стійкість до емоційного напруження, розвиток позитивного мислення      | Практичне застосування технік зменшення стресу, наприклад, медитація або фізична активність |
| Рефлексія                                    | Аналіз особистих успіхів і невдач, їхніх причин та наслідків     | Усвідомлення емоцій, які виникають після певних подій                  | Коригування поведінки на основі рефлексії для подальшого розвитку.                          |
| Навички самодопомоги                         | Оволодіння знаннями про техніки самодопомоги                     | Усвідомлення необхідності в самодопомозі, розвиток емоційної стійкості | Використання конкретних стратегій, таких як техніки зниження тривожності або самопідтримка  |

В рамках нашого дослідження нас цікавило як висвітлюються питання психологічної самодопомоги в підручниках курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Аналіз підручників для 9-го класу показав, що курс «Здоров'я, безпека та добробут» в рамках шкільної програми надає можливості для формування цих навичок. Одним із ключових напрямків є навчання учнів методів ефективної психологічної самодопомоги, що допомагає їм краще справлятися з емоційними навантаженнями, уникати стресу і підвищувати рівень психологічної стійкості. Цей аспект є важливою складовою підготовки підлітків до ефективного подолання стресу, адаптації до змін та підтримки власного психічного здоров'я.

Питання самодопомоги, хоч і не завжди виділяється як окрема тема, але інтегрується через різні розділи, такі як: стрес і його подолання, емоційна стійкість, соціальна підтримка.

У розділах про емоційну стійкість йде мова про розвиток навичок керування емоці-

ями, що допомагає учням у обставинах стресу або психоемоційного напруження. У розділах про стрес і його подолання учні вивчають базові техніки боротьби зі стресом, такі як релаксація, дихальні вправи, розуміння власних емоцій і способи їх регуляції. У розділах про соціальну підтримку йдеться про важливість звернення за допомогою до інших, коли власних ресурсів не вистачає для подолання складних ситуацій.

Важливим елементом психологічної самодопомоги є те, якими техніками можна себе та інших підтримувати. Підручники з зазначеного предмету часто включають техніки самодопомоги, що можуть використовуватися учнями у повсякденному житті. Основні методи самодопомоги, які зазначені в курсі:

- аутогенне тренування (наприклад, техніки релаксації, які допомагають знизити рівень напруги та стресу),
- рефлексія та аналіз власних емоцій: учнів навчають вести «емоційний щоденник», що

сприяє розумінню і контролю власного емоційного стану,

- прийоми позитивного мислення: у багатьох підручниках акцентується увага на важливості формування позитивних установок і розвитку оптимістичного світогляду.

Однак, опрацьовуючи програми та підручники з курсу «Здоров'я, безпека та добробут» нами було визначено певні недоліки [1, 7, 11, 18, 24-26]. Хоча в більшості підручників відомо бражені основи самодопомоги, на нашу думку, недоліки в представленні питань психологічної самодопомоги, пов'язані з тим, що, деякі з них не приділяють достатньо уваги практичним аспектам. Зокрема:

- обмеженість конкретних інструментів: у деяких підручниках бракує деталізованих прикладів застосування технік самодопомоги у конкретних життєвих ситуаціях,

- відсутність глибокої інтеграції: у ряді навчальних матеріалів психологічна самодопомога представлена скоріше як частина загальної теми стресу або конфліктів, без систематичного підходу до розвитку цих навичок у різних сферах життя.

На нашу думку, через те, що відбуваються швидкі зміни у суспільстві і всьому світі, деякі приклади потребують оновлення щодо прикладів та навчання дітей набуття більш глибокого досвіду до розвитку навичок самодопомоги у різноманітних сферах життя.

Виходячи з вищевикладеного, пропонуємо такі рекомендації для покращення:

- посилення практичної складової: додати більше вправ і кейсів, спрямованих на практичне застосування технік психологічної самодопомоги;

- виділення окремих розділів з питань самодопомоги: запровадження спеціального розділу, присвяченого цій темі, сприятиме структурованому засвоєнню знань і навичок;

- розширення мультимедійного супроводу: використання інтерактивних ресурсів, таких як відео та подкасти, значно покращить розуміння та практичне застосування технік самодопомоги.

Отже, питання психологічної самодопомоги в підручниках для 9-го класу наразі висвітлене лише частково і не розкривається як окрема важлива компетентність. Техніки саморегуляції та управління стресом зазвичай представлені, але для їх більш ефективного засвоєння необхідно забезпечити ширший практичний контент і чіткі рекомендації.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури та вивчення підручників і програм курсу «Здоров'я, безпека та добробут» було розроблено плани-конспекти уроків, спрямованих на формування навичок самодопомоги як складової психологічної компетентності учнів 9-го класу.

Розробка таких уроків є важливим кроком у формуванні психологічної компетентності школярів. Використання активних методів навчання, рефлексії та практичних вправ дозволяє учням здобути навички, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій, підвищують їхню психологічну стійкість і покращують загальне самопочуття.

Основна мета уроків – навчити учнів основам самопізнання, емоційної саморегуляції та застосування психологічних технік для підтримання емоційної рівноваги. Вони мають допомогти підліткам краще розуміти власні емоції, реакції на стрес, освоїти базові техніки самодопомоги, розвинути навички саморефлексії й саморегуляції, а також зміцнити психологічну стійкість у навчальному й соціальному середовищі. При розробці уроків ми дотримувались комплексного підходу, який включає активні методи навчання, рефлексію, тренінги, метод кейсів та підтримку з боку вчителів і психологів [3, 5, 6, 15, 16, 20, 21]. Ці методи дозволяють учням краще розуміти свої емоції, розвивати навички спілкування та підвищувати психологічну стійкість.

**Мета дослідження** – дослідити та обґрунтувати ефективність формування навичок психологічної самодопомоги як ключового елементу психологічної компетентності учнів 9-го класу через використання навчального потенціалу курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

**Методи дослідження.** Для вивчення рівня сформованості психологічної компетентності учнів 9-го класу було розроблено опитувальник. Розробка опитувальника базувалася на вивченні психолого-педагогічної літератури та аналізу підручників і програм з курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Опитувальник містить питання щодо вивчення ключових аспектів психологічної компетентності учнів 9-го класу, що визначені у таблиці 1.

Опитувальник складається з 6 шкал: самопізнання, саморегуляція, соціальні навички та комунікація, стресостійкість, рефлексія, навички самодопомоги. Кожна шкала містить по 4 питання (загалом 24 питання). Результати тесту оцінюються за кожною шкалою окремо та визначається загальний рівень

психологічної компетентності. Опитування учнів проводилося за допомогою платформи Google Forms.

Також для оцінки емоційної стійкості як складової психологічної компетентності нами було додатково запропоновано учням 9-го класу заповнити тест «Рівень емоційної стійкості». Для зручності ми використали онлайн-тест (посилання на тест: <https://onlinetestpad.com/ua/test/1104379-riven-emocijnoi-stijkosti>). Тест містить 10 питань.

- Результати тесту оцінюються за наступною шкалою:

- 0-7 балів означає, що учень має високий рівень емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці.

- Від 8 до 14 балів – середній рівень емоційної стійкості, тобто та норма, яка властива більшості людей. Результат свідчить про врівноваженість, учень адекватно реагує на більшість стресових ситуацій.

- Від 15 до 20 балів – характеризується як підвищений рівень емоційності. Слід опанувати прийоми і навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження).

- Від 21 до 25 балів – властива дуже висока ступінь емоційної збудливості, рекомендується звернутися до психолога.

Тестування і опитування учнів проводилося у квітні 2024 року. В опитуванні прийняло участь 38 учнів 9 класу: 15 учнів Гімназії №8 Павлоградської міської ради та 23 учні Ліцею № 7 Павлоградської міської ради. У педагогічному експерименті, який складався з 3 етапів взяло участь 15 учнів 9 класу Гімна-

зії №8 Павлоградської міської ради. Перший етап дослідження складався з визначення початкового рівня психологічної компетентності за темою «Психологічна самодопомога». Другий – з впровадження розроблених уроків. Третій – з повторного проведення тестування, аналізу отриманих даних та їх математичній обробки [17].

**Виклад матеріалу та основні результати.** Аналіз отриманих даних за опитувальником «Оцінка рівня сформованості психологічної компетентності в учнів 9-го класу», включає результати, що згруповані за різними шкалами психологічної компетентності. В рамках дослідження було виділено три рівні розвитку компетентностей: низький, середній та високий. Дані представлено у кількості респондентів (N) та відсотках (%) в таблиці 3.

Результати дослідження вказують на різний рівень сформованості психологічної компетентності серед за окремими шкалами учнів 9-го класу. Проаналізувавши кожен з показників, можна виділити як сильні, так і слабкі сторони учнів, що допомагає визначити напрями для подальшої роботи з формування їхньої психологічної компетентності.

Високий рівень самопізнання демонструє 53% учнів, що свідчить про їхню здатність усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, аналізувати особистий досвід і формувати чітке уявлення про себе. Проте значний відсоток учнів із низьким рівнем самопізнання (26%) вказує на необхідність розвитку навичок самоаналізу та рефлексії.

Табл. 3

Показники рівня сформованості психологічної компетентності учнів 9-го класу, %

Table 3

Indicators of the level of psychological competence of 9th grade students, %

| Шкали                            | Рівні   |    |          |    |         |    |
|----------------------------------|---------|----|----------|----|---------|----|
|                                  | низький |    | середній |    | високий |    |
|                                  | N       | %  | N        | %  | N       | %  |
| Самопізнання                     | 10      | 26 | 8        | 21 | 20      | 53 |
| Саморегуляція                    | 4       | 11 | 24       | 63 | 10      | 26 |
| Соціальні навички та комунікація | 3       | 8  | 11       | 29 | 24      | 63 |
| Стресостійкість                  | 7       | 18 | 24       | 64 | 7       | 18 |
| Рефлексія                        | 8       | 21 | 20       | 53 | 10      | 26 |
| Навички самодопомоги             | 15      | 40 | 16       | 42 | 7       | 18 |
| Загальний показник               | 8       | 21 | 17       | 45 | 13      | 34 |

За загальним показником переважна кількість має середній рівень (45%), низький рівень – 21%, та високий – 34% учнів.

Середній рівень саморегуляції мають 63% учнів, що свідчить про їхню базову здатність керувати своїми емоціями, діями та мотивацією. Високий рівень показали лише 26%, що вказує на обмежену частку учнів, які впевнено контролюють свої реакції в складних ситуаціях. Низький рівень у 11% респондентів свідчить про труднощі в управлінні емоціями, що може стати перешкодою для ефективної взаємодії з оточенням.

Найвищі результати серед усіх шкал спостерігаються саме у цьому показнику: 63% учнів мають високий рівень, що свідчить про їхню здатність будувати ефективні комунікації, працювати в команді та взаємодіяти з іншими. Низький рівень мають лише 8% учнів, однак навіть така невелика частка вказує на потребу в індивідуальній роботі з цими респондентами.

Середній рівень стресостійкості мають 64% учнів, що демонструє їхню здатність адаптуватися до помірних ситуацій. Проте як низький (18%), так і високий (18%) рівні виявлені у рівних частках респондентів. Це свідчить про те, що деякі учні зазнають значних труднощів у подоланні стресу, тоді як інші володіють високими адаптивними здібностями.

Високий рівень рефлексії спостерігається у 26% учнів, що свідчить про їхню здатність аналізувати свій досвід і робити з нього висновки. Водночас середній рівень (53%) є домінуючим, що вказує на достатньо розвинуті, але ще не досконалі рефлексивні навички. Низький рівень (21%) демонструє потребу в роботі з розвитком критичного мислення та самоаналізу в окремих учнів.

Найслабший показник серед усіх шкал: 40% учнів мають низький рівень, що свідчить про недостатнє володіння техніками саморегуляції та емоційної підтримки. Середній рівень демонструють 42%, що свідчить про часткове засвоєння цих навичок, але лише 18% учнів показали високий рівень. Це вказує на необхідність впровадження практичних методик самодопомоги у навчальні програми.

За результатами тестування за тестом «Рівень емоційної стійкості» було з'ясовано, що третина учнів (36%) має середній рівень емоційної стійкості, що свідчить про врівноваженість та наявність психологічних ресурсів щодо подолання стресу (табл. 4). Низький рівень емоційної стійкості мають 39% учнів та 11% мають дуже низький показник, який потребує звернення до спеціаліста-психолога. Лише 14% учнів мають високі показники емоційної.

Табл. 4

Показники рівня емоційної стійкості учнів 9-го класу, %

Table 4

Indicators of the level of emotional resilience of 9th grade students, %

| Рівні емоційної стійкості | Кількість учнів, N | Показники у % |
|---------------------------|--------------------|---------------|
| Високий                   | 4                  | 14            |
| Середній                  | 10                 | 36            |
| Низький                   | 11                 | 39            |
| Дуже низький              | 3                  | 11            |

Результати опитування свідчать про необхідність розвитку навичок психологічної самопомоги в учнів.

В рамках експериментальної роботи було апробовано розроблені уроки. Уроки було проведено на базі Гімназії №8 Павлоградської міської ради. Уроки було проведено онлайн.

Для оцінки ефективності впроваджених уроків нами було проведено тестування (контрольну роботу у вигляді тестів) учнів 9-го класу до та після проведення уроків. Тестування проводилося онлайн за допомогою платформи «Всеосвіта». В тестування прийняли участь 15 учнів 9 класу Гімназії №8 Павлоградської місь-

кої ради. Оцінка знань учнів із питань психологічної допомоги проводилася за тестовою контрольною, результати якої оцінювались за шкалою від 0 до 12 балів. Аналіз даних дозволяє оцінити рівень знань учнів до та після проведення уроків, а також визначити зміни в результатах (табл. 5).

Аналізуючи розподіл оцінок до проведення уроків виявлено, що найнижча оцінка – 2 бали, найвища оцінка – 11 балів. Більшість учнів отримали оцінки в межах 2–6 балів. Учні з низькими оцінками (2–3 бали) не зараховано тест. Високі оцінки (від 6 і вище) відповідали статусу «зараховано».

Аналіз оцінок після проведення уроків свідчить, що найнижча оцінка 2 бали залишилася незмінною у декількох учнів. Найвища оцінка 12 балів – зросла у порівнянні з максимумом до уроків. Значна кількість учнів отримала оцінки в межах 6–8 балів, що показує про загальне покращення результатів.

Порівнюючи оцінки до і після уроків встановили, що учні з низькими оцінками

(2–4 бали) переважно покращили свої результати, піднявшись до 5–8 балів. Зокрема, учень із оцінкою 4 піднявся до 6, учень із оцінкою 10 покращив результат до 11. Максимальна оцінка зросла з 11 до 12 балів.

Учні з високими початковими оцінками (наприклад, 6–10) зберегли свій статус «зараховано», хоча в деяких випадках їх оцінки залишилися без змін.

Табл. 5

*Показники рівня сформованості психологічної компетентності  
у питаннях самодопомоги учнів 9-го класу, %*

Table 5

*Indicators of the level of development of psychological competence  
in self-help issues of 9th grade students, %*

| Рівні компетенції     | До проведення уроків |    | Після проведення уроків |    |
|-----------------------|----------------------|----|-------------------------|----|
|                       | N                    | %  | N                       | %  |
| Початковий (1-3 бали) | 6                    | 40 | 2                       | 13 |
| Середній (4-6 балів)  | 7                    | 47 | 8                       | 54 |
| Достатній (7-9 балів) | 0                    | 0  | 3                       | 20 |
| Високий (10-12 балів) | 2                    | 13 | 2                       | 13 |

У процентах отримано такі результати: на 27% знизилася кількість учнів з початковим рівнем компетенції, на 7% з середнім та зросла на 20% з достатнім.

Кількість учнів із найнижчим рівнем значно зменшилась, що свідчить про покращення знань. Середній рівень лишається домінуючим, але частина таких учнів дещо зросла. Високий рівень компетенції залишився стабільним. Учні, що мали високі результати, осталися на тому є рівні.

Проведені уроки позитивно вплинули на рівень знань учнів, що підтверджується підвищенням оцінок у більшості респондентів та підтверджується статистичною обробкою даних за методом Вілкоксона (рівень значущості  $p=0,0046$ ).

**Висновки.** Отже, за результатами дослідження ми дійшли таких висновків: 1) визначено, що психологічна компетентність у підлітковому віці – це інтегративна здатність особистості ефективно застосовувати знання, уміння та навички для розв'язання життєвих ситуацій, емоційної саморегуляції, побудови конструктивних стосунків та адаптації до соціального середовища. Відповідно до концепції НУШ, психологічна компетентність учнів 9-го класу включає такі ключові аспекти психологічної компетентності: здатність до самопізнання, емоційної саморегуляції, рефлексії,

стійкості до стресу, самодопомоги та здатності до соціальної взаємодії та ефективної комунікації; 2) проаналізовано підручники з курсу «Здоров'я, безпека та добробут» та виявлено недоліки в опрацюванні тем психологічної компетентності, зокрема, недостатню увагу до індивідуального підходу, практичних завдань, кризових ситуацій, ролі батьків і вчителів, а також до військового контексту; 3) розроблено та впроваджено 3 уроки для учнів 9-го класу за темою «Психологічна самодопомога». Результати впровадження показали позитивну динаміку; 4) рекомендовано посилити розвиток навичок стресостійкості, рефлексії та самодопомоги через інтерактивні тренінги, практичні заняття та консультації психологів, враховувати різний рівень компетентності учнів та адаптувати методики навчання відповідно до їхніх потреб.

Таким чином, формування психологічної компетентності та навичок самодопомоги у підлітків є невід'ємною частиною сучасної української освіти, що підтверджується результатами проведеного дослідження. Курс «Здоров'я, безпека та добробут» має значний потенціал для інтеграції психологічної освіти, а використання інтерактивних методик і комплексних підходів сприяє гармонійному розвитку учнів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бібік Н. М. Здоров'я та безпека: Підручник для 9 класу. Київ: Освіта, 2019. [Електронний ресурс]. URL: <https://osvita.ua>
2. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: концептуальні засади і практичне застосування. Київ: Видавництво А.П.Н., 2015. 288 с.
3. Богданова І. Методика формування навичок психологічної самопомогі у школярів. *Психологія розвитку*, 8(2), 2022. С. 54-60 [Електронний ресурс]. URL: <https://psytoday.com/articles/bogdanova-psych>
4. Вороніна Т. Інтерактивні технології у формуванні психологічної компетентності школярів. *Нові технології в освіті*, 3(3), 2020. С. 89-96
5. Демченко П. Г. Формування емоційної стійкості у дітей шкільного віку. Запоріжжя: Класика, 2022. 190 с.
6. Зимина О. Роль активних методів навчання у формуванні психологічної компетентності підлітків. *Психологія освіти*, 7(2), 2018 с.45-52.
7. Іваненко М. С. Здоров'я та психічний розвиток: Підручник для 9 класу. Київ: Либідь, 2021 – [Електронний ресурс]. URL: <https://osvita.ua>
8. Карамушка Л. В. Психологічна компетентність як складова професійного розвитку особистості. Київ: Освіта, 2017. 227 с..
9. Карамушка Л. В. Розвиток психологічної компетентності в освітньому процесі. Київ: Освіта, 2020. 256 с.
10. Карамушка Л. В., Мольченко, О. В. Психологічна компетентність: теоретичні засади та практичні аспекти. Київ: Освіта, 2019. 215с.
11. Ковальчук О. М. Основи здоров'я та безпеки: Підручник для 9 класу. Харків: Ранок, 2020. [Електронний ресурс]. URL: <https://osvita.ua>
12. Козак М. О. Психолого-педагогічна підтримка у школах. Київ: Центр освітніх інновацій, 2020. 200 с.
13. Козлова О. В., Гаврилюк О. В. Компетентнісний підхід в освіті: теоретичні та методичні аспекти. Київ: Видавництво «Освіта», 2018. 312 с.
14. Компетентнісний підхід в освіті: теоретичні засади і практика реалізації: матеріали методол. семінару 3 квіт. 2014 р., м.Київ: [у 2 ч.]. Ч.2 / Нац. акад. пед. наук України; [редкол.: В.Г. Кремень (голова), В. І. Луговий (заст. голови), О.І. Ляшенко (заст. голови) та ін.] К.: Ін-т обдарованої дитини НАПН України, 2014. 292 с.
15. Кравченко Н. Проектна діяльність у навчанні: розвиток емоційної саморегуляції підлітків. *Освітні інновації*, 4(1), 2020, с. 23-30. [Електронний ресурс]. URL: <https://eduinnovations.ua/articles/kravchenko>
16. Крамаренко Т. П. Педагогічні технології розвитку емоційної компетентності школярів. Харків: Ранок, 2021. 220 с.
17. Кухта М. І., Ваколя З.М. Методи дослідження в педагогіці: методичні рекомендації до практичних занять і самостійної роботи. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2021. 20 с.[Електронний ресурс]. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/34878/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%86%D1%96.pdf>
18. Ладиченко Т. І., Хитрук, В. П. Здоров'я, безпека та добробут: Підручник для 9 класу. Київ: Освіта, 2021. [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/>
19. Лапа С. В. Інтеграція психологічної освіти в навчальні програми. Вінниця: Поділля, 2019. 150 с.
20. Лебедева О. В. Арт-терапія як засіб емоційної регуляції. Одеса: Науковий вісник, 2020. 170 с.
21. Лисенко М. Управління стресом як засіб формування психологічної стійкості у школярів. *Педагогіка і психологія*, 9(3), 67-75, 2019. [Електронний ресурс]. URL: <https://pedpsych.com.ua/articles/lysenko-stress>
22. Ляшенко І. І. Психологічні аспекти компетентнісного підходу. Львів: Видавництво НУ «ЛП», 2018. 180 с.
23. Міністерство освіти і науки України. Державний стандарт базової середньої освіти. Київ: МОН України, 2020. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/>
24. Міністерство освіти і науки України (МОН). Навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут» для 9 класу. Київ: МОН, 2017. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/navchalni-materiali-programi-pidruchniki-ta-navchalno-metodichni-posibniki>
25. Міністерство освіти і науки України (МОН). Навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут» для 9 класу. Київ: МОН, 2019. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/navchalni-materiali-programi-pidruchniki-ta-navchalno-metodichni-posibniki>
26. Міністерство освіти і науки України (МОН). Навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут» для 9 класу. Київ: МОН, 2021. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/navchalni-materiali-programi-pidruchniki-ta-navchalno-metodichni-posibniki>

27. Міністерство освіти і науки України. Концепція Нової української школи. Київ: МОН України, 2016. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/concept-nus>
28. Моляко В. О. Особливості психологічної компетентності в підлітковому віці. Київ: Педагогічна думка, 2016. 194 с.
29. Моляко В. О. Психологічна компетентність у підлітковому віці: основні аспекти розвитку. Київ: Педагогічна думка, 2017. 198 с.
30. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. Курс «Здоров'я, безпека та добробут»: методичні рекомендації. Київ, 2020. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/course-health-safety-wellbeing>
31. Павленко Л. О. Соціальні та комунікативні навички підлітків: методи розвитку. Дніпро: ДНУ, 2021. 230 с.
32. Павленко Л. Психолого-педагогічна підтримка учнів як чинник формування їхньої психологічної компетентності. *Освіта і суспільство*, 10(2), 2018. С.12-19
33. Петренко А. Роль комунікативних тренінгів у розвитку соціальних навичок підлітків. *Соціальна психологія*, 5(4), 2021. С. 34-41
34. Савченко О. Я. Компетентнісний підхід у сучасній освіті. Київ: Освіта, 2020. 240 с.
35. Семенов, О. Практика впровадження психологічної допомоги у шкільному середовищі. *Психологія та освіта*, 6(1), 2019. с. 21-27.
36. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
37. Grossman, J. Emotional Competence in Adolescence: Developmental Pathways and Consequences. New York: Springer, 2018.
38. Leach, R. Integrating Psychological Education in Schools: Best Practices and Outcomes. London: Routledge, 2019.
39. Salovey, P., & Mayer, J. D. Emotional Intelligence. New York: Basic Books, 1990. 286 p.
40. Singer, J., & Jensen, R. Promoting Mental Health in Schools: The Role of Well-being Curricula. Cambridge: Cambridge University Press, 2021.

Стаття надійшла до редакції 30. 10. 2024

Стаття рекомендована до друку 03.12. 2024

#### Nataliia Samoilova

PhD in Education, Associate Professor at the Pedagogy Department<sup>1</sup>  
samoilova@karazin.ua <https://orcid.org/0000-0001-9560-5245>

#### Anna Kuzmina

student of the second (master's) level of higher education of Biology Department<sup>1</sup>  
kuzminaanya1997@gmail.com <https://orcid.org/0009-0001-1407-8795>

<sup>1</sup>V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody Square 4, Kharkiv, Ukraine, 61022

### FORMATION OF PSYCHOLOGICAL SELF-HELP SKILLS AS A COMPONENT OF THE PSYCHOLOGICAL COMPETENCE OF 9TH GRADE STUDENTS IN THE COURSE «HEALTH, SAFETY AND WELL-BEING»

The article highlights the topical issue of developing psychological self-help skills as an important element of adolescents' psychological competence.

The purpose of the article is to investigate and substantiate the effectiveness of developing psychological self-help skills of 9th grade students through the use of the educational potential of the course "Health, Safety and Well-Being".

The article states that adolescence, which is typical for 9th grade students, is a key period of personal identity formation, accompanied by significant emotional and social changes. This period is of particular importance as it helps adolescents to manage emotions, build healthy relationships and effectively resolve conflicts.

It is determined that psychological competence is a multidimensional characteristic that includes cognitive, emotional and behavioral components.

The article analyzes the textbooks on the course "Health, Safety and Wellbeing" for the 9th grade and finds that the formation of psychological competence is an important element of the educational process of the New Ukrainian School. The content of the textbooks is aimed at developing emotional self-regulation, stress resistance, adaptability, effective communication and social interaction, with special attention paid to psychological safety and emotional literacy of students. However, some aspects of this

process require further improvement and deeper consideration. In particular, insufficient attention is paid to such key aspects as the practicality of tasks, individualization of approaches, work with emotional crises and adaptation to the realities of war.

The article describes the key aspects of 9th grade students' psychological competence and presents the results of studying the level of development of the components of students' psychological competence and testing the effectiveness of the developed lessons aimed at developing psychological self-help skills. The results of the study confirm the importance of implementing these lessons for the successful development of emotional self-regulation, social interaction and stress resistance of students.

**Keywords:** *psychological competence, psychological self-help, lesson plans, 9th grade students, health, safety, well-being.*

## REFERENCES

1. Bibik, N. M. (2019). *Health and safety: Textbook for grade 9*. Kyiv: Osvita. [Electronic resource]. URL: <https://osvita.ua>. [in Ukrainian]
2. Bibik, N. M. (2015). *The competency-based approach in modern education: Conceptual foundations and practical application*. Kyiv: A.P.N. Publishing House. 288p. [in Ukrainian]
3. Bohdanova, I. (2022). Methodology for developing psychological self-help skills in students. *Developmental Psychology*, 8(2), 54–60. [Electronic resource]. URL: <https://psytoday.com/articles/bogdanova-psych>. [in Ukrainian]
4. Voronina, T. (2020). Interactive technologies in developing students' psychological competence. *New Technologies in Education*, 3(3), 89–96. [in Ukrainian]
5. Demchenko, P. H. (2022). *Development of emotional resilience in school-age children*. Zaporizhzhia: Klassika. [in Ukrainian]
6. Zimina, O. (2018). The role of active learning methods in developing adolescents' psychological competence. *Educational Psychology*, 7(2), 45–52. [in Ukrainian]
7. Ivanenko, M. S. (2021). *Health and mental development: Textbook for grade 9*. Kyiv: Lybid. [Electronic resource]. URL: <https://osvita.ua>. [in Ukrainian]
8. Karamushka, L. V. (2017). *Psychological competence as a component of personal professional development*. Kyiv: Osvita. [in Ukrainian]
9. Karamushka, L. V. (2020). *Development of psychological competence in the educational process*. Kyiv: Osvita. [in Ukrainian]
10. Karamushka, L. V., & Molchenko, O. V. (2019). *Psychological competence: Theoretical foundations and practical aspects*. Kyiv: Osvita. [in Ukrainian]
11. Kovalchuk, O. M. (2020). *Basics of health and safety: Textbook for grade 9*. Kharkiv: Ranok. [Electronic resource]. URL: <https://osvita.ua>. [in Ukrainian]
12. Kozak, M. O. (2020). *Psychological and pedagogical support in schools*. Kyiv: Center for Educational Innovations. [in Ukrainian]
13. Kozlova, O. V., & Havryliuk, O. V. (2018). *The competency-based approach in education: Theoretical and methodological aspects*. Kyiv: Osvita Publishing House. [in Ukrainian]
14. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. (2014). *The competency-based approach in education: Theoretical foundations and practical implementation* (Vol. 2). Kyiv: Institute of Gifted Child of NAPS of Ukraine. [in Ukrainian]
15. Kravchenko, N. (2020). Project-based learning: Developing emotional self-regulation in adolescents. *Educational Innovations*, 4(1), 23–30. [Electronic resource]. URL: <https://eduinovations.ua/articles/kravchenko>. [in Ukrainian]
16. Kramarenko, T. P. (2021). *Pedagogical technologies for developing students' emotional competence*. Kharkiv: Ranok. [in Ukrainian]
17. Kukhta, M. I., & Vakolia, Z. M. (2021). *Research methods in pedagogy: Methodical guidelines for practical classes and independent work*. Uzhhorod: UzhNU. [Electronic resource]. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/>. [in Ukrainian]
18. Ladychenko, T. I., & Khytruk, V. P. (2021). *Health, safety, and well-being: Textbook for grade 9*. Kyiv: Osvita. [Electronic resource]. URL: <https://vseosvita.ua/>. [in Ukrainian]
19. Lapa, S. V. (2019). *Integration of psychological education into curricula*. Vinnytsia: Podillia. [in Ukrainian]
20. Lebedieva, O. V. (2020). *Art therapy as a tool for emotional regulation*. Odesa: Scientific Bulletin. [in Ukrainian]
21. Lysenko, M. (2019). Stress management as a means of developing psychological resilience in students. *Pedagogy and Psychology*, 9(3), 67–75. [Electronic resource]. URL: <https://pedpsych.com.ua/articles/lysenko-stress>. [in Ukrainian]
22. Lyashenko, I. I. (2018). *Psychological aspects of the competency-based approach*. Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House. [in Ukrainian]

23. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2020). *State Standard for Basic Secondary Education*. Kyiv: MES of Ukraine. [Electronic resource]. URL: <https://mon.gov.ua/>. [in Ukrainian]
24. Ministry of Education and Science of Ukraine (MES). (2017). *Educational program "Health, safety, and well-being" for grade 9*. Kyiv: MES. [Electronic resource]. URL: <https://mon.gov.ua/>. [in Ukrainian]
25. Ministry of Education and Science of Ukraine (MES). (2019). *Educational program "Health, safety, and well-being" for grade 9*. Kyiv: MES. [Electronic resource]. URL: <https://mon.gov.ua/...> [in Ukrainian]
26. Ministry of Education and Science of Ukraine (MES). (2021). *Educational program "Health, safety, and well-being" for grade 9*. Kyiv: MES. [Electronic resource]. URL: <https://mon.gov.ua/> [in Ukrainian]
27. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2016). *The concept of the New Ukrainian School*. Kyiv: MES of Ukraine. [Electronic resource]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/concept-nus>. [in Ukrainian]
28. Molyako, V. O. (2016). *Features of psychological competence in adolescence*. Kyiv: Pedagogical Thought. [in Ukrainian]
29. Molyako, V. O. (2017). *Psychological competence in adolescence: Key aspects of development*. Kyiv: Pedagogical Thought. [in Ukrainian]
30. Official website of the Ministry of Education and Science of Ukraine. (2020). *Course "Health, safety, and well-being": Methodological recommendations*. Kyiv: MES. [Electronic resource]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/course-health-safety-wellbeing>. [in Ukrainian]
31. Pavlenko, L. O. (2021). *Social and communication skills of adolescents: Development methods*. Dnipro: DNU. [in Ukrainian]
32. Pavlenko, L. (2018). Psychological and pedagogical support of students as a factor in developing their psychological competence. *Education and Society*, 10(2), 12–19. [in Ukrainian]
33. Petrenko, A. (2021). The role of communication training in developing adolescents' social skills. *Social Psychology*, 5(4), 34–41. [in Ukrainian]
34. Savchenko, O. Ya. (2020). *The competency-based approach in modern education*. Kyiv: Osvita. [in Ukrainian]
35. Semenov, O. (2019). Practice of implementing psychological support in the school environment. *Psychology and Education*, 6(1), 21–27. [in Ukrainian]
36. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. – 352 p. [in English]
37. Grossman, J. (2018). *Emotional Competence in Adolescence: Developmental Pathways and Consequences*. New York: Springer. [in English]
38. Leach, R. (2019). *Integrating Psychological Education in Schools: Best Practices and Outcomes*. London: Routledge. [in English]
39. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. New York: Basic Books. – 286 p. [in English]
40. Singer, J., & Jensen, R. (2021). *Promoting Mental Health in Schools: The Role of Well-being Curricula*. Cambridge: Cambridge University Press. [in English]

The article was received by the editors 30. 10. 2024

The article is recommended for printing 03.12. 2024