МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізико-математичної та природничої освіти
Кафедра біології та хімії

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь бакалавр

на тему: **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОБРОБУТУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»**

Виконав: студент IV курсу, 41 групи
Вишневий Євгеній Сергійович
Освітня програма Середня освіта
(Біологія та здоров'я людини. Хімія)
спеціальності: 014.05 Середня освіта
(Біологія та здоров'я людини)
Керівник: к. п. н., доц. Люленко С. О.
Рецензент: к. п. н, доц. Скрипник С. В.

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОБРОБУТУ…… 7
1.1. Стан розробленості проблеми у психолого-педагогічній літературі…… 7
1.2. Сутність поняття «особистісний добробут …… 12
1.3. Особливості формування особистісного добробуту учнів в процесі навчання…… 14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОБРОБУТУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»…… 22
2.1. Аналіз змісту й структури інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у контексті формування особистісного добробуту учнів…….. 22
2.2. Методи, форми та засоби формування особистісного добробуту учнів ……. 26
2.3. Практичні аспекти формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»……... 30
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОБРОБУТУ УЧНІВ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»……..... 35
3.1. Організація та методика експериментального дослідження… 35
3.2. Констатувальний етап дослідження та його результати…….. 42
3.3. Аналіз результатів експериментального дослідження …… 47
ВИСНОВКИ…… 54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 57

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується переорієнтацією освітнього процесу на формування цілісної, гармонійно розвиненої особистості, здатної до самореалізації, відповідального ставлення до власного життя та збереження психічного, фізичного й соціального здоров'я. У контексті реалізації концепції Нової української школи особливої значущості набуває проблема формування особистісного добробуту учнів як інтегральної характеристики їхнього розвитку, що охоплює емоційний комфорт, психологічну стійкість, соціальну адаптованість і задоволеність життям.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня психоемоційного навантаження на підлітків, поширенням стресових ситуацій, інформаційною перенасиченістю, а також впливом соціальних і безпекових викликів, що особливо загострилися в умовах сучасного суспільства. У цих умовах школа постає не лише як середовище передачі знань, а як простір підтримки психологічного благополуччя, формування життєвих навичок і розвитку здатності учнів ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Особливу роль у цьому процесі відіграє інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», який має виражену практико-орієнтовану спрямованість і забезпечує формування в учнів компетентностей, пов'язаних із самозбереженням, безпечною поведінкою, емоційною регуляцією та відповідальним ставленням до власного здоров'я. Зміст курсу створює сприятливі умови для розвитку складових особистісного добробуту, однак потребує вдосконалення методичних підходів до його реалізації.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що проблема добробуту особистості розглядається у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, проте питання формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» розкрито недостатньо. Зокрема, потребують подальшого дослідження

методичні засади організації освітнього процесу, спрямованого на розвиток емоційної стійкості, соціальних навичок і позитивного ставлення до життя.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних педагогічних підходів до формування особистісного добробуту учнів у процесі навчання, що й визначило вибір теми дослідження: «Формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування методики формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Для досягнення мети і перевірки робочої гіпотези були висунуті наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-педагогічні підходи до проблеми формування особистісного добробуту учнів та визначити його сутність і структуру.
2. З'ясувати психолого-педагогічні особливості формування особистісного добробуту учнів і можливості інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у цьому процесі.
3. Розробити та обґрунтувати методику формування особистісного добробуту учнів на уроках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».
4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики та узагальнити результати дослідження.

Об'єкт дослідження – процес навчання учнів на уроках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Предмет дослідження – методика формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Для розв’язання поставлених завдань використано **методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація науково-педагогічних і навчально-методичних джерел з проблеми дослідження, що дали змогу з’ясувати стан розробленості проблеми формування особистісного добробуту учнів, уточнити сутність і структуру цього поняття та обґрунтувати методичні засади його формування в освітньому процесі;

– емпіричні: педагогічне спостереження, бесіди, анкетування, тестування, педагогічний експеримент, які дали змогу виявити вихідний рівень сформованості компонентів особистісного добробуту учнів, перевірити ефективність розробленої методики та простежити динаміку змін;

– методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження, що забезпечили аналіз одержаних даних, їх порівняння, узагальнення та інтерпретацію.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про сутність і структуру особистісного добробуту учнів, обґрунтуванні психолого-педагогічних умов його формування в освітньому процесі та розширенні методичних підходів до реалізації змісту інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут».

Практичне значення дослідження полягає в розробці та апробації методики формування особистісного добробуту учнів, що включає систему вправ, завдань, тренінгових і ситуаційних форм роботи, які можуть бути використані вчителями під час викладання інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут», організації позакласної діяльності та створення сприятливого освітнього середовища для розвитку емоційного, соціального й психологічного благополуччя учнів.

Апробація результатів дослідження. Матеріали кваліфікаційної роботи неодноразово презентувалися та обговорювалися під час засідань наукового гуртка «Система особистісного становлення майбутнього вчителя

біології», а також на науково-методичних семінарах і засіданнях кафедри біології та хімії. Основні результати дослідження відображено в тезах, опублікованих у збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Природничі науки в системі освіти» за темою «Зміст інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» як основа формування особистісного добробуту учнів».

Обсяг та структура кваліфікаційної роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (45 найменувань). Основний текст роботи викладено на 53 сторінках. Загальний обсяг роботи 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОБРОБУТУ

1.1. Стан розробленості проблеми у психолого-педагогічній літературі

Проблема формування особистісного добробуту учнів є однією з актуальних у сучасній педагогічній і психологічній науці, що зумовлено глибокими трансформаційними процесами в суспільстві, ускладненням соціального середовища, підвищенням психоемоційного навантаження на дітей і підлітків, а також переорієнтацією сучасної освіти на розвиток цілісної, гармонійної, життєстійкої особистості. Сучасний освітній простір дедалі більше відходить від вузького розуміння навчання як передачі суми знань і наближається до усвідомлення його як процесу, спрямованого на формування ключових життєвих компетентностей, здатності до саморегуляції, відповідального вибору, ефективної міжособистісної взаємодії та забезпечення власного благополуччя. Саме тому поняття особистісного добробуту поступово посідає важливе місце в колі міждисциплінарних наукових проблем, що охоплюють психологію, педагогіку, соціологію, філософію освіти та здоров'язбережувальну галузь.

У науковій літературі поняття «добробут» розглядається в різних аспектах – філософському, психологічному, соціальному, економічному та педагогічному. У філософському контексті добробут пов'язують із якістю життя, смисловими орієнтирами людини, досягненням гармонії між внутрішнім світом особистості та зовнішніми умовами існування. Соціологічний підхід акцентує увагу на ролі соціального середовища, якості міжособистісних зв'язків, доступі до ресурсів та умовах самореалізації. У педагогіці ж добробут розглядається як результат і водночас умова гармонійного розвитку особистості учня в освітньому середовищі.

Найбільш ґрунтовно проблема добробуту була розроблена в межах психологічної науки. Значний вплив на сучасне розуміння добробуту мали праці зарубіжних учених. Зокрема, Ед Дінер розробив концепцію суб'єктивного благополуччя, відповідно до якої добробут особистості визначається через поєднання когнітивної оцінки задоволеності життям і переважання позитивних емоцій над негативними. Його підхід став одним із найбільш відомих і широко застосовуваних у психологічних дослідженнях якості життя, щастя та задоволеності життям. У межах цього підходу особлива увага приділяється індивідуальному сприйняттю людиною власного життя, що є важливим і для педагогічного аналізу, оскільки школярі по-різному реагують на однакові соціальні та освітні обставини.

Вагомий внесок у дослідження добробуту зробила К. Ріфф, яка обґрунтувала модель психологічного благополуччя особистості. На відміну від гедоністичних підходів, які зосереджуються переважно на задоволенні та позитивних емоціях, її концепція має евдемоністичний характер і пов'язує добробут із самореалізацією, наявністю життєвої мети, самоприйняттям, автономією, позитивними взаєминами з іншими та здатністю керувати власним життєвим простором. Ця модель є особливо значущою для педагогічних досліджень, оскільки дозволяє розглядати особистісний добробут не як ситуативний стан, а як результат цілеспрямованого розвитку особистості.

Подальший розвиток проблема добробуту отримала в межах позитивної психології, одним із засновників якої є М. Селігман. У своїй теорії добробуту він запропонував модель PERMA, що включає п'ять основних складників: позитивні емоції, залученість у діяльність, позитивні стосунки, сенс життя та досягнення. Для освітньої практики ця модель є важливою, оскільки дозволяє переосмислити зміст навчання не лише як академічний розвиток, а як процес створення умов для формування повноцінного, осмисленого й соціально активного життя учня. Ідеї позитивної психології активно використовуються

у сучасних освітніх підходах, орієнтованих на формування життєстійкості, емоційного інтелекту та психологічної культури учнів [28; 38].

У вітчизняній науці проблема розвитку особистості, її ціннісних орієнтацій, самосвідомості, психологічного благополуччя та гармонійного становлення розроблялася у працях багатьох учених. І. Бех обґрунтовував особистісно орієнтований підхід у вихованні, акцентуючи увагу на формуванні внутрішнього світу особистості, її цінностей, самоповаги та здатності до морального вибору [2].

С. Максименко досліджував психологічні основи розвитку особистості, механізми її саморозвитку та становлення внутрішніх ресурсів [18]. У працях Г. Костюка значна увага приділяється закономірностям психічного розвитку дитини, формуванню свідомості та умовам особистісного зростання [14]. В. Сухомлинський, своєю чергою, розглядав гармонійний розвиток дитини як пріоритетне завдання школи, наголошуючи на важливості емоційного комфорту, радості пізнання, гуманного ставлення до дитини та виховання щасливої особистості. Його ідеї мають особливе значення для сучасного осмислення проблеми особистісного добробуту в освітньому процесі [31].

Окремий науковий пласт становлять дослідження, пов’язані з формуванням здорового способу життя, здоров’язбережувальної компетентності та створенням здоров’язбережувального освітнього середовища. У педагогічній науці проблема добробуту учнів тісно пов’язана саме з цими категоріями, оскільки благополуччя особистості неможливо розглядати поза контекстом її фізичного, психічного й соціального здоров’я. Вагомий внесок у розробку здоров’язбережувальних технологій зробили О. Ващенко, Т. Бойченко, О. Дубогай та інші науковці. У їхніх працях підкреслюється, що сучасна школа має не лише навчати, а й бути простором збереження та зміцнення здоров’я, розвитку саморегуляції, формування відповідального ставлення до власного життя та добробуту. Таким чином, ідеї здоров’язбереження створюють важливе методологічне підґрунтя для вивчення особистісного добробуту [4; 6; 12].

Важливим напрямом дослідження проблеми є також впровадження компетентнісного підходу в освіті. Його розвиток у вітчизняній педагогіці відображено у працях О. Савченко, О. Пометун, В. Кременя та інших учених [15; 23; 27]. У межах цього підходу особистісний добробут може розглядатися як результат сформованості низки ключових компетентностей, зокрема соціальної, громадянської, здоров'язбережувальної, емоційно-етичної та підприємницької. Компетентнісний підхід дозволяє відійти від формального засвоєння знань і зосередитися на здатності учня діяти, взаємодіяти, адаптуватися, оцінювати ризики, приймати рішення та вибудовувати власну життєву траєкторію. Саме тому він має принципове значення для педагогічного осмислення проблеми формування особистісного добробуту.

Важливе місце у дослідженні означеної проблеми посідають праці, присвячені віковим особливостям розвитку підлітків. Дослідники одностайно підкреслюють, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування самосвідомості, самооцінки, емоційної сфери, системи цінностей і життєвих орієнтацій. Саме в цей час підліток починає гостріше переживати питання власної ідентичності, прийняття з боку ровесників, успішності, зовнішності, життєвих перспектив і особистої значущості. У зв'язку з цим формування особистісного добробуту вимагає особливої уваги до емоційної підтримки учнів, розвитку їхньої життєстійкості, навичок саморегуляції, комунікативної культури та здатності до конструктивного подолання труднощів. Саме тому в сучасній педагогіці особливого значення набувають діяльнісні, інтерактивні та практико-орієнтовані методи навчання [5].

Особливу роль у формуванні особистісного добробуту учнів відіграє інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», який є складовою сучасної освітньої програми та логічно поєднує здоров'язбережувальну, соціальну, психологічну та поведінкову проблематику. Його зміст спрямований на розвиток життєвих навичок, формування безпечної поведінки, уміння управляти емоціями, будувати здорові стосунки, вирішувати конфлікти, критично оцінювати інформацію, приймати відповідальні рішення та

планувати власний розвиток. У цьому контексті інтегрований курс має значний потенціал для формування особистісного добробуту, оскільки поєднує теоретичні знання з їх практичним застосуванням у життєво значущих ситуаціях.

Разом із тим аналіз наукових джерел засвідчує, що, незважаючи на значну кількість праць у сфері розвитку особистості, позитивної психології, здоров'язбереження та компетентнісного підходу, проблема цілеспрямованого формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» розкрита недостатньо. У більшості досліджень увага акцентується або на окремих аспектах психологічного благополуччя, або на здоровому способі життя, або на розвитку окремих компетентностей. Натомість питання цілісної педагогічної системи, спрямованої на формування особистісного добробуту учнів, зокрема в умовах викладання інтегрованого курсу, залишається недостатньо опрацьованим. Потребують подальшого вивчення методичні підходи, педагогічні умови, форми й засоби організації освітнього процесу, які були б орієнтовані на розвиток емоційного, психологічного, соціального та поведінкового благополуччя школярів [3].

Крім того, сучасні суспільні умови висувають нові вимоги до осмислення цієї проблеми. Підвищений рівень тривожності, вплив цифрового середовища, інформаційне перевантаження, зниження якості живого спілкування, посилення стресогенних факторів у житті дітей і підлітків вимагають оновлення педагогічних підходів до підтримки їхнього особистісного добробуту. Це означає, що наукове вивчення проблеми не може обмежуватися лише традиційними уявленнями про благополуччя, а повинно враховувати реалії сучасного дитинства та підліткового розвитку.

Отже, аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що проблема формування особистісного добробуту учнів є багатогранною, міждисциплінарною і науково значущою. Вона перебуває на перетині психології розвитку, педагогіки, здоров'язбереження, соціально-емоційного

навчання та компетентнісного підходу. Водночас існує потреба у подальшому теоретичному осмисленні й методичному опрацюванні цієї проблеми в контексті вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Саме це зумовлює доцільність обраної теми дослідження та визначає необхідність розроблення практично орієнтованої методики формування особистісного добробуту учнів у процесі навчання.

1.2. Сутність поняття «особистісний добробут»

Поняття добробуту в сучасній науковій літературі належить до складних міждисциплінарних категорій, що досліджуються у філософії, психології, педагогіці, соціології, економіці та медицині. Актуальність вивчення проблеми добробуту особистості зумовлена змінами сучасного суспільства, зростанням психоемоційного навантаження на дітей та молодь, необхідністю забезпечення гармонійного розвитку людини й створення умов для її повноцінної самореалізації. У сучасній освіті проблема особистісного добробуту учнів набуває особливого значення, оскільки пов'язана не лише з успішністю навчання, а й із психологічним комфортом, емоційною стабільністю, соціальною адаптацією та формуванням здорового способу життя.

У широкому значенні добробут розглядається як позитивний стан людини, що характеризується відчуттям задоволеності життям, внутрішньою гармонією, соціальною захищеністю та можливістю реалізовувати власні потреби й цілі. У наукових працях поняття «добробут» трактується як сукупність умов і чинників, які забезпечують фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя особистості. При цьому добробут не обмежується лише матеріальним забезпеченням, а охоплює також емоційний стан людини, її соціальні взаємини, рівень психологічного комфорту та задоволення життям.

У педагогічній та психологічній літературі часто використовуються суміжні поняття: «психологічний добробут», «соціальний добробут»,

«емоційний добробут», «суб'єктивний добробут», «особистісний добробут». Їх поява пов'язана з прагненням учених комплексно охарактеризувати якість життя людини та її внутрішній стан.

Значний внесок у дослідження проблеми добробуту зробив американський психолог Е. Дінер, який запропонував концепцію суб'єктивного добробуту. Науковець визначав суб'єктивний добробут як інтегральну оцінку людиною власного життя, що включає рівень задоволеності життям, наявність позитивних емоцій та мінімізацію негативних переживань. На думку Е. Дінера, добробут значною мірою залежить від того, як людина сприймає власне життя, наскільки вона відчуває себе щасливою та задоволеною.

Важливим для педагогічних досліджень є підхід К. Ріфф, яка розглядала добробут не лише як переживання позитивних емоцій, а як результат повноцінного функціонування особистості. У моделі психологічного добробуту К. Ріфф виокремлено шість основних складових: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими людьми, автономія, управління життєвими обставинами, наявність життєвої мети та особистісне зростання. Такий підхід дозволяє розглядати добробут як динамічний процес розвитку особистості, її здатності до самореалізації та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем [35].

Представники гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу та К. Роджерс, також пов'язували добробут із процесом самореалізації людини. А. Маслоу вважав, що справжній добробут досягається через задоволення базових потреб і прагнення до самоактуалізації. К. Роджерс наголошував на важливості позитивного самосприйняття, внутрішньої свободи та гармонії між реальним і ідеальним «Я». У межах цих підходів добробут розглядається як показник психологічної зрілості та гармонійного розвитку особистості.

У сучасній педагогіці поняття добробуту все частіше пов'язують із безпечним і підтримувальним освітнім середовищем. Освіта сьогодні орієнтується не лише на передачу знань, а й на забезпечення психоемоційного

комфорту учнів, розвиток їхніх життєвих компетентностей, формування навичок саморегуляції, комунікації та відповідальної поведінки. Саме тому категорія «особистісний добробут» стала важливим складником сучасних освітніх концепцій.

Особистісний добробут доцільно розглядати як інтегративну характеристику особистості, що відображає рівень її психологічного комфорту, емоційної стабільності, соціальної адаптованості, задоволеності життям та здатності до самореалізації. Особистісний добробут формується під впливом багатьох чинників: сімейного виховання, соціального середовища, освітнього процесу, міжособистісних взаємин, індивідуальних психологічних особливостей та життєвого досвіду [33].

У шкільному віці проблема особистісного добробуту набуває особливої актуальності, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення особистості, формування самооцінки, системи цінностей, навичок спілкування та поведінкових моделей. Психоемоційний стан школярів значною мірою впливає на їхню навчальну мотивацію, успішність, взаємини з однолітками й учителями, рівень адаптації до освітнього середовища.

Вітчизняні науковці підкреслюють, що важливою умовою формування особистісного добробуту є створення сприятливого освітнього середовища, у якому учень почувається психологічно захищеним, соціально прийнятим та емоційно комфортним. Особливого значення набуває розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості, конструктивного спілкування та відповідального ставлення до власного здоров’я.

У структурі особистісного добробуту доцільно виокремити кілька взаємопов’язаних компонентів.

Емоційний компонент характеризується переважанням позитивних емоцій, здатністю керувати власними переживаннями, емоційною врівноваженістю та відчуттям задоволеності життям. Важливим показником цього компонента є вміння учнів розпізнавати власні емоції та конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Психологічний компонент охоплює самооцінку, впевненість у собі, самоприйняття, наявність життєвих цілей, прагнення до саморозвитку та внутрішню гармонію. Цей компонент відображає здатність особистості до самореалізації та позитивного ставлення до себе.

Соціальний компонент проявляється у здатності до ефективної взаємодії з іншими людьми, розвитку комунікативних умінь, формуванні позитивних міжособистісних стосунків, емпатії та соціальної відповідальності. Соціальний добробут учнів значною мірою залежить від психологічного клімату в колективі та рівня підтримки з боку оточення [29].

Поведінковий компонент характеризується готовністю учнів застосовувати знання й навички у практичній діяльності, приймати відповідальні рішення, дотримуватися принципів безпечної та здорової поведінки, контролювати власні вчинки й прогнозувати їх наслідки.

Деякі дослідники також виокремлюють фізичний компонент добробуту, який пов’язаний зі станом здоров’я, рівнем фізичної активності, дотриманням режиму праці та відпочинку, сформованістю здоров’язбережувальних навичок. У сучасних умовах цей компонент є особливо важливим, оскільки фізичне здоров’я безпосередньо впливає на психоемоційний стан та успішність учнів.

У контексті Нової української школи проблема формування особистісного добробуту учнів є одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу. Особливу роль у цьому відіграє інтегрований курс «Здоров’я, безпека та добробут», зміст якого спрямований на розвиток життєвих навичок, формування культури здоров’я, безпечної поведінки, емоційної грамотності та соціальної відповідальності. Навчальний матеріал курсу охоплює питання фізичного й психічного здоров’я, розвитку емоційного інтелекту, ефективної комунікації, профілактики ризикованої поведінки та формування позитивного ставлення до життя [8].

Важливою особливістю курсу є його практична спрямованість. Використання інтерактивних методів навчання, тренінгових вправ, рольових

ігор, ситуаційних завдань і проєктної діяльності створює умови для активного формування компонентів особистісного добробуту. У процесі такої діяльності учні навчаються приймати рішення, співпрацювати з іншими, контролювати власні емоції та відповідально ставитися до власного життя й здоров'я.

Таким чином, особистісний добробут є складним багатокомпонентним утворенням, що охоплює емоційні, психологічні, соціальні, поведінкові та фізичні аспекти розвитку особистості. Його формування виступає важливим завданням сучасної освіти, оскільки забезпечує гармонійний розвиток учнів, їхню соціальну адаптацію, психологічну стійкість та готовність до успішної життєдіяльності. Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» має значний потенціал для формування особистісного добробуту школярів завдяки поєднанню знань, практичних навичок і ціннісних орієнтацій, необхідних для повноцінного життя в сучасному суспільстві.

1.3. Особливості формування особистісного добробуту учнів у процесі навчання

Формування особистісного добробуту учнів є складним, багатогранним і динамічним процесом, що відбувається під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості дитини, рівень її самосвідомості, емоційної зрілості, мотивації, самооцінки, потреб і цінностей. Зовнішні чинники охоплюють умови сімейного виховання, вплив однолітків, соціокультурне середовище, організацію освітнього процесу, стиль педагогічної взаємодії та характер міжособистісних стосунків у шкільному колективі. У сучасних умовах освітнього процесу проблема формування особистісного добробуту набуває особливої значущості, оскільки школа виступає не лише як середовище передачі знань, а й як простір особистісного розвитку, становлення життєвих орієнтацій, цінностей, поведінкових стратегій і моделей соціальної взаємодії.

Особистісний добробут учнів не можна зводити лише до позитивного емоційного стану або задоволеності життям. У педагогічному контексті це поняття охоплює набагато ширший спектр характеристик, що пов’язані зі здатністю дитини гармонійно розвиватися, усвідомлювати власну цінність, конструктивно взаємодіяти з оточенням, адекватно реагувати на труднощі та вибудовувати позитивну життєву перспективу. Саме тому формування особистісного добробуту має розглядатися як важливе завдання сучасної освіти, що забезпечує не лише успішність навчання, а й психічне здоров’я, соціальну адаптацію та готовність учнів до самореалізації в майбутньому.

Однією з ключових особливостей формування особистісного добробуту є його залежність від вікових характеристик учнів. Підлітковий вік, у межах якого перебувають учні основної школи, є періодом інтенсивних змін у фізичному, емоційному, соціальному та психологічному розвитку. Саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, формується образ «Я», відбувається перегляд власних можливостей і місця у системі стосунків із ровесниками та дорослими. Підлітки стають більш чутливими до оцінки з боку інших, прагнуть до самостійності, самоствердження й визнання, що часто супроводжується підвищеною емоційною напруженістю, коливаннями самооцінки, нестабільністю поведінки та внутрішніми суперечностями [25].

У зв’язку з цим формування особистісного добробуту учнів у підлітковому віці потребує особливої педагогічної уваги. Важливо не лише надавати учням знання про здоров’я, безпеку та добробут, а й створювати умови для формування позитивного емоційного досвіду, розвитку впевненості у власних силах, підтримки психологічного комфорту та безпечного самовираження. Для підлітка особливо значущими є відчуття прийняття, поваги, підтримки та можливість бути почутим. Відсутність таких умов може негативно позначатися на його самопочутті, соціальній адаптації та ставленні до навчання.

Важливою особливістю формування особистісного добробуту є також його інтегративний характер. Особистісний добробут не існує як окрема

ізольована характеристика, а формується через взаємодію емоційного, психологічного, соціального та поведінкового компонентів. Розвиток одного з цих компонентів неминуче впливає на інші. Так, сформованість емоційної сфери та навичок саморегуляції сприяє підвищенню психологічної стійкості, а розвинені соціальні навички забезпечують позитивний досвід міжособистісної взаємодії, що, своєю чергою, позитивно впливає на самооцінку й загальне відчуття благополуччя. У цьому полягає одна з головних особливостей педагогічної роботи у зазначеному напрямі: формування особистісного добробуту потребує комплексного підходу, а не впливу лише на одну окрему сферу розвитку учня [38].

Суттєвою умовою формування особистісного добробуту є створення сприятливого освітнього середовища. Поняття освітнього середовища в даному випадку слід розуміти не лише як сукупність організаційних умов навчання, а як систему психологічних, соціальних і педагогічних впливів, у межах яких розвивається особистість дитини. Таке середовище має бути безпечним, підтримувальним, гуманним і відкритим до індивідуальних потреб кожного учня. Важливими характеристиками сприятливого освітнього середовища є атмосфера довіри, взаємоповаги, можливість вільного висловлення думок, відсутність страху помилки, підтримка ініціативи та формування позитивного досвіду співпраці.

У цьому контексті особливого значення набуває характер педагогічної взаємодії. Особистісний добробут учнів значною мірою залежить від того, яким чином учитель будує комунікацію з класом, чи враховує індивідуальні особливості дітей, чи створює умови для активної участі кожного в навчальному процесі. Педагог, який дотримується принципів партнерства, поваги до особистості, підтримки автономії та відповідальності учнів, сприяє формуванню в них упевненості, внутрішньої мотивації та відчуття власної значущості. Навпаки, авторитарний стиль спілкування, надмірна критика, ігнорування емоційних потреб учнів або недооцінка їхнього досвіду можуть

створювати додаткові ризики для зниження рівня їхнього особистісного добробуту [21].

Особливістю формування особистісного добробуту є також необхідність використання діяльнісних і інтерактивних методів навчання. Традиційні репродуктивні методи, що ґрунтуються переважно на повідомленні готової інформації та її відтворенні, не забезпечують достатнього рівня особистісного залучення учнів до навчання й не сприяють повноцінному формуванню життєвих навичок. Натомість інтерактивні технології, ситуаційне моделювання, проєктна діяльність, рольові ігри, дискусії, тренінгові вправи, колективне розв’язання проблем та рефлексивні методи створюють умови для активного включення учнів у процес осмислення навчального матеріалу. Саме через таку активну участь відбувається формування емоційного інтелекту, критичного мислення, відповідальності, навичок співпраці та самостійного прийняття рішень.

Практико-орієнтований характер навчання є ще однією важливою особливістю формування особистісного добробуту. Добробут не може бути сформований лише на рівні знань чи декларативного засвоєння норм і правил. Учень має навчитися переносити здобуті знання в реальне життя, співвідносити їх із власним досвідом, застосовувати у змодельованих або реальних життєвих ситуаціях. Саме тому важливими є завдання, спрямовані на аналіз життєвих випадків, розв’язання проблемних ситуацій, вибір альтернативних моделей поведінки, прогнозування наслідків власних рішень та дій. Такий підхід не лише сприяє формуванню поведінкового компонента добробуту, а й розвиває здатність до усвідомленого життєвого вибору [11].

Не менш важливою особливістю є роль рефлексії в освітньому процесі. Рефлексія дозволяє учням осмислювати власні переживання, оцінювати результати своєї діяльності, розуміти причини успіхів і труднощів, співвідносити свої наміри з реальними діями. Регулярне включення рефлексивних елементів у навчальний процес сприяє розвитку самосвідомості, самоаналізу, відповідальності та внутрішньої мотивації до

саморозвитку. Для формування особистісного добробуту це має особливу вагу, оскільки допомагає учневі усвідомлювати власні потреби, межі, емоційні стани, ресурси та перспективи особистісного зростання.

Слід також враховувати, що формування особистісного добробуту учнів відбувається в умовах сучасних соціальних викликів. Підвищений рівень інформаційного навантаження, вплив цифрового середовища, поширеність тривожних і стресогенних чинників, нестабільність соціального контексту, зміни у характері міжособистісного спілкування – усе це суттєво впливає на психоемоційний стан дітей і підлітків. У зв'язку з цим освітній процес має не лише передавати учням знання, а й забезпечувати розвиток життєстійкості, навичок психогігієни, цифрової культури, вміння протистояти стресу, адекватно реагувати на труднощі та зберігати внутрішню рівновагу [28].

У контексті даного дослідження особливу роль відіграє інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», який має значний потенціал для формування особистісного добробуту учнів. Його зміст спрямований на розвиток життєвих навичок, формування безпечної поведінки, управління емоціями, розвиток комунікативних умінь, самопізнання, відповідального ставлення до власного життя та здоров'я. Інтеграція теоретичних знань із практичними ситуаціями створює умови для формування всіх компонентів особистісного добробуту. Саме в межах цього курсу можливо поєднати пізнавальний, виховний і розвивальний аспекти навчання, що робить його особливо цінним для досліджуваної проблеми [30].

Важливою особливістю є також необхідність системності та цілеспрямованості педагогічного впливу. Формування особистісного добробуту не може бути випадковим, епізодичним чи фрагментарним. Воно має здійснюватися послідовно, на всіх етапах освітнього процесу, із використанням різноманітних форм, методів і засобів роботи. Лише за умови системного підходу можливе стійке формування в учнів навичок саморегуляції, конструктивного спілкування, позитивного ставлення до себе, відповідального вибору та готовності до самореалізації. У цьому аспекті

важливими є не лише окремі заняття чи вправи, а загальна логіка організації навчального процесу, його ціннісна спрямованість і атмосфера.

Крім того, формування особистісного добробуту учнів потребує урахування міжпредметних зв'язків і міжгалузевої інтеграції. Питання добробуту не обмежуються лише соціальною та здоров'язбережувальною галуззю, а мають зв'язок із громадянською освітою, природничими дисциплінами, мовно-літературною освітньою галуззю, мистецтвом, інформатикою. Така інтеграція сприяє формуванню в учнів цілісного бачення світу, розумінню багатогранності добробуту та його залежності від різних сфер життєдіяльності людини.

Отже, формування особистісного добробуту учнів у процесі навчання є складним, динамічним і цілісним процесом, що залежить від вікових особливостей дітей, умов освітнього середовища, змісту навчання, стилю педагогічної взаємодії та застосовуваних педагогічних технологій. Ефективність цього процесу забезпечується використанням інтерактивних і практико-орієнтованих методів, створенням сприятливого психологічного клімату, розвитком рефлексії, організацією діяльності, спрямованої на формування життєвих навичок, а також системним і цілеспрямованим педагогічним впливом. Саме за таких умов особистісний добробут може стати не лише результатом окремих виховних зусиль, а стійкою характеристикою розвитку учня, що визначатиме його здатність до гармонійного життя, самореалізації та успішної взаємодії із соціумом.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОБРОБУТУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

2.1. Аналіз змісту й структури інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у контексті формування особистісного добробуту учнів

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» є важливою складовою сучасної шкільної освіти, що реалізує ідеї компетентнісного підходу та спрямований на формування в учнів життєво необхідних навичок, цінностей і моделей поведінки. У контексті Нової української школи цей курс виконує не лише освітню, а й виховну та розвивальну функції, забезпечуючи формування здоров'язбережувальної компетентності та особистісного добробуту учнів.

Аналіз змісту курсу свідчить, що він має чітко виражену практико-орієнтовану спрямованість і ґрунтується на інтеграції знань із різних галузей – біології, основ здоров'я, психології, соціології та безпеки життєдіяльності. Такий міждисциплінарний характер дозволяє розглядати питання здоров'я та добробуту в комплексі, враховуючи як фізичні, так і психічні та соціальні аспекти розвитку особистості.

Структура курсу передбачає вивчення тематичних розділів, спрямованих на формування у здобувачів освіти умінь дбати про власне здоров'я, забезпечувати безпеку в різних життєвих ситуаціях, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та приймати відповідальні рішення. До ключових змістових ліній курсу належать: здоровий спосіб життя, психічне здоров'я, соціальна взаємодія, безпечна поведінка, цифрова безпека та розвиток життєвих навичок [9].

У контексті формування особистісного добробуту особливо важливим є те, що зміст курсу охоплює всі його основні компоненти. Зокрема, теми, пов'язані з емоційним інтелектом, саморегуляцією та подоланням стресу,

сприяють розвитку емоційного компонента добробуту. Вивчення питань самооцінки, самореалізації, життєвих цілей і відповідальності формує психологічний компонент. Соціальний компонент розвивається через теми міжособистісної взаємодії, комунікації, толерантності та запобігання конфліктам. Поведінковий компонент забезпечується через відпрацювання навичок безпечної поведінки, прийняття рішень і формування здорових звичок.

Особливістю курсу є його орієнтація на діяльнісний підхід, який передбачає активну участь учнів у навчальному процесі. Зміст курсу реалізується через виконання практичних завдань, аналіз життєвих ситуацій, моделювання поведінки, участь у дискусіях, рольових іграх та проєктній діяльності. Така організація навчання сприяє не лише засвоєнню знань, а й формуванню життєвих навичок, необхідних для забезпечення особистісного добробуту.

Важливим елементом структури курсу є формування наскрізних умінь, зокрема критичного мислення, уміння працювати в команді, приймати рішення, оцінювати ризики та відповідати за власні вчинки. Ці уміння є основою для розвитку особистісного добробуту, оскільки забезпечують здатність учнів ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях.

Аналіз навчально-методичного забезпечення курсу показує, що сучасні підручники та програми передбачають використання інтерактивних методів навчання, спрямованих на активізацію пізнавальної діяльності учнів. Разом із тим, ефективність формування особистісного добробуту значною мірою залежить від рівня методичної підготовки вчителя, його здатності створювати сприятливе освітнє середовище та застосовувати різноманітні педагогічні технології.

У процесі аналізу змісту інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» встановлено, що значна частина навчальних тем безпосередньо або опосередковано спрямована на формування складових особистісного добробуту учнів. Це свідчить про високий потенціал курсу щодо забезпечення

гармонійного розвитку особистості, формування життєвих компетентностей та підготовки учнів до реальних життєвих викликів.

Зокрема, до таких тем можна віднести:

– «Емоції та почуття людини. Управління емоціями», що сприяє розвитку емоційного компонента добробуту, формуванню навичок саморегуляції, усвідомлення власного емоційного стану, розвитку емоційного інтелекту та здатності адекватно реагувати на різні життєві ситуації;

– «Стрес і способи його подолання», яка формує здатність учнів зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях, опановувати техніки саморегуляції, запобігати емоційному вигоранню та підтримувати психічне здоров'я;

– «Самооцінка та впевненість у собі», що сприяє розвитку позитивного ставлення до себе, формуванню адекватної самооцінки, усвідомленню власних сильних сторін і можливостей, що є важливою умовою психологічного благополуччя;

– «Міжособистісні стосунки та ефективна комунікація», яка забезпечує розвиток соціального компонента добробуту, уміння співпрацювати, налагоджувати контакти, будувати довірливі взаємини та проявляти емпатію;

– «Прийняття рішень і відповідальність за власні вчинки», що формує поведінковий компонент добробуту, здатність діяти свідомо, оцінювати наслідки власних дій, робити вибір у складних ситуаціях і нести відповідальність за нього;

– «Конфлікти та шляхи їх розв'язання», яка сприяє розвитку навичок конструктивної взаємодії, толерантності, вміння знаходити компроміси та зберігати емоційну рівновагу в конфліктних ситуаціях;

– «Цифрова безпека та інформаційна гігієна», що забезпечує формування навичок безпечної поведінки в інформаційному середовищі, критичного ставлення до інформації, попередження цифрової залежності та підтримку психоемоційного стану учнів;

– «Здоровий спосіб життя та його складові», яка інтегрує фізичний, психологічний і соціальний аспекти добробуту, формує відповідальне ставлення до власного здоров’я та сприяє виробленню корисних звичок;

– «Життєві цілі та цінності», що сприяє усвідомленню сенсу життя, формуванню життєвих орієнтирів, розвитку мотивації до самореалізації та особистісного зростання;

– «Психічне здоров’я і добробут людини», яка безпосередньо орієнтована на формування цілісного уявлення про добробут, його складові, чинники впливу та шляхи підтримки на індивідуальному рівні.

Важливо зазначити, що зміст зазначених тем передбачає не лише засвоєння теоретичних знань, а й активну практичну діяльність учнів. Виконання ситуаційних завдань, участь у рольових іграх, обговорення життєвих ситуацій, рефлексивні вправи та проєктна діяльність сприяють формуванню життєвих навичок, необхідних для підтримання особистісного добробуту.

Крім того, аналіз показує, що більшість тем курсу мають міжпредметний характер і пов’язані з реальними життєвими ситуаціями, що підвищує їхню практичну значущість для учнів. Така інтеграція знань і досвіду сприяє формуванню цілісного уявлення про добробут як багатовимірне явище, що охоплює різні сфери життя людини.

Таким чином, зміст інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» забезпечує необхідні передумови для формування особистісного добробуту учнів. Водночас ефективність цього процесу значною мірою залежить від цілеспрямованого методичного супроводу, використання інтерактивних технологій навчання та створення сприятливого освітнього середовища.

Аналіз зазначених тем свідчить, що зміст курсу має значний потенціал для системного формування особистісного добробуту учнів, оскільки охоплює ключові аспекти їхнього розвитку та передбачає формування життєво важливих навичок. Водночас ефективність реалізації цього потенціалу

залежить від методичного забезпечення навчального процесу та цілеспрямованого використання педагогічних технологій.

Отже, інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» має значний змістовий і методичний потенціал для формування особистісного добробуту учнів, оскільки охоплює всі його основні компоненти та передбачає використання діяльнісних форм навчання. Водночас ефективність цього процесу потребує вдосконалення методичних підходів, що обґрунтовує необхідність розробки спеціальної методики формування особистісного добробуту, яка буде представлена у наступних підрозділах дослідження.

2.2. Методи, форми та засоби формування особистісного добробуту учнів

Формування особистісного добробуту учнів у сучасному освітньому процесі потребує цілеспрямованого добору ефективних методів, форм і засобів навчання, які забезпечують не лише засвоєння знань, а й розвиток життєвих компетентностей, емоційної стійкості, навичок саморегуляції, комунікації та відповідальної поведінки. У контексті реалізації компетентнісного підходу Нової української школи особливого значення набувають діяльнісні, інтерактивні та практико-орієнтовані технології навчання, що сприяють активному залученню учнів до освітнього процесу та створюють умови для їхнього гармонійного розвитку.

Особистісний добробут учнів не формується лише шляхом передачі теоретичної інформації про здоров'я, безпеку чи психологічне благополуччя. Важливим є створення таких педагогічних умов, за яких учні мають можливість набувати власного досвіду взаємодії, емоційного самовираження, прийняття рішень, рефлексії та практичного застосування життєвих навичок. Саме тому ефективність формування особистісного добробуту значною мірою залежить від правильного поєднання форм організації навчання, методів педагогічної взаємодії та сучасних засобів навчання.

Важливе місце у процесі формування особистісного добробуту посідають форми організації навчальної діяльності учнів. У сучасній педагогічній практиці доцільним є використання індивідуальної, парної, групової та колективної форм роботи, кожна з яких має власний потенціал для розвитку окремих компонентів добробуту.

Індивідуальна форма роботи сприяє розвитку самостійності, саморефлексії, усвідомленню власних емоцій і потреб, формуванню відповідальності за результати діяльності. Виконання індивідуальних творчих завдань, вправ для самоаналізу, ведення щоденників емоцій або самооцінювання допомагає учням краще розуміти власний внутрішній стан, аналізувати переживання та визначати особистісні цілі. Така форма роботи позитивно впливає насамперед на психологічний та емоційний компоненти особистісного добробуту.

Парна та групова робота забезпечують розвиток соціального компонента добробуту, оскільки сприяють формуванню комунікативних умінь, навичок співпраці, взаємодопомоги, толерантності та емпатії. Робота в малих групах створює умови для активного обговорення проблемних ситуацій, колективного прийняття рішень, розвитку навичок аргументації та вміння висловлювати власну думку. Крім того, така форма організації навчання дозволяє учням відчувати підтримку з боку однокласників, що позитивно впливає на їхній психологічний комфорт [19].

Колективні форми роботи, зокрема тренінгові заняття, дискусії, інтерактивні вправи, колективні творчі справи та проєктна діяльність, сприяють створенню сприятливого психологічного клімату в класі та формуванню позитивного досвіду соціальної взаємодії. Вони дозволяють учням усвідомити власну значущість у колективі, розвивають відчуття приналежності до групи та відповідальності за спільний результат.

Особливе значення для формування особистісного добробуту мають тренінгові форми роботи. Використання елементів тренінгу сприяє розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, упевненості у собі, уміння

конструктивно спілкуватися та вирішувати конфлікти. Під час тренінгових занять учні отримують можливість не лише обговорювати певні життєві ситуації, а й моделювати власну поведінку, аналізувати наслідки своїх рішень та набувати практичного соціального досвіду.

Важливу роль у формуванні особистісного добробуту відіграють методи навчання. Сучасний освітній процес потребує використання таких методів, які забезпечують активну пізнавальну діяльність учнів та орієнтують їх на практичне застосування здобутих знань.

Одним із найбільш ефективних є метод ситуаційного моделювання. Його сутність полягає у створенні навчальних ситуацій, максимально наближених до реального життя, у яких учні мають проаналізувати проблему, оцінити можливі ризики, обрати модель поведінки та передбачити наслідки своїх дій. Такі завдання сприяють розвитку критичного мислення, відповідальності, навичок прийняття рішень та поведінкового компонента особистісного добробуту.

Ефективним методом є рольова гра, яка дозволяє учням відтворювати різні життєві ситуації, виконувати соціальні ролі та набувати досвіду конструктивної взаємодії. Рольові ігри сприяють розвитку емпатії, комунікативної культури, уміння розуміти емоційний стан інших людей та регулювати власну поведінку. Особливо доцільним є використання рольових ігор під час вивчення тем, пов’язаних із міжособистісними стосунками, конфліктами, безпечною поведінкою та емоційною саморегуляцією [17].

Важливе місце у формуванні особистісного добробуту посідає метод проєктів. Проєктна діяльність сприяє розвитку самостійності, ініціативності, відповідальності, творчого мислення та вміння працювати в команді. Виконання проєктів, пов’язаних із питаннями здорового способу життя, психічного здоров’я, безпечної поведінки чи організації власного добробуту, дозволяє учням інтегрувати теоретичні знання з практичною діяльністю та усвідомлювати значущість здобутого досвіду.

Метод дискусії також має значний потенціал для формування особистісного добробуту. У процесі обговорення проблемних питань учні навчаються висловлювати власну думку, аргументувати позицію, поважати погляди інших людей та конструктивно взаємодіяти в колективі. Дискусійні методи сприяють розвитку критичного мислення, соціальної активності та емоційної культури.

Особливу роль відіграють рефлексивні методи навчання. Рефлексія дозволяє учням аналізувати власні переживання, емоційні стани, поведінку та результати діяльності. Використання вправ «Незакінчене речення», «Мікрофон», «Дерево вражень», «Щоденник емоцій» сприяє розвитку самосвідомості, уміння оцінювати власні дії та формуванню позитивного ставлення до себе.

У процесі формування особистісного добробуту важливе значення мають також засоби навчання. Сучасні засоби навчання забезпечують візуалізацію інформації, підвищують мотивацію учнів та створюють умови для активізації їхньої пізнавальної діяльності.

До ефективних засобів формування особистісного добробуту належать мультимедійні презентації, навчальні відеофрагменти, інтерактивні вправи, інфографіка, цифрові платформи та електронні освітні ресурси. Використання цифрових засобів навчання дозволяє зробити освітній процес більш динамічним, емоційно насиченим та наближеним до сучасного інформаційного середовища учнів.

Важливими засобами є також картки із ситуаційними завданнями, пам’ятки, робочі аркуші, схеми, таблиці, ілюстративні матеріали та матеріали для самооцінювання. Їх використання сприяє кращому усвідомленню учнями навчального матеріалу, розвитку навичок аналізу життєвих ситуацій та формуванню відповідального ставлення до власної поведінки.

Ефективним засобом формування особистісного добробуту є використання вправ для розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції. Це можуть бути вправи на визначення емоцій, техніки дихання, релаксаційні

вправи, вправи для зниження рівня тривожності та розвитку стресостійкості. Такі засоби допомагають учням навчитися контролювати власний емоційний стан, підтримувати психологічну рівновагу та конструктивно реагувати на труднощі.

Важливу роль у формуванні особистісного добробуту відіграє створення сприятливого освітнього середовища. Освітній простір має бути психологічно безпечним, підтримувальним та орієнтованим на потреби учнів. Атмосфера довіри, взаємоповаги, підтримки та партнерської взаємодії сприяє формуванню позитивної самооцінки, упевненості у власних силах та відчуття емоційного комфорту.

Особливе значення у цьому процесі має особистість учителя. Саме педагог виступає організатором освітньої діяльності, створює умови для розвитку учнів, підтримує їхню ініціативність та забезпечує позитивний психологічний клімат у класі. Від стилю педагогічної взаємодії значною мірою залежить рівень психологічного благополуччя учнів, їхня мотивація до навчання та готовність до відкритого спілкування.

Таким чином, формування особистісного добробуту учнів потребує комплексного використання різноманітних форм, методів і засобів навчання, що забезпечують активну участь школярів у освітньому процесі, розвиток життєвих навичок, емоційної стійкості, соціальної компетентності та відповідальної поведінки. Поєднання інтерактивних технологій, практико-орієнтованих методів і сучасних засобів навчання створює сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості учнів та формування їхнього особистісного добробуту в умовах сучасної школи.

2.3. Практичні аспекти формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут»

Формування особистісного добробуту учнів у сучасній школі потребує не лише теоретичного ознайомлення школярів із питаннями здоров’я, безпеки

та психоемоційного благополуччя, а й організації практичної діяльності, спрямованої на розвиток життєвих навичок, емоційної стійкості, комунікативної компетентності та відповідальної поведінки. У зв'язку з цим інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» має значний потенціал для створення освітнього середовища, у якому учні можуть не лише отримувати знання, а й набувати позитивного соціального досвіду, формувати навички саморегуляції та вчитися конструктивно взаємодіяти з іншими людьми.

Практична реалізація формування особистісного добробуту учнів здійснювалася шляхом упровадження системи інтерактивних, рефлексивних і практико-орієнтованих завдань у зміст інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Основна увага приділялася розвитку емоційного, психологічного, соціального та поведінкового компонентів особистісного добробуту.

Одним із важливих напрямів роботи стало формування емоційної грамотності та навичок емоційної саморегуляції. Під час вивчення теми «Емоції та почуття людини» використовувалася вправа «Емоційний термометр», у межах якої учні визначали власний емоційний стан у різних життєвих ситуаціях та обговорювали способи подолання негативних переживань. Учням пропонувалося описати ситуації, які викликають тривогу, роздратування або страх, а також визначити дії, що допомагають відновити психологічну рівновагу. Така діяльність сприяла розвитку емоційної усвідомленості та навичок самоконтролю [10].

З метою розвитку позитивного самосприйняття та формування адекватної самооцінки використовувалися вправи «Мої сильні сторони» та «Сходинки успіху». Під час виконання вправи «Мої сильні сторони» учні створювали індивідуальні карти власних позитивних якостей, визначали особистісні ресурси та обговорювали способи їх розвитку. У межах вправи «Сходинки успіху» школярі формулювали короткострокові життєві цілі, визначали послідовність дій для їх досягнення та прогнозували можливі

труднощі. Такі завдання сприяли розвитку впевненості у власних силах, позитивного ставлення до себе та мотивації до саморозвитку.

Важливе місце у процесі формування особистісного добробуту посідала організація діяльності, спрямованої на розвиток соціальних навичок та конструктивної міжособистісної взаємодії. Під час вивчення теми «Спілкування і взаємини» проводилася рольова гра «Конфлікт у класі». Учні працювали в групах та моделювали ситуації непорозуміння між однокласниками, після чого спільно визначали способи мирного розв’язання конфлікту. У процесі обговорення школярі аналізували причини виникнення конфліктів, вчилися висловлювати власну думку без агресії та враховувати позицію інших людей.

Для розвитку комунікативної компетентності використовувалася вправа «Активне слухання». Учні працювали в парах: один учасник висловлював власну думку або описував певну життєву ситуацію, а інший мав уважно вислухати співрозмовника, не перебиваючи його, та коротко відтворити основний зміст почутого. Виконання вправи сприяло розвитку емпатії, поваги до співрозмовника та навичок конструктивного діалогу.

Практичне формування поведінкового компонента особистісного добробуту здійснювалося через аналіз ситуаційних кейсів і моделювання життєвих ситуацій. Учням пропонувалися завдання: «Як діяти у випадку булінгу?», «Безпечна поведінка в соціальних мережах», «Прийняття рішень у стресових ситуаціях». Під час виконання таких завдань школярі аналізували можливі наслідки різних моделей поведінки, обговорювали безпечні способи дій та аргументували власну позицію. Це сприяло розвитку критичного мислення, відповідальності та навичок прийняття рішень.

Важливим елементом практичної роботи стало використання міні-проєктів. Зокрема, у межах проєкту «Мій особистісний добробут» учні створювали індивідуальні плани підтримання психічного та фізичного здоров’я, визначали фактори, що позитивно або негативно впливають на їхній емоційний стан, та розробляли власні рекомендації щодо подолання стресу.

Результати проєктної діяльності презентувалися у формі постерів, мультимедійних презентацій або коротких усних виступів.

У процесі формування особистісного добробуту активно використовувалися цифрові освітні ресурси. Для визначення емоційного стану учнів застосовувалися онлайн-опитування, створені за допомогою Google Forms. Наприклад, школярі проходили анкетування «Мій емоційний стан», після чого результати обговорювалися під час рефлексивної бесіди. Також використовувалися інтерактивні презентації, відеофрагменти та онлайн-вправи, присвячені темам психічного здоров'я, стресостійкості та безпечної поведінки.

З метою розвитку навичок самоаналізу та саморефлексії учні виконували вправу «Щоденник емоцій». Протягом тижня школярі фіксували власні емоційні переживання, визначали причини змін настрою та аналізували способи підтримання позитивного психологічного стану. Така діяльність сприяла розвитку самосвідомості та формуванню навичок емоційної саморегуляції.

Значний потенціал для формування особистісного добробуту мають рефлексивні вправи. Наприкінці занять використовувалися методи «Мікрофон», «Незакінчене речення» та «Дерево вражень». Під час вправи «Незакінчене речення» учні продовжували фрази: «Сьогодні я зрозумів(ла)…», «Найбільше мене зацікавило…», «У складній ситуації я тепер зможу…». Це допомагало школярам усвідомлювати результати власної діяльності, оцінювати отриманий досвід та формувати позитивне ставлення до себе.

Особлива увага приділялася створенню сприятливого психологічного клімату на уроках. У процесі роботи забезпечувалася партнерська взаємодія між учителем та учнями, підтримувалася ініціативність школярів, створювалися ситуації успіху та атмосфера емоційної безпеки. Такий підхід позитивно впливав на активність учнів, їхню мотивацію до навчання та психологічний комфорт.

Практична спрямованість навчання сприяла тому, що учні не лише засвоювали теоретичний матеріал, а й набували навичок, необхідних для повсякденного життя. Використання інтерактивних вправ, рольових ігор, ситуаційних завдань, проєктної діяльності та цифрових ресурсів забезпечувало активне залучення школярів до освітнього процесу та створювало умови для формування життєвих компетентностей.

Отже, практична реалізація формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» сприяє розвитку емоційної стійкості, позитивного самосприйняття, комунікативної компетентності, навичок саморегуляції та відповідальної поведінки. Використання інтерактивних, рефлексивних і практико-орієнтованих форм роботи створює сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості школярів та формування їхньої готовності до успішної взаємодії із сучасним соціальним середовищем.

РОЗДІЛ 3
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОБРОБУТУ УЧНІВ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

3.1. Організація та методика експериментального дослідження

Метою експериментального дослідження є перевірка ефективності розробленої авторської методики формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 8 класі, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, позитивної самооцінки, соціальної адаптованості та відповідальної поведінки підлітків. Методика ґрунтується на інтеграції інтерактивних, діяльнісних, рефлексивних, соціально-емоційних і цифрових технологій навчання, які забезпечують активну участь учнів в освітньому процесі, розвиток життєвих навичок та створення психологічно комфортного освітнього середовища.

Розроблена методика орієнтована на формування чотирьох взаємопов'язаних компонентів особистісного добробуту учнів:

– **емоційного**, що охоплює здатність учнів розпізнавати власні емоції, регулювати емоційні стани, зберігати психологічну рівновагу та конструктивно реагувати на стресові ситуації;

– **психологічного**, який виявляється у сформованості позитивного образу «Я», адекватної самооцінки, впевненості у власних силах, наявності життєвих цілей і прагнення до самореалізації;

– **соціального**, що передбачає здатність до конструктивної взаємодії з іншими, розвиток емпатії, комунікативних умінь, уміння співпрацювати та підтримувати позитивні стосунки в учнівському колективі;

– **поведінкового**, який характеризується готовністю учнів приймати відповідальні рішення, дотримуватися безпечної та здорової поведінки,

застосовувати набуті знання і навички у реальних та змодельованих життєвих ситуаціях.

Реалізація зазначених компонентів відповідає вимогам Нової української школи, сучасним тенденціям гуманізації освіти, посиленню уваги до психічного здоров'я здобувачів освіти та необхідності формування в підлітків життєстійкості, емоційної грамотності та навичок успішної соціальної взаємодії.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі дослідницькі завдання:

1. з'ясувати вихідний рівень сформованості емоційного, психологічного, соціального та поведінкового компонентів особистісного добробуту учнів 8 класу;
2. обґрунтувати критерії та показники оцінювання ефективності методики формування особистісного добробуту учнів, розробити відповідний діагностичний інструментарій (анкетування, тестування, спостереження, самооцінювання, аналіз виконання ситуаційних завдань);
3. провести формувальний етап експерименту, упровадивши авторську методику через інтерактивні вправи, тренінгові елементи, рольові та ситуаційні завдання, методи рефлексії, групову взаємодію, цифрові інструменти підтримки добробуту;
4. зіставити результати контрольної та експериментальної груп після впровадження методики;
5. визначити педагогічний ефект методики, узагальнити її ефективність для формування особистісного добробуту учнів 8 класу.

База дослідження та організація експерименту

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася під час проходження педагогічної практики у II 2025-2026 навчального року на базі Уманського ліцею номер 1 Уманської міської ради Черкаської області.

Зміст модуля, у межах якого реалізовувалася методика формування особистісного добробуту учнів, був спрямований на комплексний розвиток

емоційного, психологічного, соціального та поведінкового компонентів добробуту. У процесі навчання опрацьовувалися теми, пов’язані із самопізнанням, формуванням адекватної самооцінки, розвитком емоційної грамотності, подоланням стресу, особливостями міжособистісного спілкування, прийняттям відповідальних рішень, визначенням життєвих цілей та самореалізацією особистості.

Реалізація змісту здійснювалася через виконання індивідуальних і групових вправ, спрямованих на розвиток самосвідомості, емоційної саморегуляції, комунікативних умінь та навичок конструктивної взаємодії. Важливе місце посідало використання тренінгових технологій, рольових ігор, ситуаційних кейсів і рефлексивних завдань, що забезпечували активне залучення учнів до освітнього процесу та створювали умови для практичного застосування здобутих знань у життєвих ситуаціях.

З метою підвищення пізнавальної активності та розвитку навичок самоаналізу використовувалися інтерактивні цифрові ресурси, онлайн-опитування, вправи для самооцінювання та аналізу власного емоційного стану. Водночас значна увага приділялася організації групової взаємодії, проведенню дискусій, колективному пошуку рішень і виконанню короткострокових міні-проєктів, що сприяло розвитку соціальної компетентності, відповідальності та позитивного досвіду співпраці.

У дослідженні брали участь дві групи:

– **контрольна група** – учні 8-А класу, які навчалися за традиційною методикою;

– **експериментальна група** – учні 8-Б класу, які навчалися за авторською методикою формування особистісного добробуту.

У дослідженні брали участь учні 8 класу, зокрема: контрольна група (8-А клас) – 28 учнів, експериментальна група (8-Б клас) – 31 учень. Загальна кількість учасників становила 59 осіб. В обох класах навчальний процес здійснював один і той самий учитель, що забезпечило однакові умови педагогічної взаємодії та дало змогу валідно порівняти результати

експериментального дослідження.Експеримент складався з трьох послідовних етапів – констатувального, формувального та контрольного.

Констатувальний етап

Метою цього етапу було виявлення початкового рівня сформованості компонентів особистісного добробуту учнів 8 класу. На даному етапі особливу увагу було зосереджено на вивченні особливостей емоційного стану школярів, рівня їхньої самооцінки, здатності до конструктивної соціальної взаємодії та готовності приймати відповідальні рішення у ситуаціях, що стосуються здоров'я, безпеки та добробуту.

Для збору об'єктивних даних застосовано такі методи:

– діагностичне анкетування;

– тестування;

– педагогічне спостереження за поведінкою учнів у навчальних та змодельованих ситуаціях;

– самооцінювання учнями власного емоційного стану, рівня впевненості в собі та комунікативної активності;

– аналіз виконання ситуаційних завдань.

Отримані показники стали вихідною точкою для подальшого аналізу та визначення динаміки змін у процесі впровадження методики.

Формувальний етап

На цьому етапі в експериментальній групі було впроваджено повний комплекс авторської методики формування особистісного добробуту. Зокрема, організовано:

– заняття з використанням вправ на самопізнання та розвиток позитивної самооцінки;

– виконання психоемоційних практик, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та зниження тривожності;

– застосування соціально-емоційних технологій, зокрема вправ на активне слухання, розвиток емпатії, командну взаємодію та розв'язання конфліктів;

– виконання ситуаційних кейсів і рольових ігор, пов’язаних із прийняттям рішень, тиском однолітків, подоланням труднощів, вибором здорових і безпечних моделей поведінки;

– використання цифрових інструментів добробуту, зокрема онлайн-рефлексії, інтерактивних опитувань, відеоматеріалів, цифрових платформ для обговорення й самооцінювання;

– проведення рефлексивних вправ, міні-дискусій та короткострокових індивідуальних і групових завдань, спрямованих на усвідомлення життєвих цілей, цінностей і перспектив самореалізації.

Уроки інтегрованого курсу були структуровані таким чином, щоб учні максимально поєднували пізнавальну діяльність із практичним осмисленням власного досвіду, емоційного стану, життєвих ситуацій і моделей поведінки.

Контрольний етап

На завершальному етапі було проведено повторну діагностику з використанням тих самих методів, що й на констатувальному етапі. Застосування ідентичного інструментарію забезпечило об’єктивність порівняння та дозволило:

– визначити динаміку розвитку емоційного, психологічного, соціального та поведінкового компонентів особистісного добробуту;

– оцінити зміни в рівні самооцінки, емоційної стійкості, комунікативних умінь і відповідальної поведінки;

– зафіксувати зміни у ставленні учнів до власного добробуту, саморозвитку та міжособистісної взаємодії;

– порівняти результати експериментальної й контрольної груп;

– зробити висновок щодо підтвердження або спростування висунутої гіпотези дослідження.

Критерії, показники та діагностичний інструментарій оцінювання ефективності експерименту

Для забезпечення об’єктивної перевірки ефективності авторської методики формування особистісного добробуту було розроблено цілісну

систему критеріїв, показників та відповідний діагностичний інструментарій, що відображені у додатках. Оцінювання результатів експерименту здійснювалося за чотирма взаємопов'язаними компонентами: емоційним, психологічним, соціальним і поведінковим.

Емоційний компонент оцінювався за критерієм сформованості емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Показниками були: уміння розпізнавати власні емоції, здатність керувати емоційними станами, рівень тривожності, готовність застосовувати техніки самозаспокоєння і відновлення психологічної рівноваги. Для діагностики використовувався емоційно-регулятивний опитувальник та спостереження за поведінкою учнів у навчальних і змодельованих ситуаціях.

Психологічний компонент визначався за критерієм сформованості позитивного образу себе та особистісної впевненості. Показниками виступали: рівень самооцінки, усвідомлення власних сильних сторін, наявність життєвих цілей, здатність до рефлексії та позитивного самосприйняття. Для оцінювання було застосовано анкету самооцінки, рефлексивні завдання та аналіз індивідуальних навчальних продуктів.

Соціальний компонент оцінювався за критерієм сформованості навичок міжособистісної взаємодії. Показниками були: уміння співпрацювати, здатність до емпатії, навички активного слухання, готовність до конструктивного вирішення конфліктів, позитивне ставлення до інших. Для діагностики використовувалися картки педагогічного спостереження, аналіз групової роботи, ситуаційні вправи та самооцінювання рівня соціальної взаємодії.

Поведінковий компонент визначався за критерієм сформованості відповідальної поведінки та здатності приймати усвідомлені рішення. Показниками були: уміння оцінювати ситуацію, прогнозувати наслідки власних дій, обирати безпечні й конструктивні стратегії поведінки, готовність дотримуватися здорового способу життя. Для діагностики використовувався

ситуаційний тест, що містив змодельовані життєві ситуації з кількома варіантами реагування.

Відповідно до визначених критеріїв оцінювання було виокремлено три рівні сформованості особистісного добробуту учнів: високий, середній і низький.

Високий рівень характеризується сформованістю в учнів емоційної стійкості, умінням контролювати власні емоційні стани та конструктивно реагувати на складні життєві ситуації. Учні демонструють адекватну самооцінку, упевненість у власних силах, позитивне ставлення до себе та оточення, здатність до самореалізації й усвідомленого визначення життєвих цілей. Для них характерні розвинені комунікативні навички, уміння співпрацювати, проявляти емпатію та підтримувати позитивні міжособистісні взаємини. Такі учні здатні приймати відповідальні рішення, дотримуються принципів здорової та безпечної поведінки, а також активно застосовують набуті знання й життєві навички у практичних ситуаціях.

Середній рівень сформованості особистісного добробуту виявляється у наявності в учнів базових знань і навичок, необхідних для підтримання емоційного, психологічного та соціального благополуччя. Водночас вони не завжди демонструють стійкість у поведінці та здатність самостійно долати труднощі. У деяких ситуаціях учні потребують підтримки під час прийняття рішень, регуляції емоційних станів і налагодження міжособистісної взаємодії. Їхня самооцінка може бути недостатньо стабільною, а здатність застосовувати набуті знання у практичній діяльності проявляється непослідовно.

Низький рівень характеризується недостатньою сформованістю компонентів особистісного добробуту. Учні мають труднощі у саморегуляції, не завжди здатні контролювати власні емоції та адекватно реагувати на стресові ситуації. Для них характерні невпевненість у собі, нестійка або занижена самооцінка, труднощі у встановленні позитивних взаємин з однолітками та недостатній рівень комунікативних умінь. Такі учні не повною мірою усвідомлюють значення особистісного добробуту, не завжди здатні

приймати відповідальні рішення й застосовувати набуті знання та навички у реальних життєвих ситуаціях.

. Узагальнені результати за всіма компонентами фіксувалися у зведених таблицях за кількістю учнів та у відсотковому співвідношенні в контрольній та експериментальній групах на констатувальному й контрольному етапах експерименту. Це забезпечило можливість кількісно та якісно оцінити динаміку змін і об’єктивно визначити педагогічний ефект упровадженої методики.

Представлена структура експериментального дослідження забезпечує можливість комплексного аналізу впливу авторської методики формування особистісного добробуту на розвиток емоційної стабільності, позитивної самооцінки, соціальної адаптованості та відповідальної поведінки учнів 8 класу в процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут».

3.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження

Констатувальний етап експериментального дослідження був спрямований на визначення вихідного рівня сформованості емоційного, психологічного, соціального та поведінкового компонентів особистісного добробуту учнів 8 класу. Аналіз отриманих результатів дозволяє оцінити початкові умови, на яких ґрунтуватиметься подальша динаміка змін у процесі впровадження авторської методики формування особистісного добробуту. Важливо зазначити, що показники контрольної та експериментальної груп на цьому етапі є співставними, що забезпечує валідність подальших порівнянь і коректність оцінки ефективності формувального впливу.

Емоційний компонент особистісного добробуту відображає здатність учнів усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх, зберігати психологічну рівновагу та адекватно реагувати на стресові ситуації. Діагностика цього компонента здійснювалася за допомогою опитувальника та

спостереження за поведінкою учнів у навчальних і змодельованих життєвих ситуаціях. Отримані результати свідчать, що в обох групах переважає середній рівень сформованості емоційного компонента, що вказує на наявність базових умінь емоційної саморегуляції, проте недостатню їх стійкість і усвідомленість.

Таблиця 3.1

Рівні сформованості емоційного компонента особистісного добробуту учнів контрольної та експериментальної груп (до експерименту)

Рівень	КГ (n=28)	%	ЕГ (n=31)	%
Високий	5	17,9%	6	19,4%
Середній	16	57,1%	18	58,1%
Низький	7	25,0%	7	22,5%
Усього	28	100,0%	31	100,0%

Як видно з таблиці, в обох групах домінує середній рівень сформованості емоційного компонента. Це свідчить про те, що більшість учнів уже мають певний досвід усвідомлення власних емоцій та частково володіють прийомами емоційної саморегуляції, однак ще не завжди можуть ефективно контролювати свої реакції у складних або напружених ситуаціях. Високий рівень емоційної стійкості продемонструвала відносно невелика частина учнів, тоді як майже чверть респондентів в обох групах має низький рівень, що вказує на труднощі в емоційному самоконтролі та потребу в спеціально організованій педагогічній підтримці. Загалом різниця між показниками контрольної та експериментальної груп є мінімальною, що дає підстави вважати їх приблизно однаковими за рівнем сформованості емоційного компонента.

Психологічний компонент особистісного добробуту характеризує рівень самооцінки, впевненості у собі, самоприйняття, наявність життєвих цілей і внутрішньої гармонії. Для його діагностики використовувалися анкета

самооцінки, рефлексивні завдання та аналіз індивідуальних відповідей учнів. Результати свідчать, що на початку дослідження учні обох груп переважно демонструють середній рівень сформованості психологічного компонента, що є типовим для підліткового віку, коли самооцінка є ще нестабільною та значною мірою залежить від зовнішніх оцінок.

Таблиця 3.2

Рівні сформованості психологічного компонента особистісного добробуту учнів контрольної та експериментальної груп (до експерименту)

Рівень	КГ (n=28)	%	ЕГ (n=31)	%
Високий	5	17,9%	6	19,4%
Середній	17	60,7%	18	58,0%*
Низький	6	21,4%	7	22,6%*
Усього	28	100,0%	31	100,0%

Подані результати засвідчують, що в обох групах переважає середній рівень сформованості психологічного компонента. Це означає, що більшість учнів загалом позитивно ставляться до себе, однак ще не мають достатньо сформованої впевненості у власних силах, не завжди вміють об’єктивно оцінювати свої можливості та визначати особистісні перспективи. Високий рівень психологічного компонента виявлено в незначної кількості учнів, які характеризуються більш стійкою самооцінкою, самоприйняттям і здатністю до цілепокладання. Водночас низький рівень у понад п’ятої частини школярів свідчить про недостатню сформованість позитивного образу себе та потребу в розвитку рефлексивних і самопідтримувальних умінь. Показники контрольної та експериментальної груп є близькими, що підтверджує їхню вихідну співставність.

Соціальний компонент особистісного добробуту відображає здатність учнів до міжособистісної взаємодії, співпраці, емпатії, конструктивного розв’язання конфліктів і встановлення позитивних стосунків у колективі. Для його вивчення застосовувалися картки педагогічного спостереження, аналіз

участі учнів у групових формах роботи, а також самооцінювання рівня комунікативної активності. Одержані результати показують, що більшість учнів обох груп має середній рівень сформованості соціального компонента, що свідчить про наявність базових комунікативних умінь, однак недостатню стійкість навичок співпраці та емпатійної взаємодії.

Таблиця 3.3

Рівні сформованості соціального компонента особистісного добробуту учнів контрольної та експериментальної груп (до експерименту)

Рівень	КГ (n=28)	%	ЕГ (n=31)	%
Високий	6	21,4%	7	22,6%
Середній	16	57,2%*	17	54,8%
Низький	6	21,4%	7	22,6%
Усього	28	100,0%	31	100,0%

Аналіз наведених даних показує, що в обох групах найбільшою є частка учнів із середнім рівнем сформованості соціального компонента. Це свідчить про те, що школярі загалом здатні до взаємодії з іншими, проте не завжди виявляють достатню емпатійність, уміння активно слухати, враховувати позицію співрозмовника або конструктивно вирішувати конфлікти. Високий рівень сформованості соціального компонента мають приблизно п’ята частина учнів, тоді як низький рівень зафіксовано майже в чверті школярів. Такі результати підтверджують необхідність спеціально організованої роботи, спрямованої на розвиток соціально-емоційних навичок, культури спілкування та позитивного мікроклімату в учнівському колективі. Показники двох груп знову виявилися співставними.

Поведінковий компонент особистісного добробуту характеризує здатність учнів застосовувати знання й навички у практичних ситуаціях, приймати відповідальні рішення, дотримуватися безпечної та здорової поведінки. Діагностика цього компонента здійснювалася за допомогою

ситуаційного тесту, що містив змодельовані життєві ситуації з кількома варіантами реагування. Результати свідчать, що й тут у двох групах домінує середній рівень сформованості, що дає підстави говорити про наявність у більшості учнів лише частково сформованих навичок відповідальної поведінки.

Таблиця 3.4

Рівні сформованості поведінкового компонента особистісного добробуту учнів контрольної та експериментальної груп (до експерименту)

Рівень	КГ (n=28)	%	ЕГ (n=31)	%
Високий	5	17,9%	6	19,4%
Середній	17	60,7%	18	58,0%*
Низький	6	21,4%	7	22,6%*
Усього	28	100,0%	31	100,0%

Як видно з таблиці, в обох групах переважає середній рівень сформованості поведінкового компонента. Учні в більшості випадків здатні визначити прийнятну модель поведінки у змодельованій ситуації, однак не завжди можуть аргументувати свій вибір або послідовно дотримуватися обраної стратегії в реальному житті. Високий рівень мають близько п’ятої частини учнів, що свідчить про наявність сформованих умінь оцінювати ситуацію, прогнозувати наслідки й приймати відповідальні рішення. Водночас приблизно така сама частка учнів має низький рівень, що вказує на труднощі у виборі конструктивної поведінки та потребу в цілеспрямованому формуванні навичок відповідального життєвого вибору. Як і за попередніми компонентами, суттєвих відмінностей між контрольною та експериментальною групами не виявлено.

У ході аналізу чотирьох компонентів – емоційного, психологічного, соціального та поведінкового – встановлено, що контрольна та експериментальна групи мають близькі, співставні показники за всіма критеріями. В обох групах домінує середній рівень сформованості

особистісного добробуту, що свідчить про наявність певних базових передумов для його розвитку, але водночас указує на потребу в системній педагогічній роботі, спрямованій на емоційну саморегуляцію, розвиток позитивного образу себе, навичок співпраці та відповідальної поведінки.

Отримані результати є вихідною точкою для подальшого порівняльного аналізу змін після впровадження формувального етапу, що буде розглянуто в наступному підрозділі. Саме зіставлення даних констатувального і контрольного етапів дасть змогу об’єктивно оцінити ефективність авторської методики формування особистісного добробуту учнів 8 класу у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут».

3.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

Інтерпретація отриманих результатів передбачає комплексний аналіз змін, що відбулися в учнів контрольної та експериментальної груп після впровадження розробленої методики формування особистісного добробуту у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут». На основі порівняння показників до і після формувального етапу було визначено динаміку сформованості емоційного, психологічного, соціального та поведінкового компонентів особистісного добробуту учнів. Це дозволило оцінити не лише кількісні зміни, а й якісні зрушення у розвитку особистості школярів, їхній готовності до конструктивної взаємодії, саморегуляції та відповідальної поведінки.

Для наочного представлення результатів було використано порівняльні стовпчасті діаграми, які відображають зміни рівнів сформованості кожного компонента особистісного добробуту в учнів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп до і після впровадження методики. Порівняльна динаміка емоційного компонента представлена на рис. 3.1.

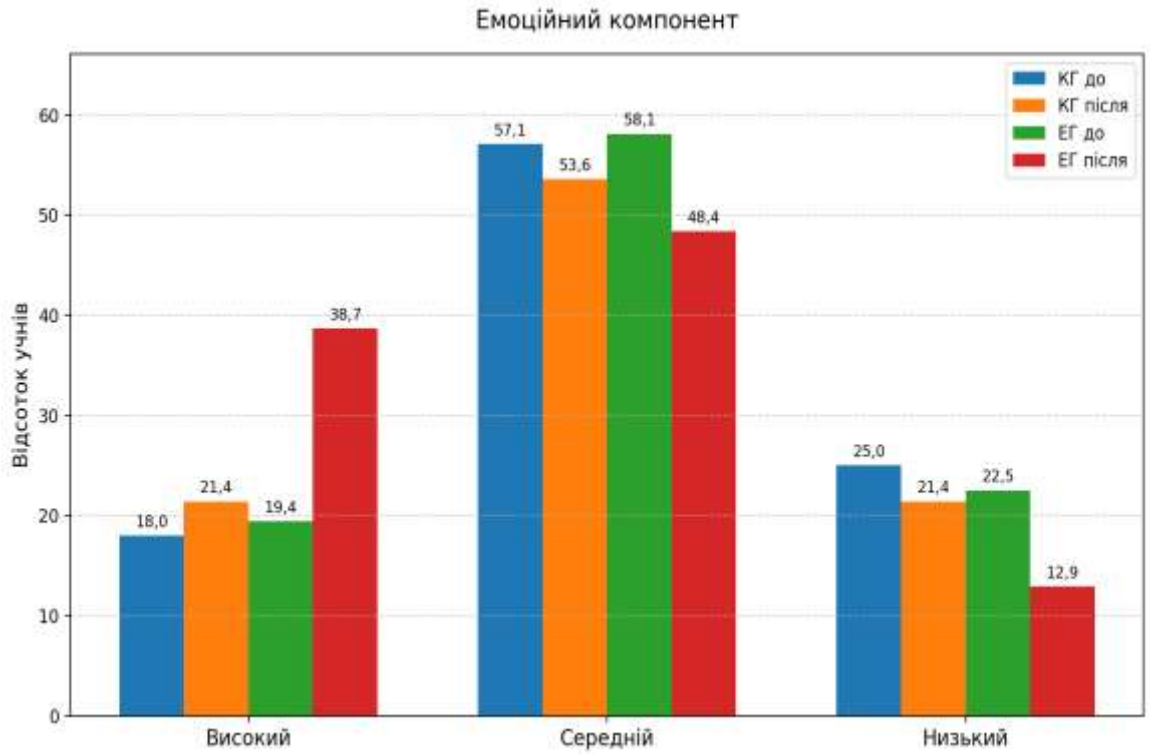


Рис. 3.1. Динаміка рівнів сформованості емоційного компонента особистісного добробуту учнів контрольної та експериментальної груп (до і після експерименту)

Аналіз результатів показує, що на констатувальному етапі обидві групи мали майже однакові показники. Високий рівень сформованості емоційного компонента в контрольній групі становив 17,9 % (5 учнів), а в експериментальній – 19,4 % (6 учнів). Середній рівень був домінуючим у двох групах: 57,1 % (16 учнів) у КГ та 58,1 % (18 учнів) в ЕГ. Низький рівень виявлено відповідно у 25,0 % (7 учнів) та 22,5 % (7 учнів). Такі результати підтверджують співставність груп на початку експерименту.

Після формувального етапу в експериментальній групі відбулися суттєві позитивні зміни. Кількість учнів із високим рівнем емоційного компонента зросла з 6 до 12 осіб (38,7 %), тоді як кількість учнів із низьким рівнем зменшилася з 7 до 4 осіб (12,9 %). У контрольній групі зміни були менш вираженими: високий рівень зріс лише до 21,4 % (6 учнів), а низький рівень зменшився до 21,4 % (6 учнів).

Отримані результати свідчать, що систематичне використання вправ на розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, рефлексії та психоемоційної підтримки позитивно вплинуло на здатність учнів контролювати власні емоційні стани, конструктивно реагувати на труднощі та підтримувати психологічну рівновагу. Динаміка психологічного компонента представлена на рис. 3.2.

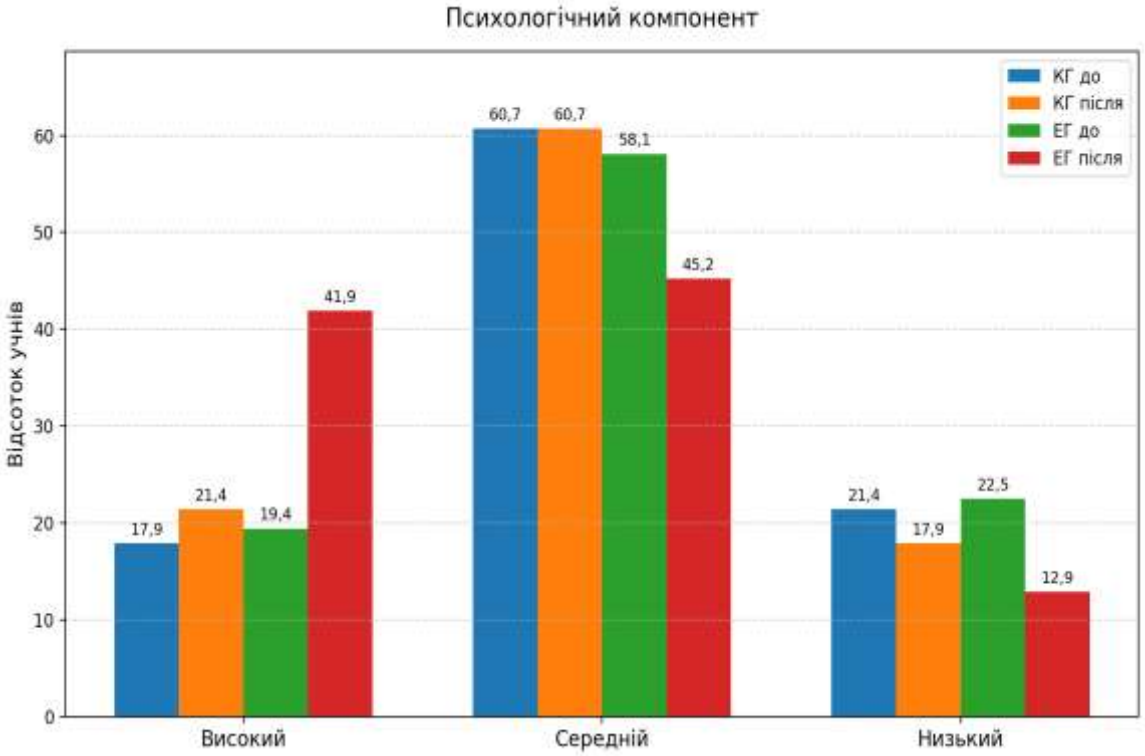


Рис. 3.2. Динаміка рівнів сформованості психологічного компонента особистісного добробуту учнів контрольної та експериментальної груп (до і після експерименту)

Результати дослідження свідчать, що на початку експерименту більшість учнів обох груп характеризувалися середнім рівнем сформованості психологічного компонента. У контрольній групі високий рівень становив 17,9 % (5 учнів), а в експериментальній – 19,4 % (6 учнів). Низький рівень було зафіксовано у 21,4 % (6 учнів) КГ та 22,6 % (7 учнів) ЕГ.

Після впровадження методики в експериментальній групі кількість учнів із високим рівнем психологічного компонента збільшилася з 6 до 13 осіб (41,9 %), а кількість учнів із низьким рівнем зменшилася з 7 до 4 осіб (12,9 %). У

контрольній групі зміни мали помірний характер: високий рівень підвищився лише до 21,4 % (6 учнів).

Отримані результати свідчать про позитивний вплив методів самопізнання, рефлексії, самооцінювання та вправ на розвиток позитивного образу «Я». Учні експериментальної групи стали більш упевненими у власних силах, почали краще усвідомлювати власні можливості та демонструвати вищий рівень самоприйняття. Динаміка соціального компонента відображена на рис. 3.3.

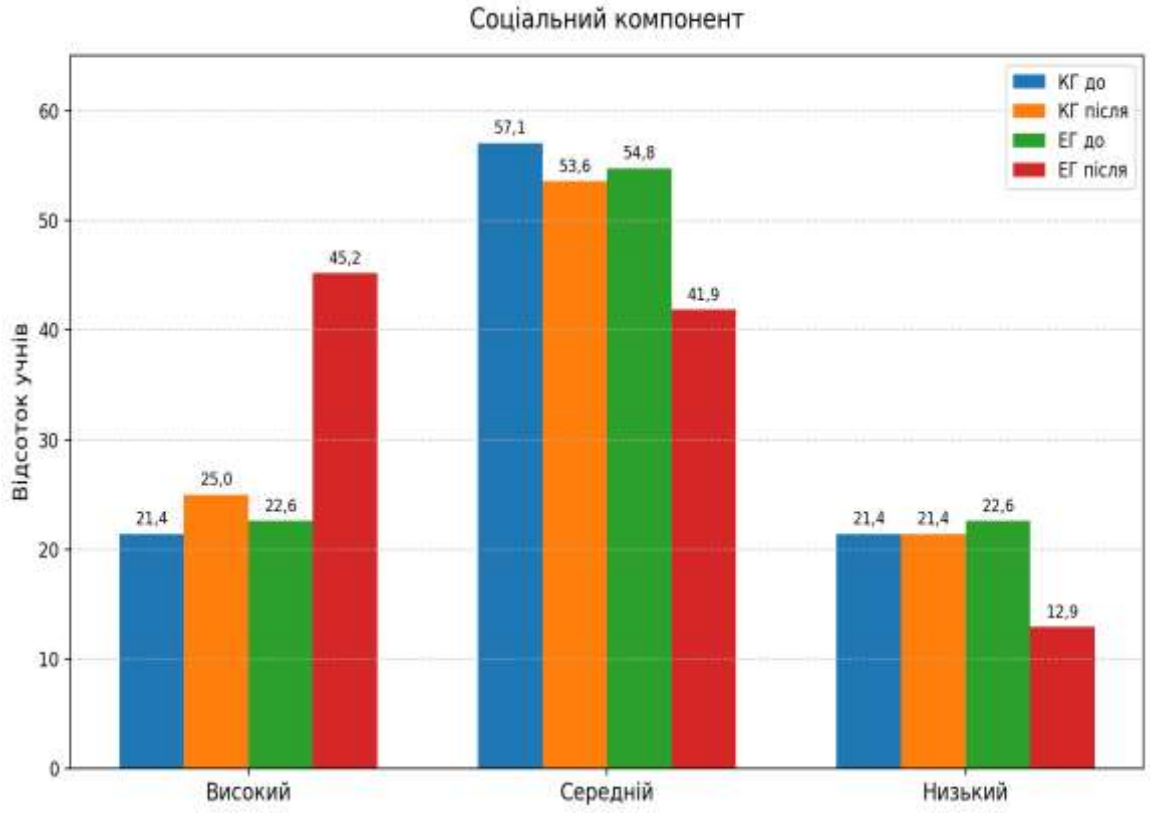


Рис. 3.3. Динаміка рівнів сформованості соціального компонента особистісного добробуту учнів контрольної та експериментальної груп (до і після експерименту)

На констатувальному етапі в обох групах переважав середній рівень сформованості соціального компонента. Високий рівень було виявлено у 21,4 % (6 учнів) контрольної групи та 22,6 % (7 учнів) експериментальної групи. Низький рівень становив відповідно 21,4 % (6 учнів) та 22,6 % (7 учнів).

Після формувального етапу в експериментальній групі кількість учнів із високим рівнем соціального компонента зросла з 7 до 14 осіб (45,2 %), тоді як кількість учнів із низьким рівнем зменшилася з 7 до 4 осіб (12,9 %). У контрольній групі позитивні зміни були незначними та не мали вираженого характеру.

Отримані результати свідчать про ефективність використання інтерактивних форм роботи, групових завдань, рольових ігор, дискусій та соціально-емоційного навчання. У процесі формувального етапу учні експериментальної групи стали більш відкритими до співпраці, навчилися конструктивніше взаємодіяти з однокласниками, проявляти емпатію та враховувати позицію інших учасників спілкування. Динаміка поведінкового компонента представлена на рис. 3.4.

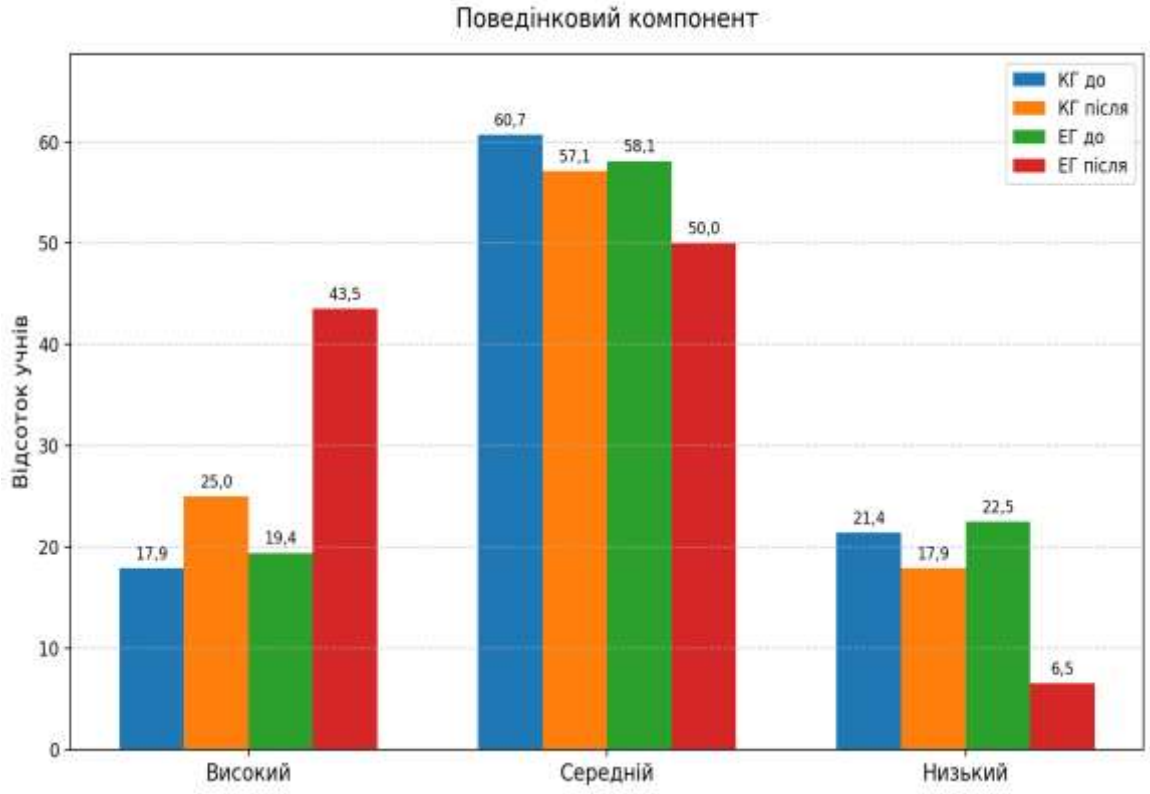


Рис. 3.4. Динаміка рівнів сформованості поведінкового компонента особистісного добробуту учнів контрольної та експериментальної груп (до і після експерименту)

Результати дослідження показують, що на початку експерименту в обох групах переважав середній рівень сформованості поведінкового компонента. Високий рівень у контрольній групі становив 17,9 % (5 учнів), а в експериментальній – 19,4 % (6 учнів). Низький рівень виявлено відповідно у 21,4 % (6 учнів) та 22,6 % (7 учнів).

Після формувального етапу в експериментальній групі спостерігається найбільш виражена позитивна динаміка серед усіх компонентів. Кількість учнів із високим рівнем поведінкового компонента зросла з 6 до 14 осіб (43,5 %), а низький рівень зменшився з 7 до 2 осіб (6,5 %). У контрольній групі зміни були значно менш вираженими: високий рівень підвищився до 25,0 % (7 учнів), а низький рівень знизився до 17,9 % (5 учнів).

Такі результати свідчать про те, що використання ситуаційних завдань, рольових моделей, практико-орієнтованих вправ і методів аналізу життєвих ситуацій сприяло формуванню навичок відповідальної поведінки, здатності приймати усвідомлені рішення та застосовувати набуті знання у реальних життєвих умовах.

Узагальнення результатів експериментального дослідження дозволяє стверджувати, що в експериментальній групі відбулися якісно значущі позитивні зміни за всіма компонентами особистісного добробуту. Порівняно з контрольною групою суттєво зросла кількість учнів із високим рівнем сформованості емоційного, психологічного, соціального та поведінкового компонентів, а частка учнів із низьким рівнем помітно зменшилася.

Особливо виражені позитивні зміни зафіксовано щодо розвитку емоційної стійкості, позитивного самосприйняття, соціальної активності та відповідальної поведінки. Це свідчить про ефективність систематичного використання інтерактивних, рефлексивних, соціально-емоційних і практико-орієнтованих методів навчання у процесі формування особистісного добробуту учнів.

Таким чином, результати експериментального дослідження підтверджують ефективність розробленої методики формування

особистісного добробуту учнів 8 класу у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут». Систематичне використання інтерактивних технологій, вправ на самопізнання, групової взаємодії, рефлексії та ситуаційного моделювання створює сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості підлітків та формування їхньої життєвої компетентності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку методики формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Актуальність дослідження зумовлена сучасними освітніми тенденціями, спрямованими на забезпечення психоемоційного благополуччя учнів, розвиток життєвих компетентностей, формування безпечної поведінки та створення сприятливого освітнього середовища в умовах Нової української школи.

У процесі дослідження проаналізовано науково-педагогічні підходи до проблеми особистісного добробуту та визначено його сутність як інтегративної характеристики особистості, що відображає рівень емоційної стабільності, психологічного комфорту, соціальної адаптованості, задоволеності життям і здатності до самореалізації. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що особистісний добробут є складним багатокомпонентним утворенням, яке охоплює емоційний, психологічний, соціальний і поведінковий компоненти, що перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємовпливі.

З'ясовано психолого-педагогічні особливості формування особистісного добробуту учнів підліткового віку. Встановлено, що ефективність цього процесу значною мірою залежить від створення психологічно безпечного освітнього середовища, використання інтерактивних форм навчання, розвитку емоційної грамотності, навичок саморегуляції, комунікації та рефлексії. Доведено, що інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» має значний потенціал для формування особистісного добробуту учнів, оскільки його зміст охоплює питання психічного здоров'я, міжособистісної взаємодії, безпечної поведінки, життєвих навичок і відповідального ставлення до власного життя.

У ході дослідження розроблено та обґрунтовано методику формування особистісного добробуту учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу

«Здоров’я, безпека та добробут». Практична реалізація методики ґрунтувалася на використанні інтерактивних, рефлексивних і практико-орієнтованих форм роботи. У процесі навчання застосовувалися тренінгові вправи, рольові ігри, ситуаційні кейси, міні-проєкти, дискусії, вправи для самопізнання, рефлексивні завдання та цифрові освітні ресурси. Їх використання сприяло активному залученню учнів до навчальної діяльності, розвитку емоційної стійкості, позитивного самосприйняття, навичок конструктивної взаємодії та відповідальної поведінки.

Експериментальне дослідження підтвердило ефективність запропонованої методики. Результати формувального етапу засвідчили позитивну динаміку рівнів сформованості особистісного добробуту учнів експериментальної групи. Порівняно з результатами констатувального етапу збільшилася кількість учнів із високим рівнем сформованості емоційного, психологічного, соціального та поведінкового компонентів особистісного добробуту та зменшилася кількість учнів із низьким рівнем. Найбільш помітні позитивні зміни спостерігалися щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції, упевненості у власних силах, комунікативної культури, здатності до співпраці та прийняття відповідальних рішень.

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що систематичне використання інтерактивних, діяльнісних і практико-орієнтованих методів навчання у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» створює сприятливі умови для особистісного зростання учнів, розвитку їхніх життєвих компетентностей та формування особистісного добробуту.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої методики, системи вправ, ситуаційних завдань, тренінгових і рефлексивних форм роботи в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти під час викладання інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут». Матеріали дослідження можуть бути використані вчителями,

класними керівниками, практичними психологами, керівниками гуртків та студентами педагогічних спеціальностей.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у розробленні методичних рекомендацій щодо формування особистісного добробуту учнів різних вікових категорій, а також у дослідженні можливостей використання цифрових освітніх технологій для підтримки психоемоційного благополуччя школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології: Психологія обдарованості : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. Вип. 6. 320 с.

2. Бех І. Д. Особистість у сяйві духовності: монографія. Київ-Чернівці «Букрек». 2021. 244с.

3. Бех І. Д. Психологічний супровід особистісно орієнтованого виховання. *Початкова школа*. 2013. № 2. С. 1–5.

4. Бойченко Т. Є. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2015. № 2. С. 1–4.

5. Бойченко Т. Є., Василашко І. П. Навчально-методичне забезпечення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». *Освіта*. 2022. № 12. С. 3–5.

6. Ващенко О. М. Організація здоров'язберігаючого середовища в загальноосвітньому навчальному закладі. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 5. С. 45–49.

7. Ващенко О. М., Свириденко С. О. Формування соціальної компетентності учнів у контексті добробуту. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 2 (89). С. 15–21.

8. Гавриш Н. В. Інтегрований підхід до навчання як засіб формування цілісного уявлення про добробут у здобувачів освіти. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2024. Вип. 1. С. 34–40.

9. Гірний О. І. Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» як засіб формування життєвих навичок. *Педагогічна думка*. 2023. № 1. С. 12–18.

10. Гущина Н. І., Василашко І. П. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Київ : МОН України, 2023. 24 с.

11. Про деякі питання Державного стандарту повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30 верес. 2020 р. № 898. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnogo-standartu-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-a898 (дата звернення: 10.03.2026).

12. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі технології в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2005. 112 с.

13. Здоров'я, безпека та добробут : підручник для 8 класу закл. заг. серед. освіти / за ред. О. В. Тагліної. Харків : Ранок, 2024. 160 с.

14. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

15. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. Київ : Грамота, 2005. 448 с.

16. Кузікова С. Б. Психологічні основи саморозвитку особистості : навч. посіб. Суми : Еллада, 2012. 212 с.

17. Люленко С. О. Змістово-структурні особливості інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». *Наукові записки екологічної лабораторії УДПУ*. Умань : Візаві, 2025. Вип. 28. С. 102–105.

18. Максименко С. Д. Психологія генезису власне особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

19. Методика навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» : навч.-метод. посіб. / уклад. Н. І. Гущина. Київ : Генеза, 2023. 144 с.

20. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / заг. ред. М. Грищенка. Київ : МОН України, 2016. 34 с.

21. Панок В. Г. Психологічне забезпечення освітнього процесу в умовах реформування школи. *Вісник НАПН України*. 2020. № 2. С. 1–10.

22. Панок В. Г. Психологічне здоров'я та благополуччя особистості в умовах освітніх трансформацій. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–10.

23. Пометун О. І. Енциклопедія інтерактивного навчання. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 144 с.

24. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.

25. Психологія благополуччя особистості : монографія / за ред. З. С. Карпенко. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 180 с.

26. Романова Н. В. Педагогічні умови формування резильєнтності як складової особистісного добробуту підлітків. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2025. Т. 11, Вип. 26. С. 112–125.

27. Савченко О. Я. Компетентнісний підхід як чинник модернізації змісту освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2012. Вип. 13. С. 11–16.

28. Селігман М. Шлях до процвітання. Нове розуміння щастя та добробуту / пер. з англ. А. Котляра. Київ : Наш формат, 2018. 288 с.

29. Семигіна Т. В. Соціальне благополуччя: теорії, виміри, стратегії : монографія. Київ : Академія, 2020. 216 с.

30. Скрипник С. В. Психолого-педагогічні умови формування безпечної поведінки учнів. *Збірник наукових праць УДПУ*. 2022. Вип. 4. С. 89–95.

31. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві. Вибрані твори : у 5 т. Київ : Радянська школа, 1976. Т. 2. С. 419–654.

32. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості як соціально-психологічний показник її добробуту. *Соціальна психологія*. 2015. № 3. С. 14–22.

33. Федорчук В. В. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

34. Хижняк Л. М. Здоров’язбережувальна педагогіка : монографія. Дніпро : Інновація, 2018. 192 с.

35. Швалб Ю. М. Психологічні аспекти якості життя особистості. *Наукові записки НаУКМА*. 2010. Т. 11. С. 54–59.

36. Diener E., Lucas R. E., Scollon C. N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*. 2006. Vol. 61, No. 4. P. 305–314.

37. Hattie J. Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement. London : Routledge, 2009. 392 p.

38. PERMA-model of Well-being by Martin Seligman. URL: https://positivepsychology.com/perma-model/ (дата звернення: 05.03.2026).

39. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. P. 10–28.

40. Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York : Free Press, 2002. 336 p.