DOI https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.10(1).2026.10
UDC 159.923:316.6

TRAINING METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF FUTURE PROFESSIONALS

Ellina Panasenko
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Practical Psychology,
State Higher Educational Institution
«Donbas State Pedagogical University»,
13, Naukova St., Dnipro, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-6787-0129
e-mail: ellinapanasenko@ukr.net

Sofiia Berezka
PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Practical Psychology,
State Higher Educational Institution
«Donbas State Pedagogical University»,
13, Naukova St., Dnipro, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-8716-2712
e-mail: berezka.sonya@gmail.com

Ivan Reprynets
PhD student (third cycle of higher education),
Specialty C4 «Psychology»,
State Higher Educational Institution
«Donbas State Pedagogical University»,
13, Naukova St., Dnipro, Ukraine
https://orcid.org/0009-0003-4873-8127
e-mail: ivanoov010696@gmail.com

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of the problem of developing emotional self-regulation in student youth within the context of professional training. It is established that emotional self-regulation acts as a key psychological mechanism ensuring adaptation, mental health, and effective interpersonal interaction in adolescence. The purpose of the study is to systematize scientific approaches to understanding emotional self-regulation, determine its components and interrelations, and substantiate the possibilities of psychological training as a means of its development.*

Emotional self-regulation is characterized as an integrative, multi-level phenomenon that combines emotional awareness, regulation of emotional states, and control of behavioral responses. It is determined that its effectiveness is ensured by the interaction of reflective, cognitive, and emotional-regulatory processes. It is substantiated that the development of emotional self-regulation in student age depends on the level of reflective activity, motivation for self-knowledge, and the ability to consciously manage emotional states. It is shown that the coordinated interaction of structural components contributes to the formation of psychological resilience and adaptive behavioral strategies.

The study substantiates the potential of psychological training as an effective tool for developing emotional self-regulation. It is proven that training technologies ensure the integration of theoretical knowledge and practical experience, activate reflection, and promote the formation of self-control

© Panasenko E., 2026
© Berezka S., 2026
© Reprynets I., 2026

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

skills. The significance of the educational component «Training of Self-Knowledge and Development of Communicative Competence» as a means of targeted influence on emotional, cognitive, and behavioral spheres of personality is revealed. It is shown that its implementation contributes to the development of emotional awareness, communicative competence, and stress resistance of student youth.

The obtained results expand scientific understanding of emotional self-regulation as a resource for personal development in student age. The substantiated provisions can be used as a theoretical basis for developing programs of psychological support and training in self-regulation skills. It is proven that purposeful formation of reflective and regulatory skills increases the effectiveness of activity and personal adaptability.

Keywords: *emotional self-regulation, adaptive behavioral strategies, psychological training, reflection, self-control, emotional awareness, communicative competence, adaptation, psychological conditions, stress resistance.*

DOI https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.10(1).2026.10
УДК 159.923:316.6

ТРЕНІНГОВІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Панасенко Е. А.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології,
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
вул. Наукова, 13, Дніпро, Україна
https://orcid.org/0009-0005-7855-7006
e-mail: ellinapanasenko@ukr.net

Березка С. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології,
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
вул. Наукова, 13, Дніпро, Україна
https://orcid.org/0000-0001-8716-2712
e-mail: berezka.sonya@gmail.com

Репринець І. О.
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти,
спеціальність С4 «Психологія»,
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
вул. Наукова, 13, Дніпро, Україна
https://orcid.org/0009-0003-4873-8127
e-mail: ivanoov010696@gmail.com

© Панасенко Е. А., 2026
© Березка С. В., 2026
© Репринець І. О., 2026

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

Анотація. *У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах професійної підготовки. З'ясовано, що емоційна саморегуляція виступає ключовим психологічним механізмом забезпечення адаптації, психічного здоров'я та ефективної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. Метою дослідження є систематизація наукових підходів до розуміння емоційної саморегуляції, визначення її компонентів і взаємозв'язків, а також обґрунтування можливостей психологічного тренінгу як засобу її розвитку.*

Схарактеризовано емоційну саморегуляцію як інтегративний багаторівневий феномен, що поєднує емоційну усвідомленість, регуляцію емоційних станів і контроль поведінкових реакцій. Визначено, що ефективність її функціонування забезпечується взаємодією рефлексивних, когнітивних і емоційно-регулятивних процесів. Обґрунтовано, що розвиток емоційної саморегуляції у студентському віці залежить від рівня рефлексивної активності, мотивації до самопізнання та здатності до усвідомленого управління емоційними станами. Показано, що узгоджена взаємодія структурних компонентів сприяє формуванню психологічної стійкості та адаптивних стратегій поведінки.

У дослідженні обґрунтовано потенціал психологічного тренінгу як ефективного інструменту розвитку емоційної саморегуляції. Доведено, що тренінгові технології забезпечують інтеграцію теоретичних знань і практичного досвіду, активізують рефлексію та сприяють формуванню навичок самоконтролю. Розкрито значення освітнього компонента «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» як засобу цілеспрямованого впливу на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Показано, що його реалізація сприяє розвитку емоційної усвідомленості, комунікативної компетентності та стресостійкості студентської молоді.

Отримані результати розширюють наукові уявлення про емоційну саморегуляцію як ресурс особистісного розвитку у студентському віці. Обґрунтовані положення можуть бути використані як теоретична основа для розроблення програм психологічного супроводу та розвитку навичок саморегуляції. Доведено, що цілеспрямоване формування рефлексивних і регулятивних умінь підвищує ефективність діяльності та адаптивність особистості.

Ключові слова: *емоційна саморегуляція, адаптивні стратегії поведінки, психологічний тренінг, рефлексія, самоконтроль, емоційна усвідомленість, комунікативна компетентність, адаптація, психологічні умови, стресостійкість.*

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до психологічної стійкості особистості в умовах сучасних соціальних трансформацій, інтенсивних інформаційних впливів та підвищеного рівня стресогенності освітнього середовища. Особливої значущості набуває проблема розвитку емоційної саморегуляції як ключового психологічного механізму забезпечення адаптації, збереження психічного здоров'я та ефективної міжособистісної взаємодії. У студентської молоді, яка перебуває на етапі професійного становлення, емоційна саморегуляція виступає важливою умовою успішного навчання, формування професійної ідентичності та здатності до подолання стресових ситуацій. У цьому контексті особливого значення набувають тренінгові технології як ефективний засіб розвитку навичок саморегуляції, емоційної усвідомленості та комунікативної компетентності.

Сучасні дослідження засвідчують багатовимірний і міждисциплінарний характер проблеми емоційної саморегуляції, що розглядається як складний процес усвідомлення, контролю та модифікації емоційних станів (О. Денис [3]; В. Зарицька [4]) і важлива умова психічного здоров'я особистості (О. Кулешова, І. Захарченко

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

[5]). Значна увага приділяється технологіям її розвитку в юнацькому віці, зокрема в умовах професійної підготовки (О. Паламарчук, Ю. Короцінська [6]). Паралельно обґрунтовується потенціал соціально-психологічного тренінгу як інтерактивного методу, що забезпечує розвиток рефлексії та навичок емоційної регуляції (Н. Волкова, І. Олійник [1]; Н. Гончарук [2]) і сприяє формуванню професійно значущих якостей майбутніх фахівців (Н. Пилипенко [7]; Г. Шульга [8]). Водночас проблема розвитку емоційної саморегуляції студентської молоді засобами тренінгових технологій залишається недостатньо систематизованою.

Мета і завдання дослідження спрямовані на систематизацію сучасних наукових підходів до розуміння емоційної саморегуляції як багаторівневого психологічного феномену; визначення її компонентів і взаємозв'язків в юнацькому віці; розкриття ролі рефлексивних, емоційно-регулятивних і когнітивних процесів у контролі емоційних станів; обґрунтування можливостей психологічного тренінгу як ефективного методу розвитку навичок емоційної саморегуляції в умовах професійної підготовки.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз і узагальнення наукових джерел (для виявлення підходів до трактування емоційної саморегуляції та її психологічних механізмів); логіко-структурний аналіз, порівняння та концептуальне узагальнення (для обґрунтування її компонентів); системний аналіз тренінгових технологій (для визначення їхнього потенціалу у формуванні навичок емоційної саморегуляції в умовах професійної підготовки).

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема емоційної саморегуляції посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, що зумовлено зростанням психоемоційних навантажень та ускладненням соціальної взаємодії. У наукових дослідженнях вона розглядається як багаторівневий процес, який забезпечує узгодження емоційних реакцій із вимогами діяльності та соціального середовища. О. Денис визначає саморегуляцію як психолого-педагогічний механізм, що опосередковує цілеспрямовану поведінку та адаптацію особистості до змінних умов [3]. У цьому контексті емоційна саморегуляція виступає важливим компонентом внутрішньої організації діяльності, пов'язаним із контролем емоційних станів. Водночас В. Зарицька розглядає її як структурний елемент емоційного інтелекту, який визначає ефективність емоційного реагування та стабільність психічного функціонування [4], підкреслюючи її вплив на адаптивність поведінки та якість міжособистісної взаємодії.

У сучасних дослідженнях емоційна саморегуляція трактується як важлива умова психічного здоров'я. О. Кулешова та І. Захарченко зазначають, що сформованість її навичок забезпечує внутрішню рівновагу та ефективне подолання стресових ситуацій [5]. У цьому аспекті вона виступає психологічним ресурсом, який сприяє емоційній стабільності та життєстійкості. Водночас недостатній рівень її розвитку може призводити до дезадаптації та емоційного виснаження. Особливо актуальною ця проблема є у студентської молоді, яка функціонує в умовах підвищеного навчального та соціального навантаження.

Значна увага науковців приділяється аналізу механізмів і компонентів емоційної саморегуляції, серед яких виокремлюють емоційну усвідомленість, когнітивну оцінку, контроль і модифікацію емоційних реакцій. Вона постає як інтегративний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Важливим є усвідомлення емоцій, аналіз їхніх причин і вибір відповідних способів реагування, що забезпечує ефективне функціонування особистості у складних ситуаціях.

Емоційна саморегуляція інтерпретується як багаторівневий процес, що забезпечує узгодження емоційних реакцій із вимогами діяльності та соціального середовища. У її структурі доцільно виокремлювати емоційну усвідомленість, регуляцію емоційних станів і контроль поведінкових реакцій, які перебувають у тісній взаємодії та формують єдину функціональну систему.

Емоційна усвідомленість виступає базовим компонентом і передбачає здатність розпізнавати та інтерпретувати власні емоційні переживання. У юнацькому віці вона набуває особливого значення у зв'язку з розвитком самопізнання та рефлексії. Її сформованість забезпечує виважене розуміння внутрішніх станів і створює підґрунтя для ефективної регуляції емоцій.

Регуляція емоційних станів є центральним компонентом, що забезпечує управління інтенсивністю та спрямованістю емоційних переживань, реалізується через когнітивну переоцінку, контроль уваги та інші регулятивні механізми. В юнацькому віці формується здатність до довільного контролю емоцій, що сприяє підтриманню психологічної рівноваги та адаптації до стресових умов.

Контроль поведінкових реакцій виступає зовнішнім проявом саморегуляції та передбачає узгодження поведінки з емоційним станом і вимогами ситуації. Його розвиток пов'язаний із формуванням самоконтролю та соціальної відповідальності, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію.

Отже, взаємозв'язки між компонентами мають системний характер: емоційна усвідомленість забезпечує основу для регуляції, регуляція визначає поведінкові реакції, а контроль поведінки здійснює зворотний вплив на емоційні процеси. Емоційна саморегуляція постає як цілісна система, у якій взаємодія компонентів забезпечує ефективне функціонування особистості, її адаптацію та самоконтроль.

О. Паламарчук та Ю. Короцінська підкреслюють, що емоційна саморегуляція підлягає цілеспрямованому розвитку в юнацькому віці та потребує спеціально організованих психологічних впливів [6]. Автори акцентують увагу на необхідності використання технологій, спрямованих на формування навичок самоконтролю, емоційної гнучкості та усвідомленого управління переживаннями. Розвиток цих якостей сприяє підвищенню ефективності діяльності та формуванню психологічної стійкості.

В умовах невизначеності та стресогенності середовища значення емоційної саморегуляції посилюється. Г. Шульга зазначає, що формування ефективних стратегій саморегуляції є необхідною умовою адаптації та збереження психологічного благополуччя [8]. Здатність до регуляції емоцій дозволяє знижувати рівень напруги, запобігати деструктивним станам і підтримувати продуктивність діяльності, що є особливо важливим у студентському віці. Таким чином, емоційна саморегуляція постає як складний інтегративний феномен, який відіграє ключову роль у забезпеченні адаптації, психічного здоров'я та ефективної діяльності особистості.

Логіка подальшого викладу зумовлюється переходом від опису емоційної саморегуляції до визначення механізмів її цілеспрямованого розвитку у студентської молоді. У сучасних дослідженнях обґрунтовується, що психологічний тренінг виступає ефективним засобом її розвитку, оскільки поєднує теоретичні знання з практичним досвідом емоційної взаємодії. Так, у працях Н. Волкової та І. Олійник [1] тренінг розглядається як інтерактивний метод, що сприяє розвитку самопізнання, емоційної усвідомленості та самоконтролю через групову взаємодію. Н. Гончарук [2] підкреслює значення поєднання теорії і практики, де рефлексивний компонент забезпечує усвідомлення емоцій і закріплення навичок їх регуляції. О. Паламарчук та Ю. Короцінська [6] доводять, що розвиток емоційної саморегуляції потребує

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

спеціально організованих впливів, серед яких тренінг забезпечує формування саморегуляції та емоційної гнучкості. У дослідженні Н. Пилипенко [7] акцентується на ролі тренінгу в розвитку рефлексії, емоційної стійкості та професійно важливих якостей через інтеграцію досвіду і знань.

Отже, соціально-психологічний тренінг виступає ефективним засобом розвитку емоційної саморегуляції, забезпечуючи інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, створює умови для розвитку рефлексії, самоконтролю та адаптивних стратегій поведінки, що визначає його значущість у професійній підготовці студентської молоді.

У ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» на кафедрі практичної психології розроблено освітній компонент «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності», який спрямований на формування особистісних і професійно значущих якостей здобувачів освіти, зокрема розвитку емоційної саморегуляції. Зміст цього курсу базується на поєднанні теоретичних знань і практичних тренінгових технологій, що забезпечує цілісний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. У структурі курсу особлива увага приділяється самопізнанню емоційної та мотиваційної сфери, яка створює підґрунтя для усвідомлення власних емоційних станів і внутрішніх переживань. Це дозволяє розглядати самопізнання як базовий механізм розвитку емоційної саморегуляції.

Важливим аспектом курсу є формування здатності до усвідомлення та аналізу емоцій, що реалізується через відповідні тренінгові вправи та рефлексивні практики. У процесі навчання здобувачі освіти набувають умінь ідентифікувати власні емоційні стани, визначати їхні причини та усвідомлювати їх вплив на поведінку. Такий підхід сприяє розвитку емоційної усвідомленості як ключового компонента саморегуляції. Водночас опрацювання тем, пов'язаних із саморегуляцією, самоконтролем і відповідальністю, забезпечує формування навичок управління емоційними реакціями. У результаті здобувачі освіти оволодівають способами зниження емоційної напруги та підтримання психологічної рівноваги.

Значну роль у розвитку емоційної саморегуляції відіграє блок, присвячений комунікативній компетентності особистості. Розвиток емпатії, асертивності та навичок ефективного спілкування сприяє усвідомленню емоцій інших людей і регуляції власних емоцій у процесі взаємодії. В межах курсу розглядаються комунікативні бар'єри та конфлікти, що дозволяє студентам опановувати конструктивні стратегії поведінки у складних соціальних ситуаціях. Це, у свою чергу, підвищує рівень емоційної гнучкості та адаптивності. Розвиток комунікативної компетентності тісно пов'язаний із формуванням здатності до контролю поведінкових реакцій.

Окреме значення має вивчення резильєнтності як психологічного ресурсу ефективної діяльності в умовах стресу. Формування резильєнтності сприяє розвитку стійкості до емоційних навантажень і здатності до відновлення після стресових ситуацій. У цьому контексті емоційна саморегуляція виступає ключовим механізмом забезпечення психологічної стабільності. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток стресостійкості, дозволяють студентам відпрацьовувати навички управління емоційними станами в умовах невизначеності. Це підвищує їх готовність до професійної діяльності у складних соціальних умовах.

Особливе місце у структурі курсу займає тема емоційної регуляції як основи ефективної комунікації в умовах стресу та конфлікту. У межах цієї теми здобувачі освіти опановують техніки контролю емоцій, що сприяють запобіганню деструктивним реакціям, навчаються використовувати когнітивні та поведінкові стратегії для

регуляції емоційних станів. Це дозволяє сформувати навички конструктивної взаємодії та підвищити рівень психологічної культури особистості. У результаті тренінгової роботи відбувається інтеграція знань, умінь і досвіду емоційної саморегуляції.

Таким чином, освітній компонент «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» виступає ефективним засобом розвитку емоційної саморегуляції студентської молоді. Його зміст і структура забезпечують цілеспрямований вплив на ключові компоненти саморегуляції: емоційну усвідомленість, регуляцію емоційних станів і контроль поведінкових реакцій. Використання тренінгових технологій сприяє активізації рефлексивних процесів, формуванню навичок самоконтролю та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Це дозволяє розглядати зазначений курс як важливий елемент професійної підготовки майбутніх фахівців. Його реалізація створює умови для формування психологічної стійкості, розвитку емоційної компетентності та забезпечення ефективної діяльності у майбутній професії.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати теоретичного аналізу засвідчують доцільність розгляду емоційної саморегуляції студентської молоді як цілісного багаторівневого утворення, що формується у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, серед яких ключовими є емоційна усвідомленість, регуляція емоційних станів і контроль поведінкових реакцій. Обґрунтовано роль рефлексивних, когнітивних та емоційно-регулятивних процесів у забезпеченні ефективного контролю емоцій і адаптації особистості. Встановлено, що розвиток емоційної саморегуляції потребує створення відповідних психологічних умов, реалізація яких забезпечується засобами психологічного тренінгу як інтерактивного інструмента формування навичок саморегуляції. Доведено, що впровадження освітнього компонента «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» створює ефективне середовище для розвитку емоційної саморегуляції студентів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою ефективності тренінгових технологій та вивченням динаміки розвитку емоційної саморегуляції у процесі професійної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Волкова Н. П., Олійник І. В. Соціально-психологічний тренінг як метод інтерактивного навчання у процесі підготовки майбутніх психологів до соціально-психологічної підтримки громадян в умовах війни. *Педагогічна академія: наукові записки.* 2025. № 16. URL: https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/786/676

2. Гончарук Н. М. Методика проведення соціально-психологічного тренінгу. *Проблеми сучасної психології.* 2010. № 7. С. 140-159.

3. Денис О. Саморегуляція особистості як психолого-педагогічна проблема. *Наука і освіта*. 2020. № 4. С. 53-59.

4. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33-37.

5. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 108-117.

6. Паламарчук О. М., Короцінська Ю. А. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2020. Т. 6, № 1. С. 175-181.

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

7. Пилипенко Н. Методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога закладу вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 2 (66). С. 98-106.

8. Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції майбутніх учителів в умовах надзвичайних ситуацій. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. № 76. С. 94-99.

REFERENCES:

1. Volkova, N. P., & Oliinyk, I. V. (2025). Sotsialno-psykholohichnyi treninh yak metod interaktyvnoho navchannia u protsesi pidhotovky maibutnikh psykholohiv do sotsialno-psykholohichnoi pidtrymky hromadian v umovakh viiny. *Pedahohichna akademiia: naukovi zapysky*, *16*. Retrieved from: https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/786/676 [in Ukrainian].

2. Honcharuk, N. M. (2010). Metodyka provedennia sotsialno-psykholohichnoho treninhu. *Problemy suchasnoi psykholohii*, *7, 140-159* [in Ukrainian].

3. Denys, O. (2020). Samorehuliatsiia osobystosti yak psykholoho-pedahohichna problema. *Nauka i osvita*, *4, 53-59* [in Ukrainian].

4. Zarytska, V. V. (2010). Samorehuliatsiia emotsii v strukturi emotsiinoho intelektu. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*, *6, 33-37* [in Ukrainian].

5. Kuleshova, O., & Zakharchenko, I. (2025). Emotsiina samorehuliatsiia yak umova psykhichnoho zdorovia maibutnikh psykholohiv. *Psychology Travelogs*, *1, 108-117* [in Ukrainian].

6. Palamarchuk, O. M., & Korotsinska, Yu. A. (2020). Tekhnolohii rozvytku emotsiinoi samorehuliatsii v osib yunatskoho viku. *Naukovyi visnyk Mukachivskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Pedahohika ta psykholohiia*, *6 (1), 175-181* [in Ukrainian].

7. Pylypenko, N. (2022). Metodychni osnovy treninhovoi diialnosti praktychnoho psykholoha zakladu vyshchoi osvity. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, *2 (66), 98-106* [in Ukrainian].

8. Shulha, H. (2023). Osoblyvosti stratehii emotsiinoi samorehuliatsii maibutnikh uchyteliv v umovakh nadzvychainykh sytuatsii. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia : Pedahohika i psykholohiia*, *76, 94-99* [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції: 15.02.2026
Прийнято до друку: 19.03.2026
Опубліковано: 25.04.2026

CC BY-NC-SA 4.0
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)