

УДК: 378.016.159.9

© Овсюк Д., Рибалко Л., Карась А., 2022 р.

<https://orcid.org/0000-0002-2823-9318>

<https://orcid.org/0000-0003-1262-8551>

<https://orcid.org/0000-0002-4786-2631>

<https://doi.org/10.34142/23128046.2022.52.13>

Д. Р. Овсюк
Л. С. Рибалко
А. Г. Карась

НАВЧАЛЬНИЙ АНТИКРИЗОВИЙ ТРЕНІНГ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Актуальність дослідження обумовлена негативним впливом воєнних дій в Україні на особистість. Ситуація загрози життю та здоров'ю провокує стрес та життєву кризу, які негативно впливають на весь перебіг життя людини, змушують її зупинити власну діяльність, розвиток, спілкування. Для подолання негативних ефектів авторами запропоновано використання навчального антикризового тренінгу. Перевагами тренінгу над іншими формами навчання визначено, такі як: тренування практичних навичок учасників, розвиток довготривалої пам'яті, організація партнерської взаємодії, моделювання стратегій поведінки, здійснення зворотного зв'язку, індивідуалізація навчання.

Мета – представлення змісту навчального антикризового тренінгу для здобувачів вищої освіти в освітньому процесі.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури за темою, узагальнення, систематизація і дедуція суттєвих ознак поняття, метод вибірки вправ тренінгу, аргументація змісту навчального антикризового тренінгу.

У результаті наукових пошуків визначено поняття «навчальний антикризовий тренінг» як форму надання освітньої послуги для учасників педагогічного процесу з метою подолання негативного ефекту життєвих криз. Відмінністю такого тренінгу зазначено його синтетичний характер, який поєднує психологічні механізми впливу на особистість і педагогічні способи реалізації тренувальних вправ. Проведено угруповання різних видів тренінгу (навчальний, психокорекційний, психотерапевтичний, особистісного розвитку, організаційний, акмеологічний, методичний) із визначенням мети та змісту. Представлено орієнтовний зміст навчального антикризового тренінгу для майбутніх фахівців, який складається з розминки, основної частини, розрядки. Наведено орієнтовний перелік вправ, які можуть бути використані у межах кожного блоку. Рекомендовано застосовувати даний тренінг під час викладання педагогічних дисциплін «Антикризовий менеджмент в освіті», «Теорія та методика виховання»; розробити тезаурус понять, що будуть

необхідні під час організації та проведення навчального антикризового тренінгу.

Ключові слова: антикризовий менеджмент, майбутні фахівці, освітній процес, заклад вищої освіти, життєва криза, адаптація, воєнні дії, навчальні тренінгові вправи, педагогічні дисципліни.

Ovsiuk D. R., Rybalko L. S., Karas A. H. Educational anti-crisis training in the educational process for university students in the conditions of maritime state in Ukraine. *The relevance of the study is due to the negative impact of hostilities in Ukraine on the individual. The situation of threat to life and health provokes stress and life crisis, which negatively affect the entire course of human life, forcing him to stop his own activities, development, communication. To overcome the negative effects, the authors proposed the use of educational anti-crisis training. The advantages of training over other forms of training are defined as: training of practical skills of participants, development of long-term memory, organization of partnership relation, modeling of behavioral strategies, implementation of feedback, individualization of education.*

The purpose of the research is to present the content of educational anti-crisis training for university students in the educational process.

Research methods - analysis of scientific literature on the topic, generalization, systematization and deduction of essential features of the concept, the method of sampling training exercises, argumentation of the content of educational anti-crisis training.

As a result of scientific research, the concept of "educational anti-crisis training" is defined as a form of providing educational services for participants in the pedagogical process in order to overcome the negative effects of life crises. The difference of such training is its synthetic nature, which combines psychological mechanisms of influence on the individual and pedagogical methods of implementation of training exercises. General grouping of different types of training (educational, psycho-correctional, psychotherapeutic, personal development, organizational, acmeological, methodological) with the definition of purpose and content. The approximate content of the training anti-crisis training for future specialists, which consists of warm-up, main part, relaxation, is presented. An indicative list of exercises that can be used within each block is given. It is recommended to apply this training during the teaching of pedagogical disciplines "Crisis management in education", "Theory and methods of education"; develop a thesaurus of concepts that will be needed during the organization and conduct of training anti-crisis training.

Key words: *anti-crisis management, future specialists, educational process, university, life crisis, adaptation, military actions, educational training exercises, pedagogical disciplines.*

Вступ. Реальність воєнних дій в Україні створює для людини ситуацію тривожності й страху за життя своє та близьких, загрози втратити дім та

роботу, країну, в якій вона вчилася і розвивалася. Особистість опиняється у ситуації життєвої кризи, та, через внутрішні переживання, втрачає здатність цілеспрямовано діяти, працювати, розвиватися. Для подальшого саморозвитку та включення у діяльність, людині необхідно спочатку прибрати негативні ефекти – розгубленість, стрес, паніка, депресія, горе. Нерідко людина не може самостійно впоратися з настільки сильними почуттями. Тому їй потрібна допомога фахівця щоб усвідомити кризу, адаптувати мислення та діяльності до нових життєвих умов, та загалом – навчитися жити в умовах кризи.

Війна, що розпочалася в Україні 24 лютого 2022 року, докорінно змінила навколишній світ величезної кількості людей та занурила їх у ситуацію життєвої кризи. Для багатьох з них ця криза підсилюється попередньою епідемією COVID-19. Стан життєвої кризи та невизначеності провокують в людини розвиток стресу. У стані стресу людина не може ефективно працювати, спілкуватися, виконувати інші соціальні та особистісні функції. Більш того, довготривале перебування у ситуації стресу значно погіршує життєві показники людини та може призвести до тяжких станів: хронічного стресу, психосоматичного захворювання, депресія. Тому питання допомоги у подоланні стресу сьогодні набуває особливої актуальності.

Для вирішення поставлених завдань адаптувати людину до кризових ситуацій, що трапляються, практична психологія звертається, зокрема, до консультування (Babekova, 2014). Психолог стимулює клієнта до обговорення проблем, які виникли в його житті внаслідок кризових подій; допомагає визначити вихідну проблему; визначає можливості клієнта до роботи із проблемою; заохочує його до активної самоперетворювальної роботи з вирішення чи знаходження можливостей співіснування з проблемою.

Поняття «криза» вивчається в дослідженнях, присвячених антикризовому менеджменту як науки про розвиток здатностей людини упереджувати та діяти в непередбачуваних загрозливих для її життя ситуаціях. Антикризовий менеджмент спрямований на заходи з профілактики та подолання кризи, але в подібних статтях не акцентовано на воєнних діях як причини появи життєвої кризи людини (Skibitska, 2009; Kupchak, Zavitii & Mirko, 2021). Механізми адаптації працівників до кризи певним чином розглядаються в роботах з організаційної психології, а саме: мотивація особистості, зниження почуття тривожності, психологічна підготовка, вміння здійснювати психічну саморегуляцію (Orhanyzatsiina psykhoholohiia; Pryshchak & Lesko, 2016).

Педагогічна наука недостатньо випрацювала механізми допомоги особистості у екстрених ситуаціях, оскільки вона займається навчанням і вихованням особистості в безпечному середовищі. Перспективу подолання зазначеного протиріччя вбачаємо в застосуванні навчального тренінгу. Тренінг

у навчанні студентів згадується у дослідженнях вітчизняних авторів (Strashko; Bevz & Hodovaniuk, 2018; Shorobura & Tkachenko, 2019; Stynska & Karpenko, 2021). Навчальні тренінги у педагогіці застосовуються для розвитку процесів, пов'язаних із самістю: рефлексією, саморегуляцією, самоуправлінням (Lytvyn, Rudenko & Fediuk, 2019; Senovska & Nestaiko, 2021; Denha & Novoseletska, 2018; Senchyna 2018).

Перш за все визначимо поняття «криза». О. Прокопишин вказує, що слово походить від давньогрецького слова та означає вирішальну ситуацію або поворотний момент (Prokopyshyn, 2021). Також слід зазначити, що автором виділено дихотомію поняття, вказуючи на можливість як кінцевого руйнування, так й відправної точки для розвитку та зростання. Також поняття «криза» та його пояснення представлено в літературі з антикризового та проєктного менеджменту. О. Скібіцька визначає кризу як «небажану та драматичну фазу в економічній системі» (Skibitska, 2009). Подоланням та профілактикою криз на підприємствах та в установах займається антикризовий менеджмент. Визначення поняття «антикризовий менеджмент – це система управлінських заходів і рішень, спрямованих на діагностику, запобігання, профілактику, ліквідацію кризових явищ і нейтралізацію дії кризи в майбутньому» – дають дослідники М. Завітій, К. Мірко (Kurchak, Zavitii & Mirko, 2021). Слід зазначити, що антикризовий менеджмент має за мету не тільки допомогти подолати кризу, але й вдало скористатися поворотним моментом.

Мета та завдання. Теоретично обґрунтувати зміст навчального антикризового тренінгу для здобувачів вищої освіти в освітньому процесі в умовах воєнного стану в Україні. *Завдання* – визначити суть поняття «навчальний антикризовий тренінг»; розкрити особливості організації навчального антикризового тренінгу; угрупувати види тренінгів за метою і змістом; аргументувати зміст навчального антикризового тренінгу.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури з метою визначення поняття «навчальний антикризовий тренінг»; узагальнення і систематизація, дедукція для уточнення суттєвих ознак зазначеного поняття; аргументація змісту навчального антикризового тренінгу; метод вибірки вправ за метою і змістом навчального антикризового тренінгу.

Результати. Як свідчить проведене дослідження, перші тренінги з'явилися у психотерапевтичній практиці на початку ХХ ст. В 40-і роки ХХ ст. в США були організовані Т-групи, метою яких було навчання громадян технікам учасницької демократії. У 1947 р. К. Левін пропонує використання Т-груп для підготовки менеджерів. У ті самі роки відбувається рух за розвиток людського потенціалу (передують тренінгам особистісного розвитку). У 60-і роки під впливом гуманістичної психології розповсюдились тренінги життєвих

компетенцій, запропоновані К. Роджерсом. Подальшого розвитку тренінги у соціально-педагогічному вигляді набули у 70-х роках ХХ ст. Саме в цей період відбувається систематизація тренінгових програм, виокремлення загальних принципів побудови тренінгу, створення «книг рецептів» – книг з вправами (Zlyvkov & Lukomska, 2019). Починаючи з кінця 80-х – початку 90-х рр., широко використовується вітчизняними дослідниками у різних наукових галузях.

Неможливо уявити сучасне суспільство без тренінгу. Він масово використовується психологами, психотерапевтами, педагогами, менеджерами, представниками бізнесу та іншими. Види тренінгу розрізняються за метою. Але перш ніж говорити про запропоновану форму, визначимо, що таке тренінг. Нажаль, не існує єдиного визначення поняття. Проте є характерні ознаки, притаманні будь-якому тренінгу. Це: чітко визначена кількість учасників (зазвичай невелика); єдність місця, часу та дії; переважання активності учасників над діяльністю тренера; заняття, спрямовані на формування не тільки теоретичних знань, але навіть більшою мірою на формування практичного досвіду (Miliutina, 2004). Спираючись на досвід західних авторів, В. Зливков та С. Лутомська (Zlyvkov & Lukomska, 2019) визначають тренінг як практично орієнтований проблемний метод, що спирається на досвід учасників тренінгу та тренера щодо вирішення конкретних ситуацій. Важливою перевагою тренінгу над іншими методами навчання є його орієнтованість на активну позицію учасників, які зацікавлені у власному саморозвитку та здійснюють активні дії для втілення власного бажання.

Широке застосування у різних наукових галузях веде до існування певних класифікацій тренінгів. Такі класифікації існують за: кількістю учасників, за кількістю ведучих, за часовим проміжком, за стилем керівництва, за структурою груп. Але найбільш перспективною нам вважається класифікація видів тренінгу за метою проведення. Н. Лук'янчук (Lukianchuk, 2013) пропонує наступну класифікацію тренінгів: психокорекційні (до складу яких входять психотерапевтичні, особистісного розвитку, навчаючі, організаційні) та методичні. Ми погоджуємося з класифікацією автора в цілому, проте маємо зазначити, що об'єднання настільки різних видів тренінгу у єдину групу психокорекційних тренінгів є дещо необґрунтованим.

С. Страшко пропонує таку класифікацію тренінгових занять (Strashko, 2011): соціально-психологічні, особистісного зростання, соціально-просвітницькі, психокорекційні, психотерапевтичні. Спираючись на вищезазначені класифікації, можемо стверджувати про існування наступних видів тренінгів за метою. Це: психологічний; психотерапевтичний; навчальний; організаційний.

Зазначимо, що тренінги: психологічний, психотерапевтичний, особистісного розвитку мають за мету вплив на особистісні якості людини; тоді як навчальний, методичний та організаційний тренінги – вплив на наявні знання, уміння, компетенції учасників.

Слід зазначити, що наведений перелік не вичерпує все різноманіття тренінгу. Поєднання мети та форм проведення різних видів утворюють нові цікаві синтетичні форми. Наприклад, акмеологічний тренінг. Мета акмеологічного тренінгу – розвиток професійно важливих якостей особистості, практичне втілення внутрішнього потенціалу особистості, що робить його близьким до психологічних тренінгів (Rybalko, Chernovol-Tkachenko & Horbachova, 2019; Rybalko, 2007). Але реалізація зазначеної мети відбувається через побудову успішної професійної стратегії, що робить акмеологічний тренінг близьким до організаційних тренінгів (Rybalko, Chernovol-Tkachenko & Kutsenko, 2017). Нарешті, за своєю побудовою – це навчальний тренінг, під час якого учасник отримує та розвиває нові для себе компетентності.

Соціально-просвітницький тренінг визнається дослідником С. Страшко (Strashko, 2011) як «організаційна форма навчально-виховної роботи, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, зокрема, активних, за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій» (Strashko, 2011). Як бачимо, визначення тренінгу є близьким до поняття «навчальний тренінг». Т. Твердохліб визначає навчальний тренінг як «форму групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем» (Tverdokhlib, 2017).

Метою тренінгу дослідниця вбачає пошукову ініціативу учасників щодо прийняття певних рішень. На думку науковиці, тренінг – це форма організації освітнього процесу, яка ґрунтується на методах групової діяльності, спрямована на активну і творчу взаємодію його учасників між собою і тренером та отримання предметних і життєвих компетенцій. Основною метою навчального тренінгу у методичній підготовці студентів В. Бевз та Т. Годованюк вбачають формування конкретних практичних навичок і вмінь, а також запобігання типовим помилкам і труднощам майбутньої професійної діяльності. Дослідники закликають максимально використовувати при цьому потенціал, знання і досвід кожного учасника тренінгу (Bevz & Hodovaniuk, 2018).

Тренінгові форми навчання широко використовувалися для навчання здобувачів вищої педагогічної освіти; перепідготовки вчителів на курсах підвищення кваліфікації; підвищення професійного рівня педагогічних

працівників (Stynska & Karpenko, 2021). Н. Миськова, визначаючи поняття педагогічного тренінгу, відносить його до інтерактивних методів навчання, що засновані на: «суб'єкт-суб'єктних стосунках педагога й учня...; багатосторонній комунікації; конструюванні знань учнем; використанні самооцінки та зворотного зв'язку; постійній активності учня» (Myskova, 2018). Навчальні тренінги широко використовуються для розвитку самості педагога: навичок рефлексії, саморегуляції, самоуправління та самовдосконалення (Lytvyn, Rudenko & Fediuk, 2019; Senovska & Nestaiiko, 2021; Denha & Novoseletska, 2018; Senchyna, 2018).

Таким чином, навчальний тренінг виступає специфічною формою надання освітньої послуги учасникам освітнього процесу. Основними перевагами зазначеної форми у порівнянні з іншими визначимо такі як: активна позиція учасників; партнерський характер стосунків учасників та тренера; самостійний пошук та конструювання власних знань учасниками тренінгу; багатоаспектність комунікації та наявність зворотного зв'язку (Myskova, 2018), орієнтація на запитання та пошук, робота з потенціалом людини, самостійність та здатність здобувачів до прийняття рішень (Shorobura & Tkachenko, 2019).

Оскільки наша мета розробити навчальний тренінг, який би допоміг подолати негативний ефект від кризи, визначимо, яким шляхом стосовно подолання життєвої кризи ми будемо рухатися. Подолання кризи можливе двома шляхами: через зміну зовнішніх обставин та зміну відношення до неї. Оскільки перше знаходиться поза можливостями пересічної людини, звернемося до другого способу вирішення. Науковою галуззю, в якій вбачаємо перспективи розвитку навичок адаптації особистості до кризової ситуації, вважаємо організаційну психологію або психологію управління.

Оскільки саме організаційна психологія ставить питання подолання стресу та адаптації до непередбачуваних, кризових умов (Orhanyzatsiina psykhologhiia, 2021; Pryshchak & Lesko, 2016). Засобами подолання стресу вважається: усвідомлення та визначення проблеми, зміна погляду на проблему, прийняття проблеми (Pryshchak & Lesko, 2016). Засобами адаптації визначаються: формування необхідного рівня продуктивності та якості праці, зменшення відчуття невизначеності у нових умовах, формування відчуття задоволеності власною працею (Orhanyzatsiina psykhologhiia, 2021).

Таким чином, навчальний антикризовий тренінг визначається як форма надання освітньої послуги для учасників педагогічного процесу з метою подолання негативного ефекту життєвих криз.

Особливістю організації навчального антикризового тренінгу у порівнянні з іншими видами тренінгу визначаємо його синтетичність. Головна

мета навчального антикризового тренінгу реалізується навчальними засобами (міні-лекції, мозковий штурм, дискусія, кейси, проекти). Але стикання із сильними негативними почуттями людей, що потрапили у кризу, робить необхідним використання певних психологічних вправ та технік.

Найбільш схожі за змістом до пропонованого антикризового навчального тренінгу є антикризові професійні тренінги, психологічні тренінги стресостійкості та тренінги психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах. Антикризові професійні тренінги зазвичай мають сильну спеціалізованість по галузям знань та проводяться для розуміння дій у кризовий для компанії час. Найбільш розповсюдженими є управлінські антикризові тренінги. Психологічні тренінги стресостійкості проводять для широких категорій учасників. Окрім профілактики стресу, підготовки до дій у стресових умовах подібні тренінги підіймають питання подолання професійного вигорання. Тренінги психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах проводяться для працівників установ, які можуть в своїй професійній діяльності зіткнутися з небезпечними ситуаціями (військовослужбовці, поліцейські, рятувальники, авіаційні диспетчери, працівники корпоративних служб безпеки, соціальні працівники, лікарі, психологи), та направлені на збереження ефективної діяльності фахівців у екстремальних умовах.

Таблиця

Види тренінгів за метою та змістом

Вид тренінгу	Мета тренінгу	Зміст тренінгу
Навчальний	Засвоїти нові та/або відпрацювати наявні знання, вміння, навички, компетенції.	Міні-лекції, мозковий штурм, дискусія, кейси, міні-проекти, практична майстерня.
Психокорекційний	Стимулювати зміну власної особистості, її певних якостей та здібностей, корекцію власних психічних процесів	Проективні методики, метафоричні карти, психодрама, ігрові методики, складання та розповідання казок, сімейна психокорекція.
Психотерапевтичний	Отримання психотерапевтичного ефекту, робота з залежностями, важкими станами психіки (депресія, невротичний розлад) або акцентуаціями характеру	«Відреагування емоцій», метод сповіді, метод катарсису, поведінкові методи, гештальт-методи, трансперсоналізуючі методики, тілесні методики, розстановки.
Особистісного розвитку	Розвиток навичок роботи над собою, самовдосконалення та саморозвитку; розвиток окремих якостей особистості	Методики ефективного спілкування, вправи на підвищення рівня сензитивності, вправи на підвищення впевненості в собі,

	(лідерство, креативність, стресостійкість).	вправи з розвитку креативності, вправи з розвитку лідерських якостей, мотивуючі методики, вправи з розвитку емоційної компетентності, групове обговорення.
Організаційний	Цілеспрямована зміна колективу, «вдосконалення спільної діяльності колективу та отримання організаційного ефекту» (Lukianchuk, 2013)	Комунікативні вправи, вправи ефективного продажу, робота з відмовами, вправи з розвитку стресостійкості, «тім-білдінг», рефреймінг, методи НЛП, кейси, метод інцидентів, мозковий штурм, алгоритм-лабіринт.
Акмеологічний	Розвиток професійно-важливих якостей особистості, практичне втілення внутрішнього потенціалу особистості через побудову успішної професійної стратегії	Дискусія, обговорення, рольова, ділова, творча гра, контргра, саморефлексія, аналіз поведінки, «тім-білдінг», психогімнастика, вправи з розвитку лідерських якостей, мотивуючі методики.
Методичний	Формування професійних навичок нових тренерів	Кейси, обговорення, дискусії, спостереження, практична майстерня, психогімнастика.

У процесі створення антикризового навчального тренінгу ми урахували загальні правила організації тренінгового заняття. По-перше, тривалість одного тренінгового заняття становить від 1,5 до 3 год (з невеликими перервами після 45 хв.), іноді 6 год (тоді велика перерва після 3 год.) може тривати декілька днів. По-друге, розташування учасників по колу та наявність місця для рухливої частини тренінгу. По-третє, максимальна кількість людей в групі до 15, рідше 20 осіб. Певні вимоги також висуваються до формування тренінгової групи. Вона утворюється за певним об'єднуючим критерієм (спільна навчальна мета) (Miliutina, 2004; Tverdokhlib, 2017).

Основними етапами, які повинні бути відображені у структурі тренінгу, є такі: розминка, основна частина, розрядка (Senovska & Nestaiko, 2021). До розминки відноситься – знайомство/привітання; формування тренінгової групи; оголошення мети та завдань тренінгу; вираження учасниками власних очікувань; встановлення правил тренінгу; створення внутрішньогрупової єдності. При першій зустрічі на вхід учасників у тренінг виділяється досить багато часу, проте, якщо тренінг триває декілька днів, на наступних зустрічах час на вхід поступово скорочується, а певні елементи (формування групи, встановлення правил тренінгу) взагалі можуть виключатися. На даному етапі використовується велика кількість психологічних методик: для привітання та активізації учасників («Активні імена», «Ланцюжок рухів», «Карусель добрих

побажань», «Ми з тобою схожі»), для встановлення відчуття групи («Передача рухів», «Заплутанка», «Три сходинки», «Коло довіри»).

На основному етапі навчального тренінгу визначається чергування теорії та практики, активне залучання учасників до роботи. Для цього використовується багато методів: дискусія, мозковий штурм, рольові та ділові ігри, спільні справи, кейси, підготовка та захист проєктів, вправи, проєктивні технології (малювання, ліпка, метафоричні карти) (Stynska & Karpenko 2021), (Pryshchak & Lesko 2016). Для більш ефективного виконання завдання можна застосувати поділ на підгрупи. Поєднання педагогічних, психологічних та організаційних технологій на даному етапі вирішує декілька завдань тренінгу, а саме: отримання інформації про стрес, життєву кризу, відпрацювання ефективних методів протидії ним, початок роботи з емоційної та поведінкової адаптації до кризової ситуації, налагодження групової взаємодопомоги та взаємодії.

На етапі розрядки відбувається рефлексія отриманого під час заняття досвіду, проводиться зворотній зв'язок між тренером та учасниками, відбувається прощання. Якщо основна частина тренінгу була емоційна насичена, буде доречним перед рефлексією провести релаксаційну та/або ресурсну вправу. Гарно зарекомендували себе проєктивні методики («Карта ресурсу», «Метафоричні карти», «Мoje безпечне місце», «Малюнок долоні»), рухові вправи («Броунівський рух», «Стряхування», «Море хвилюється раз...»), вправи на заземлення («Я-дерево», «П'ять предметів, п'ять відчуттів»), аффірмації. Розповсюдженою практикою є створення ритуалів прощання (Tverdokhlib 2017), (Pryshchak & Lesko 2016). Під час створення як окремого тренінгового заняття, так й всього тренінга в цілому потрібно дотримуватися принципу параболи. Завдання навчального антикризового тренінгу потрібно давати по принципу «параболи» за навчальною та емоційною насиченістю.

Обговорення. Зміст статті викликає дискусійні питання. Яким чином адаптувати подібний тренінг для старшокласників закладів загальної середньої освіти, якщо вони переживають стрес гостріше за дорослих, що обумовлено їх психологічною незрілістю? Які зміни у змісті тренінгу та балансу психологічних та педагогічних засобів потрібно зробити, щоб він продовжував ефективно працювати зі старшокласниками? Чи можливо розповсюдити досвід навчального антикризового тренінгу на вікові кризи особистості, такі як криза підліткового віку або криза «зустрічі з дорослішанням», та яким чином?

Висновки. Визначено поняття «навчальний антикризовий тренінг» як форму надання освітньої послуги для учасників педагогічного процесу з метою подолання негативного ефекту життєвих криз, що виникають у непередбачуваних обставинах, зокрема, в умовах воєнного стану. Розкрито

особливості навчального антикризового тренінгу у порівнянні з іншими видами, а саме: його синтетичність, гнучке поєднання навчальних та психологічних засобів.

Проведено угруповання видів тренінгу за метою та змістом. Виділено наступні види тренінгу: навчальний, психокорекційний, психотерапевтичний, особистісного розвитку, організаційний, акмеологічний, методичний. Аргументовано зміст та етапи навчального антикризового тренінгу. В навчальному антикризовому тренінгу виділяється три етапи: розминка, основна частина, розрядка, які вибудовані по принципу «параболи». Основна частина є більш складною та насиченою, ніж розминка та розрядка. Також основна частина більшою мірою насичена навчальними засобами, у той час як розминка та розрядка – психологічними.

Отже, навчальний антикризовий тренінг є інтерактивною формою організації допомоги людині, котра вимушено потрапила у ситуацію життєвої кризи. Під час тренінгу здобувачі вищої освіти отримують інформацію про власний стан та одразу відпрацьовують прийоми та методи, за допомогою яких можуть адаптуватися до кризової ситуації. Більш того, в подальшому майбутні фахівці зможуть застосувати отримані знання для допомоги іншим учасникам освітнього процесу в подоланні стресу.

Доцільно використовувати навчальний антикризовий тренінг на заняттях з таких дисциплін, як: «Антикризовий менеджмент в освіті», тема «Теоретичні основи управління закладом освіти у кризовому стані»; «Теорія та методика виховання», модуль «Методика виховання» (Rybalko, 2019) для здобувачів вищої освіти; як виховний захід у позанавчальній діяльності майбутніх фахівців.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці додаткового тезаурусу понять, що допомагають засвоєнню теоретичних знань з організації та проведення тренінгів у підготовці майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

- Бабекова Н. Техніка підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності у процесі фахової підготовки. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Вип. 14. С.3–7.
- Бевз В. Г., Годованюк Т. Л. Навчальний тренінг як засіб фахової підготовки майбутніх учителів математики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 3. Фізика і математика у вищій і середній школі*. 2018. Вип. 20. С.27–33.
- Деньга Н. М., Новоселецька Л. В. Тренінг як засіб розвитку професійної рефлексії майбутніх учителів початкової школи. Формальна і неформальна освіта у вимірах педагогіки добра Івана Зязюна: мат. міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава, 5-6 берез. 2018 року). Полтава, 2018. С. 115–117.
- Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.

- Купчак М. Я., Завітій М. О., Мірко К. С. Антикризисний менеджмент у державному управлінні. Антикризисний менеджмент: управлінські, правові та економічні аспекти забезпечення безпеки життєдіяльності населення і територій : мат. Всеукр. наук.-практ. інт.-конф. молодих вчених, курсантів та студентів (Львів, 22 квітн. 2021 р.). Львів, 2021. С.163–167.
- Литвин А., Руденко Л, Федюк Г. Методичні особливості розвитку педагогічної майстерності вчителів у процесі професійного самовдосконалення. *V Всеукраїнський педагогічний конгрес: зб. наук. пр.* Львів: Сполом, 2020. С.108–118.
- Лук'янчук Н. Класифікація видів тренінгів. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика.* 2013. Вип. 1. С.272–279.
- Миськова Н. Педагогічний тренінг як форма підготовки майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти до реалізації ідей сталого розвитку. *Педагогічний дискурс.* 2018. № 24. С.17–22.
- Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. пос. К.: МАУП, 2004. 192 с.
- Організаційна психологія. Адаптація персоналу. URL: <http://weblib.pp.ua/adaptatsiya-personalu-organizatsiyna-psihologiya.html#с6> (Дата звернення: 25.04.2021).
- Прищак М. Д., Лесько О. Й. Психологія управління в організації: навч. пос. 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця: ВНТУ, 2016. 150 с.
- Прокопишин О. С. Система антикризового управління як підґрунтя попередження кризових явищ на підприємствах. *Інвестиції: практика та досвід.* 2021. № 9. С.40–45.
- Рибалко Л. С. Методолого-теоретичні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя (акмеологічний аспект): моногр. Запоріжжя: ЗДМУ, 2007. 542 с.
- Рибалко Л. С., Черновол-Ткаченко Р. І., Горбачова І. І. Формування професійної мобільності вчителів: акмеологічний підхід, загальна середня освіта. Х.: Вид. група «Основа», 2019. 96 с.
- Рибалко Л. С., Черновол-Ткаченко Р. І., Куценко Т. В. Акмеологічні засади професійної самореалізації вчителів у системі методичної роботи загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. Х.: Вид. група «Основа», 2017. 128 с.
- Сеньовська Н. Л., Нестайко І. М. Формування саморегуляційних умінь педагогів: тренінг онлайн і тренінг офлайн. *Virtus.* 2021. № 59. С. 25–28.
- Сенчина Н.Г. Модель формування педагогічної рефлексії вчителів гуманітарних спеціальностей у післядипломній освіті. *Педагогічні науки.* 2018. №82. С. 184-190.
- Скібіцька О. М. Антикризисний менеджмент: навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2009. 568 с.
- Стинська В., Карпенко О. Тренінгові технології у практиці підготовки майбутніх викладачів закладу вищої освіти. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка».* 2021. №12 (44). С.172–177.
- Страшко С. В. Тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи. Методика викладання природничих дисциплін у вищій школі: мат. міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава, 26-27 трав. 2011 р.). Полтава, 2011. С. 209–211.
- Теорія і методика виховання: методичні рекомендації до семінарських занять для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки / 2-ге оновлене перевид., уклад.: проф. Рибалко Л. С. Х.: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2019. 24 с.
- Твердохліб Т. С. Педагогічна майстерність класного керівника в організації виховної роботи: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. В. І. Лозової. Х.: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2017. 156 с.
- Шоробура І, Ткаченко Ю. Тренінгові технології у закладах вищої освіти. *Молодь і ринок.* 2019. № 2. С. 6–12.

REFERENCES

- Babekova, N. (2014). Tekhnika pidhotovky maibutnix psykhologiv do konsultatyvnoi diialnosti u protsesi fakhovoi pidhotovky [Technique of preparation of future psychologists for

- counseling activities in the process of professional training]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti – The origins of pedagogical skills*, 14, 3-7 (in Ukrainian).
- Bevz, V. H. & Hodovaniuk, T. L. (2018). Navchalnyi treninh yak zasib fakhovoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv matematyky [Educational training as a means of professional training of future mathematics teachers.]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 3. Fizyka i matematika u vyshchii i serednii shkoli – Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series 3. Physics and mathematics in high school and high school*. 20. 27-33 (in Ukrainian).
- Denha, N. M. & Novoseletska, L. V. (2018). Treninh yak zasib rozvytku profesiinoi refleksii maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly [Training as a means of developing professional reflection of future primary school teachers]. *Formalna i neformalna osvita u vymirakh pedahohiky dobra Ivana Ziaziuna – Formal and non-formal education in the dimensions of the pedagogy of good Ivan Zyazyun*. Proceedings from the mat. mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 115-117). Poltava: ASMI (in Ukrainian).
- Zlyvkov, V. L. & Lukomska, S. O. (2019). Teoriia ta praktyka psykholohichnykh treninhiv [Theory and practice of psychological training]. Kyiv – Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M. (in Ukrainian).
- Kupchak, M. Ya., Zavitii, M. O. & Mirko, K. S. (2021). Antykryzovyi menedzhment u derzhavnomu upravlinni [Anti-crisis management in public administration.]. *Antykryzovyi menedzhment: upravlinski, pravovi ta ekonomichni aspekty zabezpechennia bezpeky zhyttiediialnosti naseleння i terytorii – Crisis management: administrative, legal and economic aspects of ensuring the safety of life of the population and territories*. Proceedings from the mat. Vseukr. nauk.-prakt. int.-konf. molodykh vchenykh, kursantiv ta studentiv (pp. 163-167). Lviv (in Ukrainian).
- Lytvyn, A., Rudenko, L., & Fediuk, H. (2020). Metodychni osoblyvosti rozvytku pedahohichnoi maisternosti vchyteliv u protsesi profesiinoho samovdoskonalennia [Methodological features of the development of pedagogical skills of teachers in the process of professional self-improvement.]. *V Vseukrainskyi pedahohichnyi konhres – In the All-Ukrainian Pedagogical Congress*. 108-118 (in Ukrainian).
- Lukianchuk, N. (2013). Klasyfikatsiia vydiv treninhiv [Classification of types of trainings]. *Navchannia i vykhovannia obdarovanoi dytyny: teoriia ta praktyka – Education and upbringing of a gifted child: theory and practice*, 1, 272-279 (in Ukrainian).
- Myskova, N. (2018). Pedahohichnyi treninh yak forma pidhotovky maibutnikh vykhovateliv zakladiv doshilnoi osvity do realizatsii idei staloho rozvytku [Myskova N. Pedagogical training as a form of preparation of future educators of preschool institutions for the implementation of ideas of sustainable development.]. *Pedahohichnyi dyskurs – Pedagogical discourse*, № 24, 17-22 (in Ukrainian).
- Miliutina, K. L. (2004). Teoriia ta praktyka psykholohichnoho treninhu [Theory and practice of psychological training]. Kyiv : MAUP (in Ukrainian).
- Orhanyzatsiina psykholohiia. Adaptatsiia personalu [Organizational psychology. Staff adaptation]. (n.d.). weblib.pp.ua. Retrieved from <http://weblib.pp.ua/adaptatsiya-personalu-organizatsiyna-psihologiya.html#c6> (in Ukrainian).
- Pryshchak, M. D. & Lesko, O. Y. *Psykholohiia upravlinnia v orhanizatsii* [Psychology of management in the organization]. Vinnytsia: VNTU (in Ukrainian).
- Prokopyshyn, O. S. (2021). Systema antykryzovoho upravlinnia yak pidhruntia poperedzhennia kryzovykh yavyschch na pidpriemstvakh [Crisis management system as a basis for crisis prevention in enterprises]. *Investytsii: praktyka ta dosvid – Investments: practice and experience*, 9, 40-45 (in Ukrainian).
- Rybalko, L. S. (2007). Metodoloho-teoretychni zasady profesiino-pedahohichnoi samorealizatsii maibutnoho vchytelia (akmeolohichnyi aspekt) [Methodological and theoretical principles of professional and pedagogical self-realization of the future teacher (acmeological aspect)] Zaporizhzhia: ZDMU (in Ukrainian).

- Rybalko, L. S. (2019). Teoriia i metodyka vykhovannia: metodychni rekomendatsii do seminarskykh zaniat dlia zdobuvachiv tretoho (osvitno-naukovoho) rivnia vyshchoi osvity spetsialnosti 011 Osvitni, pedahohichni nauky [Theory and methods of education: guidelines for seminars for students of the third (educational and scientific) level of higher education in the specialty 011 Educational, pedagogical sciences]. Kharkiv: KhNPU im. H. S. Skovorody (in Ukrainian).
- Rybalko, L. S., Chernovol-Tkachenko, P. I. & Horbachova, I. I. (2019). Formuvannia profesiinoi mobilnosti vchyteliv: akmeolohichni pidkhid, zahalna serednia osvita [Formation of professional mobility of teachers: acmeological approach, general secondary education.]. Kharkiv : Vyd. hrupa «Osnova» (in Ukrainian).
- Rybalko, L. S., Chernovol-Tkachenko, R. I. & Kutsenko, T. V. (2017). Akmeolohichni zasady profesiinoi samorealizatsii vchyteliv u systemi metodychnoi roboty zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Acmeological principles of professional self-realization of teachers in the system of methodical work of secondary schools]. Kharkiv : Vyd. hrupa «Osnova» (in Ukrainian).
- Senovska, N. L., & Nestaiko, I. M. (2021). Formuvannia samorehuliatytsiinykh umin pedahohiv: treninh onlain i treninh oflain [Formation of self-regulatory skills of teachers: online training and offline training]. *Virtus*, 59, 25-28 (in Ukrainian).
- Senchyna, N. H. (2018). Model formuvannia pedahohichnoi refleksii vchyteliv humanitarnykh spetsialnostei u pisljadiplomnii osviti [Model of formation of pedagogical reflection of teachers of humanities in postgraduate education]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences*, 82, 184-190 (in Ukrainian).
- Skibitska, O. M. (2009). Antykryzovi menedzhment [Crisis management]. Kyiv: Tsentri uchbovoi literatury (in Ukrainian).
- Ctynska, V. & Karpenko, O. (2021). Treninhovi tekhnolohii u praktytsi pidhotovky maibutnikh vykladachiv zakladu vyshchoi osvity [Training technologies in the practice of training future teachers of higher education.]. *Liudynoznavchi studii. Seriiia «Pedahohika» – Anthropological studies. Series "Pedagogy"*, 12 (44), 172-177 (in Ukrainian).
- Strashko, S. V. (2011). Treninh yak orhanizatsiina forma navchalno-vykhovnoi roboty [Training as an organizational form of educational work.]. *Metodyka vykladannia pryrodnychkykh dystsyplin u vyshchii shkoli – Methods of teaching natural sciences in higher education: Proceedings from the mat. mizhnar. nauk.-prakt. konf. (209-211)*. Poltava S. 209–211 (in Ukrainian).
- Tverdokhlib, T. S. (2017). Pedahohichna maisternist klasnoho kerivnyka v orhanizatsii vykhovnoi roboty [Pedagogical skills of the class teacher in the organization of educational work]. V. I. Lozova (ed.). Kharkiv: KhNPU imeni H. S. Skovorody (in Ukrainian).
- Shorobura, I. & Tkachenko, Yu. (2019). Treninhovi tekhnolohii u zakladakh vyshchoi osvity [Training technologies in higher education institutions.]. *Molod i rynok – Youth and the market*, 2, 6-12 (in Ukrainian).

Інформація про авторів:

Овсюк Дар'я Ростиславівна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2823-9318>, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри освітології та інноваційної педагогіки, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків, вул. Алчевських, 29, Україна, 61002.

Information about authors:

Ovsiuk Daria Rostislavivna; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2823-9318>, post-graduate student of the Department of Education and Innovative Pedagogy, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, street Alchevskikh, 29, Ukraine, 61002.

e-mail: darakharkov@gmail.com.

Рибалко Людмила Сергіївна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1262-8551> доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків, вул. Алчевських, 29, Україна, 61002.

e-mail: akme15@ukr.net.

Карась Андрій Григорович; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4786-2631>, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри освітології та інноваційної педагогіки, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків, вул. Алчевських, 29, Україна, 61002.

e-mail: andreykaras1987@gmail.com

e-mail: darakharkov@hnpu.edu.ua.

Rybalko Liudmyla Serhiivna; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1262-8551> Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Education and Innovative Pedagogy, H. S. SKOVORODA Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, street Alchevskikh, 29, Ukraine, 61002.

e-mail: akme15@ukr.net.

Karas Andriy Hryhorovych; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4786-2631>, post-graduate student of the Department of Education and Innovative Pedagogy, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, street Alchevskikh, 29, Ukraine, 61002.

e-mail: andreykaras1987@gmail.com

Цитуйте цю статтю як: Овсюк Д. Р., Рибалко Л. С., Карась А. Г. Навчальний антикризовий тренінг в освітньому процесі для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2022. № 52. С. 137–151
DOI: <https://doi.org/10.34142/23128046.2022.52.13>

Дата надходження статті до редакції: 05.04.2022

Стаття прийнята до друку: 20.04.2022