



УДК 159.91:37.013(477)

INTEGRATION OF HEALTH-PROMOTING STRATEGIES AND ETHICAL-COMMUNICATIVE PRACTICES IN THE EDUCATION SYSTEM: A HOLISTIC CONCEPT FOR SUPPORTING PSYCHOPHYSICAL WELL-BEING

ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ТА ЕТИЧНО-КОМУНІКАТИВНИХ ПРАКТИК У СИСТЕМІ ОСВІТИ: ЦІЛІСНИЙ КОНЦЕПТ ПІДТРИМКИ ПСИХОФІЗИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Matvieiev A. Y. / Матвеев А. Ю.

ORCID: 0009-0006-1058-1154

Ph.D. in History, as. prof. / к. і. н, доцент

Khmelnytskyi Cooperative Trade and Economic Institute

Yuziuk Y. M. / Юзюк Ю. М.

ORCID: 0009-0000-3689-4833

Lecturer at the Department of Social and Humanitarian Training /

викладач кафедри соціально-гуманітарної підготовки

Khmelnytskyi Cooperative Trade and Economic Institute

Анотація. Стаття присвячена теоретичному й практичному осмисленню інтеграції здоров'язбережувальних стратегій та етично-комунікативних практик у сучасній системі освіти як складової цілісного підходу до підтримки психофізичного благополуччя учасників освітнього процесу. У межах дослідження обґрунтовується необхідність переходу від фрагментарного впровадження окремих здоров'язбережувальних ініціатив до системного, міждисциплінарного підходу, який включає етичні засади взаємодії, розвиток емоційного інтелекту, формування психологічної культури та комунікативної компетентності.

У статті запропоновано модель інтеграції здоров'язбережувального й етико-комунікативного компонентів у структуру освітнього процесу, визначено її ключові принципи: людиноцентризм, міждисциплінарність, педагогіка партнерства, емоційна безпека, діалогічність. Окреслено практичні умови та механізми реалізації запропонованого підходу в освітніх інституціях різного рівня.

Ключові слова: психофізичне благополуччя, здоров'язбережувальні стратегії, етично-комунікативні практики, інтеграція, освітнє середовище, емоційна безпека, педагогіка партнерства, етика спілкування, культура взаємодії, цілісний підхід.

Вступ.

У сучасних соціокультурних умовах освіта стикається з новими викликами, пов'язаними не лише з трансформацією змісту навчання, а й зі зміною парадигми взаємодії в межах освітнього простору. Зростання тривожності, емоційне вигорання, порушення психофізичного балансу як у здобувачів освіти, так і у педагогів свідчать про нагальну потребу переосмислення ролі освіти в підтримці здоров'я людини в широкому розумінні – фізичному, психологічному, соціальному.



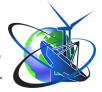
Традиційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних заходів у закладах освіти залишаються фрагментарними й несистемними, часто зводяться до разових ініціатив чи формального виконання програм. Водночас, етико-комунікативна культура, яка є визначальною для якості міжособистісної взаємодії, залишається на периферії уваги освітньої політики. Відсутність інтегрованого підходу призводить до недостатньої ефективності впливу таких стратегій на реальне благополуччя учасників освітнього процесу.

Особливої актуальності набуває інтеграція здоров'язбережувальних стратегій і етично-комунікативних практик як ключової умови формування емоційно безпечного й резильєнтного освітнього середовища: створення та впровадження моделей, які не лише включають компоненти психофізичного здоров'я та етичної взаємодії, а й ґрунтуються на засадах людиноцентризму, партнерства, емоційної компетентності та культури діалогу.

Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників свідчить про те, що питання розробки аналітики освітньої сфери в умовах суспільної нестабільності, зокрема в умовах воєнного стану, досліджені лише в обмеженій кількості робіт. Це підкреслює важливість подальшого вивчення соціально-психологічних наслідків війни в системі освіти.

Проблеми функціонування вищої освіти в Україні в умовах війни привертають значну увагу наукової спільноти та стали об'єктом досліджень таких учених, як Т. Азізов, О. Орлова, В. Алмашова, В. Антонова, Н. Бабко, А. Ляшкевич, Є. Ніколаєв, Г. Рій, І. Шемелинець. У своїх роботах У. Когут, О. Сікора та Т. Вдовичин розглядають питання, пов'язані з освітнім процесом та викладанням в умовах війни, аналізуючи виклики освітньої діяльності, зокрема неминучість асинхронного навчання. Можливість комунікувати та організувати освітній процес асинхронно створює умови безпеки.

Основний текст. У сучасному світі освіта перестає бути лише каналом передачі знань і дедалі більше виконує функцію середовища підтримки цілісного розвитку особистості. В умовах війни, суспільної нестабільності та посилення психоемоційного навантаження на учасників освітнього процесу особливої



актуальності набуває інтеграція здоров'язбережувальних стратегій та етично-комунікативних практик. Такий підхід дозволяє забезпечити не лише академічну ефективність, а й психофізичне благополуччя здобувачів освіти та педагогів.

1. Здоров'язбережувальні стратегії: цілісне розуміння і практичний потенціал

Як зазначають О. Омельчук та І. Ляхова, здоров'язбережувальна компетентність студентів розглядається як інтегрована якість особистості, що поєднує знання про здоров'я людини й засади здорового способу життя, внутрішню мотивацію до турботи про власне здоров'я, потребу в опануванні ефективних способів його збереження. Вона передбачає орієнтацію на самопізнання та самореалізацію, а також свідоме засвоєння студентами цінності здоров'я як базового ресурсу життя. У структурі цієї компетентності важливими є сформованість умінь аналізувати й оцінювати власну поведінку, здійснювати контроль за нею в контексті здоров'язбереження, а також накопичення особистого досвіду оздоровчих практик. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності, на думку дослідниць, тісно пов'язаний із створенням сприятливого освітнього середовища, яке підтримує суб'єктну активність здобувача освіти у процесі збереження й зміцнення власного здоров'я [4, с. 107].

Аби сформувати здоров'язбережувальну компетентність, насамперед необхідно окреслити її ключові складові:

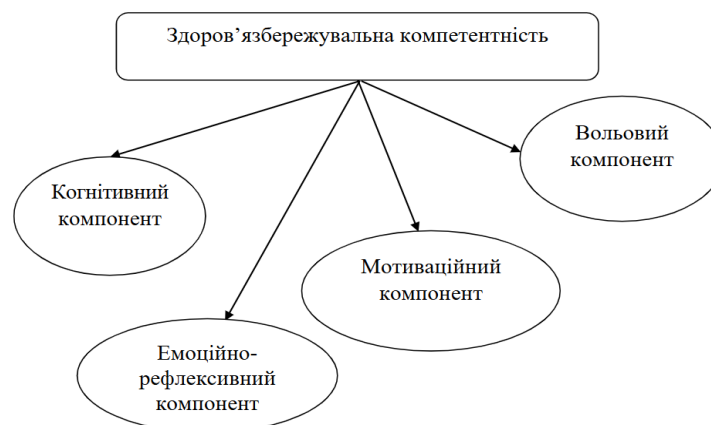


Рисунок 1 - Структура здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти

Джерело: [1, с. 455]



Здоров'язбереження в системі освіти вже не обмежується лише фізичним вихованням. Сучасне розуміння охоплює декілька рівнів:

- фізичний (рухова активність, харчування, режим сну, гігієна);
- емоційний (стрес-менеджмент, навички саморегуляції);
- когнітивний (профілактика перевантаження, турбота про ментальне здоров'я).

Вони включають:

1. Фізичну активність: регулярні фізичні вправи, зокрема «зелені вправи» (green exercise), які поєднують рухову активність із перебуванням на свіжому повітрі, сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню настрою здобувачів освіти.

2. Раціональне харчування та сон: збалансоване харчування та достатній сон є фундаментом для підтримки енергії та концентрації уваги в освітньому процесі.

3. Управління стресом: глибоке дихання, майндфулнес та релаксаційні техніки, активують парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану.

4. Психоедукація: освітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я, сприяють формуванню навичок саморегуляції та стресостійкості.

Дослідження, опубліковані у *PLOS One* (2023), доводять, що навіть короткочасна щоденна фізична активність (хоча б 15 хвилин на день) знижує рівень тривожності та покращує концентрацію. Особливої ефективності набувають «зелені вправи» (green exercise), які поєднують рух і контакт із природою, позитивно впливаючи на настрій і самопочуття здобувачів освіти [6].

Окрім цього, психоедукаційні програми з управління стресом і тривожністю (техніки майндфулнес, дихальні вправи, методики когнітивної перебудови) довели свою ефективність у підтримці психічного здоров'я здобувачів освіти, що підтверджено результатами міжнародних ініціатив, таких як *Whole School, Whole Community, Whole Child* від CDC [7].

Інноваційні підходи, такі як використання цифрових технологій, мобільних



додатків та гейміфікації, також демонструють ефективність у підвищенні мотивації до фізичної активності та формуванні здорових звичок серед студентської молоді. Ці стратегії дозволяють створити інтерактивне та персоналізоване освітнє середовище, що відповідає різним стилям навчання та сприяє постійному залученню до фізичної активності [5].

2. Етично-комунікативні практики: основа емоційної безпеки

Етика спілкування в освіті виконує не лише моральну, а й глибоку психологічну функцію. Повага, довіра, прийняття – це не просто абстрактні цінності, а інструменти формування внутрішньої стабільності особистості.

Ключові компоненти цих практик включають:

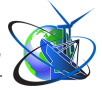
- ✓ Емпатія та активне слухання: Розвиток здатності розуміти та приймати емоції інших сприяє покращенню міжособистісних стосунків.
- ✓ Ненасильницьке спілкування (NVC): Цей підхід допомагає уникати конфліктів та сприяє конструктивному вирішенню суперечок.
- ✓ Етичне мислення: Формування здатності оцінювати ситуації з позиції моралі та етики сприяє прийняттю відповідальних рішень.
- ✓ Педагогіка партнерства: Співпраця між здобувачами освіти та педагогами на основі взаємної поваги та довіри є основою для ефективного освітнього процесу.

Дослідження, опубліковані *CASEL* (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), свідчать про те, що соціально-емоційне навчання (SEL) та впровадження етично-комунікативних практик сприяє зниженню рівня конфліктності, покращенню психологічного клімату, зниженню ризику девіантної поведінки, а також підвищенню академічної мотивації [2].

3. Концептуальна модель інтеграції: принципи, підходи, інструменти

Інтеграція здоров'язбережувальних стратегій та етично-комунікативних практик вимагає розробки цілісної моделі, що базується на наступних принципах:

- інтердисциплінарність: залучення ресурсів психології, педагогіки, соціології, культури ділового спілкування, фізичного виховання;



- людиноцентризм: визнання унікальності кожного учасника освітнього процесу та орієнтація на його потреби;
- міждисциплінарність: поєднання знань з різних галузей для комплексного підходу до вирішення освітніх завдань;
- педагогіка партнерства: співпраця між здобувачами освіти, педагогами та батьками для досягнення спільних цілей;
- емоційна безпека: створення простору, де можна помилятися без страху покарання; наявність умов, у яких учасники освітнього процесу відчують підтримку та захист;
- діалогічність: культура відкритого обміну думками, ідеями та взаєморозуміння.

Реалізація цієї моделі передбачає впровадження програм соціально-емоційного навчання (SEL), тренінгів для педагогів з розвитку емоційного інтелекту та етичного спілкування, а також створення ресурсних центрів для підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Реалізація інтеграційної моделі передбачає впровадження:

- тренінгів і супервізій для педагогів з розвитку емоційної компетентності;
- курсів з психогігієни та саморегуляції для здобувачів освіти;
- регулярних психоемоційних «чек-інів» (анкет, групових обговорень, консультацій);
- ресурсних кімнат, як безпечного простору психологічного розвантаження в школах, закладах вищої та фахової передвищої освіти;
- інклюзивної комунікативної політики, що визнає та підтримує різноманітність.

Висновки.

Підсумовуючи вище викладене стверджуємо, що інтеграція здоров'язбережувальних і етико-комунікативних практик є не лише інноваційним, а й необхідним підходом до трансформації сучасного освітнього середовища. У контексті зростаючих викликів – як глобальних (екологічні, воєнні, соціальні кризи), так і індивідуально-психологічних (вигорання,



тривожність, соціальна ізоляція) – освіта має переосмислювати свою функцію як простору не лише знання, а й підтримки, стійкості та розвитку.

Такий цілісний підхід дозволяє вирішувати завдання збереження фізичного та ментального здоров'я учасників освітнього процесу, одночасно створюючи умови для формування ключових особистісних і соціальних компетентностей: емоційної саморегуляції, етичного мислення, толерантної комунікації, уміння жити й діяти в колективі. Це сприяє появі нового типу здобувача освіти – зрілої, відповідальної, саморефлексивної особистості, здатної до співжиття й співтворення в мінливому й непростому світі.

Розвиток компетентнісного підходу, введення інтегральних і системних компетенцій, поряд із професійними та спеціальними, виявляє взаємозв'язок між пізнанням і самопізнанням, з розвитком дослідницьких і професійних компетентностей – із професійним рухом в оволодінні сучасними проблемними областями світової науки та розвитком професійної особистості якісно нового рівня [3].

Інтеграція цих підходів має спиратися на системну підтримку на рівні освітньої політики, міждисциплінарне партнерство та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів. Безпечне, довірливе, людиноцентричне середовище, що поєднує турботу про здоров'я з етикою взаємодії, є фундаментом для формування нового освітнього укладу – гуманного, стійкого, резильєнтного.

Практичні рекомендації.

1. Розробка та впровадження програм соціально-емоційного навчання (SEL) у навчальні плани закладів освіти різного рівня для розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок здобувачів освіти.
2. Організація тренінгів та семінарів для педагогічних працівників з метою підвищення їхньої компетентності в галузі етичної взаємодії, профілактики професійного вигорання та впровадження здоров'язбережувальних стратегій.
3. Створення ресурсних центрів та безпечних просторів у закладах освіти для надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.
4. Інтеграція здоров'язбережувальних компонентів у навчальні програми,



включаючи фізичну активність, раціональне харчування, управління стресом та психоедукацію.

5. Забезпечення міждисциплінарного підходу шляхом співпраці педагогів, психологів, соціальних працівників та інших фахівців для комплексного вирішення завдань підтримки психофізичного благополуччя у сфері освіти.

6. Розробка та впровадження стратегій на рівні закладів освіти, що сприяють формуванню етично-комунікативної культури та підтримки здоров'я учасників освітнього процесу.

Провівши власне дослідження щодо інтеграції здоров'язбережувальних стратегій та етично-комунікативних практик у системі освіти, підсумовуємо цілісний підхід психофізичного благополуччя у вигляді таблиці:

Здоров'язбережувальні стратегії	Етично-комунікативні практики
✓ Фізична активність ✓ Харчування та сон ✓ Стрес-менеджмент ✓ Психоедукація ✓ Ресурсні зони	✓ Емпатія ✓ Ненасильницьке спілкування (NVC) ✓ Активне слухання ✓ Рефлексія ✓ Культура партнерства
Результати інтеграції	
• Психоемоційна стійкість • Позитивне середовище • Соціальні компетентності • Освітня резильєнтність • Особистісний розвиток	

Джерело: сформовано авторами

Крім того, як зазначають І. Шевчук та А. Шевчук: попри низку викликів для сучасної системи вищої освіти, які постали внаслідок російської агресії проти України, вона ще отримує певні можливості для розвитку. По-перше, можливості міжнародної академічної мобільності для викладачів і студентів у провідних університетах Європи. По-друге, інтенсивне впровадження інформаційних технологій в освітній процес та підвищення професіоналізму викладачів. По-третє, застосування технології гнучкого навчання. По-четверте, кооперація між українськими та закордонними ЗВО. По-п'яте, впровадження моделі «освіта протягом життя». По-шосте, впровадження дистанційної форми навчання як



повноцінної форми навчання для здобуття вищої освіти на деяких спеціальностях. По-сьоме, для студентів – можливість одночасно навчатися та працювати (отримання практичного досвіду), а для викладачів – працювати в освітній та іншій сферах (передавати практичний досвід студентам). По-восьме, удосконалення територіальної організації вищої освіти в Україні (переміщення у великі міста ЗВО з територій, де ведуться активні бойові дії). По-дев'яте, можливість побачити приховані проблеми у вищій освіті й працювати над викорененням їх причин [8].

З огляду на наведені тенденції, можна стверджувати, що попри складні обставини, у яких опинилася українська система вищої та фахової передвищої освіти, вона демонструє не лише стійкість, а й спроможність до трансформації. Війна, безперечно, поставила перед освітою складні виклики – загрози безпеці, нерівний доступ до ресурсів, масову міграцію здобувачів та викладачів. Проте саме в умовах кризи розкриваються нові горизонти для розвитку: активізація міжнародного партнерства, цифровізація освітнього процесу, переосмислення ролі освіти як простору підтримки, гнучкості та адаптивності. Ці обставини роблять особливо актуальним впровадження цілісних підходів, які поєднують здоров'язбережувальні стратегії та етично-комунікативні практики як основу гуманістично орієнтованої, психологічно безпечної та перспективної системи освіти. Таким чином, криза стає не лише випробуванням, а й каталізатором інновацій та якісного оновлення освітнього простору України.

Література:

1. Ганчева К. М., Бабаджанян В. В., Семаль Н. В., Курій О. В., Мироненко С. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 7 (13). С. 449-459. DOI : [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7\(13\)-449-459](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7(13)-449-459) (дата звернення: 09.05.2025).
2. CASEL. What is SEL? // *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. URL : <https://casel.org/fundamentals-of-sel/> (дата звернення: 12.05.2025).



3. Кузнецова І., Рубанець О. Пізнання та комунікація в освітньому середовищі. *Вища освіта України*. 2021. № 3. С. 154–162. DOI : [https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2023.3\(90\).03](https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2023.3(90).03) (дата звернення: 12.05.2025).

4. Омельчук О. В., Слобожанінов А. А., Ляхова І. М. Формування здоров'язберезувальних компетентностей студентів засобами інфокомунікаційних технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 6 (151). С. 105–109. DOI : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).23) (дата звернення: 09.05.2025).

5. Переверзєва С. В., Терещенко О. П., Алексєєв О. О. 2024. Стратегії інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання. *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 6. DOI : <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.02> (дата звернення: 12.05.2025).

6. Plos One. Green exercise and mental well-being. Sun H, Du CR, Wei ZF. 2024. URL : <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0296817> (дата звернення: 12.05.2025).

7. Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC) model // *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*. June 26, 2024. URL : https://www.cdc.gov/whole-school-community-child/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/healthyschools/wsc/index.htm (дата звернення: 12.05.2025).

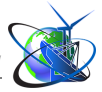
8. Шевчук І., Шевчук А. Освітня аналітика крізь призму війни: виклики та можливості для вищої школи України. *Економіка та суспільство*. 2022, № 39. DOI : <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-39-80> (дата звернення: 12.05.2025).

References.

1. Hancheva K. M., Babadzhanian V. V., Semal N. V., Kurii O. V. & Myronenko S. H. (2023). Formation of Health-Preserving Competence in Higher Education Students Through Physical Culture and Sports. *Bulletin of Science and Education*, 7(13), 449–459. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7\(13\)-449-459](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7(13)-449-459) (accessed: 09.05.2025).

2. CASEL. (n.d.). *What is SEL?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Retrieved May 12, 2025, from <https://casel.org/fundamentals-of-sel/> (accessed: 12.05.2025).

3. Kuznetsova I. & Rubanets O. (2021). Cognition and Communication in the Educational Environment. *Higher Education of Ukraine*, (3), 154–162. <https://doi.org/10.32782/NPU->



VOU.2023.3(90).03 (accessed: 12.05.2025).

4. Omelchuk O. V., Slobozhaninov A. A., & Liakhova I. M. (2022). Formation of Students' Health-Preserving Competencies Through Infocommunication Technologies. *Scientific Bulletin of the National Pedagogical University Named After M. P. Drahomanov*, (6)151, 105–109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).23) (accessed: 09.05.2025).

5. Pereverzeva S. V., Tereshchenko O. P. & Alekseev O. O. (2024). Strategies for Integrating Health-Preserving Technologies into Physical Education Programs. *Pedagogical Academy: Scientific Notes*, (6). <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.02> (accessed: 12.05.2025).

6. Sun H., Du C. R. & Wei Z. F. (2024). Green Exercise and Mental Well-Being. *PLOS ONE*. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0296817> (accessed: 12.05.2025).

7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024, June 26). *Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC) Model*. https://www.cdc.gov/whole-school-community-child/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/healthyschools/wsc/index.htm (accessed: 12.05.2025).

8. Shevchuk I. & Shevchuk A. (2022). Educational Analytics Through the Lens of War: Challenges and Opportunities for Higher Education in Ukraine. *Economics and Society*, (39). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-39-80> (accessed: 12.05.2025).

Abstract. The article is devoted to the theoretical and practical comprehension of integrating health-preserving strategies and ethical-communicative practices within the modern education system as a component of a holistic approach to supporting the psychophysical well-being of participants in the educational process. The study substantiates the necessity of transitioning from the fragmented implementation of separate health initiatives to a systemic, interdisciplinary approach that incorporates ethical principles of interaction, the development of emotional intelligence, the formation of psychological culture, and communicative competence.

The article presents a model for integrating health-preserving and ethical-communicative components into the structure of the educational process and defines its key principles: human-centeredness, interdisciplinarity, partnership pedagogy, emotional safety, and dialogicity. The practical conditions and mechanisms for implementing the proposed approach in educational institutions at various levels are outlined.

Keywords: psychophysical well-being, health-promoting strategies, ethical-communicative practices, integration, educational environment, emotional safety, partnership pedagogy, communication ethics, interaction culture, holistic approach.