

Отже, дослідження майндфулнес-терапії як інструменту розвитку резильєнтності студентів в умовах війни є вкрай важливим, оскільки має потенціал для вдосконалення системи психологічної підтримки молоді та підвищення її здатності ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу. Аналіз теоретичних джерел та емпіричних досліджень показав, що майндфулнес-інтервенції становлять ефективний ресурс для зміцнення когнітивних та емоційних процесів, які є фундаментом психологічної стійкості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко Л. О., Твердохвалова Ю. Л. Навички майндфулнес в освітньому просторі. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів, 2022. С. 32–36.
2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
3. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2021. № 12. С. 108–113.
4. Куліш О.В., Качуріна М.О., Педченко О.В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою в дорослих цивільних українців в умовах війни. Наукові записки. Серія психологія. 2025. Вип. 1(7). С. 81–87.
5. Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути [зб. наук. пр.]: матеріали XI міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (м. Київ, 11 грудня 2020 р.). Київ, 2020. С. 438–447 URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/7810> (дата звернення: 20.03.2026).
6. Масловська М., Гаврилькевич В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. Psychology Travelogs. 2024. № 4. С. 210–221.
7. Міщенко М. Батяшова Є. Майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості в умовах війни. Психологічний журнал. 2024. № 12. С. 130–136.
8. Мотрук Т. О. Практика Майндфулнес у психотерапевтичній практиці. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 30–34.
9. Пшук Н., Романчук О. Психологічна стійкість : клініко-психологічні аспекти. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 216 с.
10. Goldberg S. B., Tucker R. P., Greene P. A. et al. Mindfulness-Based Interventions for Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. Clinical Psychology Review. 2018. Vol 59. 785–799.
11. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. General Hospital Psychiatry. 1982. 4. 33–47.

Вовк Христина

Науковий керівник – проф. Онишків Зіновій

УМІННЯ ВЧИТИСЯ ЯК КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розкрито сутність поняття «вміння вчитися» як ключової компетентності молодших школярів у контексті реформи Нової української школи. Проведено аналіз наукових джерел та офіційних документів, виділено характерні особливості компетентнісного підходу, розкрито сутність цього поняття як інтегративного утворення, що охоплює мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, контрольно-оцінний та рефлексивно-корекційний компоненти. Обґрунтовано роль навчальної діяльності як провідної у молодшому

шкільному віці та її значення для формування «уміння вчитися». Акцентовано увагу на необхідності цілеспрямованого формування цієї компетентності як умови успішної організації навчальної діяльності та розвитку самостійності учнів.

Ключові слова: уміння вчитися, ключова компетентність, компетентнісно-орієнтований підхід, Нова українська школа, навчання впродовж життя.

Вступ. Сучасний розвиток системи освіти характеризується переорієнтацією на компетентнісний підхід, який передбачає не лише засвоєння учнями певного обсягу знань, а й формування здатності застосовувати їх у різних життєвих ситуаціях. У цьому контексті особливого значення набуває формування в учнів початкової школи уміння вчитися як ключової компетентності, що забезпечує успішність навчальної діяльності та створює підґрунтя для подальшого інтелектуального й особистісного розвитку.

Роль уміння вчитися в умовах інформаційного суспільства посилюється, тому в Державному стандарті початкової освіти 2025 року ця компетентність розглядається ширше – як «навчання протягом життя», що «передбачає опанування вмінь, необхідних для окреслення цілей навчання, планування власного часу, заходів та способів реалізації цілей, відстеження власного поступу і рефлексію щодо досягнення результатів...» [2]. У науково-педагогічній літературі ця компетентність традиційно позначається як «уміння вчитися» і передбачає здатність учня усвідомлювати мету власної навчальної діяльності, планувати її, здійснювати самоконтроль і самооцінювання результатів навчання, а також проявляти пізнавальну активність і готовність до самостійного здобування знань.

Проблема формування уміння вчитися у здобувачів початкової освіти привертала увагу багатьох науковців. Аналіз психолого-педагогічної літератури (Н. Бібік [1], Я. Кодлюк [3,4], О. Пометун [6], О. Савченко [7, 8] та ін.) свідчить про те, що уміння вчитися розглядається як складне інтегративне утворення, що охоплює різні компоненти навчальної діяльності. У наукових працях наголошується, що формування цієї компетентності має розпочинатися саме в початковій школі, оскільки молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку навчальної мотивації, пізнавальної активності та основ навчальної самостійності.

Актуальність проблеми формування уміння вчитися в здобувачів початкової освіти зумовлює необхідність аналізу його теоретичних засад, структурних компонентів та педагогічних умов формування.

Мета статті – теоретично обґрунтувати уміння вчитися як ключову компетентність молодшого школяра на основі концепції О. Савченко та визначити перспективи розвитку цієї компетентності в умовах НУШ.

У сучасній початковій освіті уміння вчитися розглядається як одна з провідних компетентностей, що визначає здатність учня до ефективної організації власної навчальної діяльності. Олександра Савченко підкреслює, що саме навчальна діяльність є провідною в молодшому шкільному віці, оскільки вона стає визначальним чинником психічного розвитку

Магістерський науковий вісник. – № 46

дитини. Авторка зазначає, що «провідна діяльність – це не просто діяльність, яка найчастіше відбувається на даному етапі розвитку дитини, якій вона віддає найбільше часу. Провідна діяльність – це така діяльність, розвиток якої зумовлює найголовніші зміни у психічних процесах і психологічних особливостях дитини на даній стадії її розвитку» [8, с. 8].

Такий підхід розвивається і в працях представників наукової школи О. Савченко. Зокрема, Я. Кодлюк зазначає, що сучасне розуміння уміння вчитися пов'язане не лише із компетентнісним підходом в початковій освіті; воно є структурним компонентом суб'єктності молодшого школяра в навчальній діяльності як основної ознаки особистісно орієнтованого навчання [4, с. 64]. Саме в молодшому шкільному віці формуються базові механізми саморегуляції, які згодом стають фундаментом навчання впродовж життя. Тому розуміння навчальної діяльності як провідної дозволяє розглядати уміння вчитися не як суму технічних навичок, а як системоутворюючий фактор особистісного розвитку дитини.

Структура навчальної діяльності, за О. Савченко, включає п'ять взаємопов'язаних компонентів: мотиваційний, змістовий, діяльнісний, результативний і рефлексивний (рис. 1).

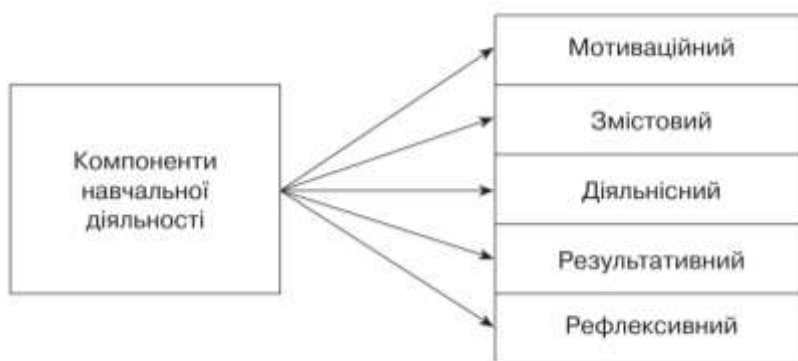


Рис. 1. Структура навчальної діяльності

Саме на цій структурі ґрунтується розуміння уміння вчитися, адже авторка визначає його як цілісне індивідуальне утворення, яке охоплює структуровані знання про способи діяльності, досвід їх застосування, надбання особистого пізнавального досвіду та ціннісне ставлення до самостійного учіння [8].

Така цілісна інтерпретація є сильною стороною підходу О. Савченко. На відміну від багатьох тогочасних програм, які зводили загальнонавчальні уміння лише до навичок, авторка підкреслює ціннісний і рефлексивний виміри. Це робить її концепцію актуальною навіть через десять років, оскільки сучасний компетентнісний підхід НУШ також вимагає не просто вміння, а сформованого ставлення до навчання як до власної відповідальності.

Структура уміння вчитися як ключової компетентності, повністю співвідноситься зі структурою навчальної діяльності. Цю ідею успішно продовжила і розвинула Я. Кодлюк, яка детально аналізує компоненти уміння вчитися в змісті підручників для початкової школи. Вона особливо підкреслює роль процесуального (діяльнісного) компонента як стрижневого, адже

саме через систему завдань і вправ у підручнику формується здатність учня планувати дії, працювати з інформацією, здійснювати самоконтроль і рефлексію [3].

Новою групою, як зазначає З. Онишків, в системі загальнонавчальних умінь і навичок є рефлексивно-корекційні вміння і навички, сутність яких полягає в самоаналізі емоційного стану, інтелектуальної оцінки, критичного мислення, своєї участі в груповій і колективній діяльності [5].

Важливо підкреслити, що Олександра Савченко свідомо відходить від лінійного переліку окремих умінь і пропонує саме інтегровану модель ключової компетентності. Авторка розглядає вміння вчитися як цілісне індивідуальне утворення, яке має мотиваційний, діяльнісний, мовленнєвий (комунікативний) та рефлексивно-оцінний компоненти і співвідноситься зі структурою навчальної діяльності [8]. Такий підхід дозволяє уникнути фрагментарності формування компетентності й забезпечує її міжпредметний, універсальний характер, що відповідає вимогам компетентнісного підходу в початковій освіті.

У сучасних умовах, з урахуванням швидкої цифровізації освіти та посилення ролі метакогнітивних умінь (робота з цифровими ресурсами, саморегуляція в онлайн-середовищі, критичне оцінювання інформації, організація дистанційного навчання), концепцію О. Савченко доцільно розвивати й актуалізувати. Значний внесок у розроблення інтерактивних і компетентнісно-орієнтованих технологій, які сприяють формуванню метакогнітивних умінь молодших школярів в умовах Нової української школи, зробила О. Пометун [6].

Перспективи подальшого розвитку «уміння вчитися» в умовах НУШ пов'язані з актуалізацією та розширенням концепції О. Савченко за рахунок посилення цифрового та метакогнітивного компонентів. Зокрема, необхідно активніше інтегрувати роботу з цифровими ресурсами, саморегуляцію в онлайн-середовищі, критичне оцінювання інформації, а також інтерактивні та компетентнісно-орієнтовані технології. Це дозволить повніше реалізувати вимоги стандарту щодо навчання очно і дистанційно, самостійно і в групі.

Таким чином, теоретичні засади, закладені О. Савченко, становлять надійну основу для практичної реалізації компетентнісного підходу в початковій освіті. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення сучасних методичних інструментів, діагностичних матеріалів та технологій формування уміння вчитися з урахуванням викликів цифровізації та воєнного часу, що забезпечить якісну підготовку молодших школярів до навчання протягом життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бібік Н. М. Компетентність і компетенції у результатах початкової освіти. Науковий часопис НПУ ім. Михайла Драгоманова. Київ. 2010. Вип. 17. С. 16–22.
2. Державний стандарт початкової освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 26 грудня 2025 р. № 1810. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1810-2025-%D0%BF#Text>

3. Кодлюк Я. П. Ключові компетентності у змісті підручників для початкової школи. Проблеми сучасного підручника: зб. наук. праць. Педагогічна думка. 2016. Вип. 17. С. 182–191.
4. Кодлюк Я. П. Становлення і розвиток проблеми уміння вчитися як ключової компетентності молодших школярів: трохи особистого... Контексти творчості Олександри Яківни Савченко. Уміння вчитися як ключова здатність здобувачів початкової освіти в реаліях воєнного стану: збірник матеріалів II Міжнародних педагогічних читань пам'яті О. Я. Савченко «Контексти творчості Олександри Яківни Савченко. Уміння вчитися як ключова здатність здобувачів початкової освіти в реаліях воєнного стану» / за заг. ред. Олега Топузова, Оксани Онопрієнко: Ін-т педагогіки НАПН України. Київ: Педагогічна думка, 2022. С. 59–65.
5. Онишків З.М. Формування в учнів уміння вчитися в науковій спадщині академіка О. Я. Савченко. Контексти творчості Олександри Яківни Савченко. Уміння вчитися як ключова здатність здобувачів початкової освіти в реаліях воєнного стану: збірник матеріалів II Міжнародних педагогічних читань пам'яті О. Я. Савченко «Контексти творчості Олександри Яківни Савченко. Уміння вчитися як ключова здатність здобувачів початкової освіти в реаліях воєнного стану» / за заг. ред. Олега Топузова, Оксани Онопрієнко: Ін-т педагогіки НАПН України. Київ: Педагогічна думка, 2022. С. 86–89.
6. Пошетун О. Теорія та практика послідовної реалізації компетентнісного підходу в досвіді зарубіжних країн. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: монографія. Київ, 2004. С. 15–25.
7. Савченко О. Я. Діагностика і дидактичні умови формування у молодших школярів мотивації уміння вчитися. Український педагогічний журнал. 2015. № 1. С. 85–98.
8. Савченко О. Я. Уміння вчитися – ключова компетентність молодшого школяра: посібник. Київ: Педагогічна думка, 2014. 176 с.

*Довганюк Ольга
Науковий керівник – проф. Лупак Наталія*

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В умовах сучасних соціальних трансформацій особливої значущості набуває проблема розвитку соціальних навичок у дітей молодшого шкільного віку. Її важливість суттєво посилюється в умовах воєнного стану, коли здобувачі змушені функціонувати в ситуації соціальної нестабільності, психоемоційного напруження, порушення звичних форм спілкування та часткової або повної втрати безпечного освітнього середовища. До того ж молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування базових соціальних умінь, зокрема здатності до взаємодії, співпраці, емпатії, дотримання соціальних норм і правил, а також конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів. У зв'язку з цим значення набуває обґрунтування педагогічних умов, які забезпечують ефективний розвиток соціальних навичок у дітей зазначеної вікової категорії.

Аналіз психолого-педагогічної літератури (Н. Бібік [5], В. Доміна [1], А. Драган [2], Л. Канішевська [3], Л. Матвійчук [4], Г. Ожубко [6], В. Кириченко [8], О. Расказова [7] та ін.) свідчить, що соціальні навички молодших школярів розглядаються як складне утворення, яке охоплює систему знань про соціальні норми, сформованість комунікативних умінь, здатність до емоційного розуміння інших, регуляцію власної поведінки та готовність до взаємодії в різних ситуаціях. Вчені підкреслюють, що розвиток соціальних навичок у здобувачів