



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

*Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

«ТРАНСФОРМАЦІЯ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ В ЕПОХУ ЗМІН: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ»



ЧЕРНІВЦІ

1 ТРАВНЯ 2025 РОКУ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Національна академія педагогічних наук України
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна
НАПН України
Національний університет «Львівська політехніка»
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Маріупольський державний університет
Мукачівський державний університет
Рівненський державний гуманітарний університет
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Коломийський навчально-науковий інститут
Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені Анатолія Назаренка
ВШТП Академія прикладних наук (Польща)
Академія Прикладних Наук у Кошаліні (Польща)

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**

«ТРАНСФОРМАЦІЯ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ В ЕПОХУ ЗМІН: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ»,

присвячена пам'яті професора Івана РУСНАКА

1 травня 2025 року



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2025

Друкується заохвалою Вченої ради
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(протокол № 7 від 23.06.2025 р.)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Філіпчук Георгій Георгійович, доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік)
Національної академії педагогічних наук України;

Романюк Світлана Захарівна, доктор педагогічних наук, професор;

Paulina Kolisniczenko - Ph.D. of Economic Sciences, Associate Professor, Vice Rector for
International Cooperation, WSHIU Academy of Applied Sciences, Poznan (Poznan, Poland).

Червінська Інна Богданівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки
початкової освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Вітюк Валентина Володимирівна – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри
теорії і методики початкової освіти, заступник декана з
навчальної роботи Волинського національного
університету імені Лесі Українки

Янкович Олександра Іванівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і
методики початкової та дошкільної освіти,
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка; доктор
хабілітований, професор, завідувач кафедри педагогіки
дошкільної та початкової освіти Куявсько-Поморської
академії.

Трансформація початкової освіти в епоху змін: виклики та можливості:

Т 65 матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої пам'яті професора Івана Руснака, м. Чернівці, 1 травня 2025 року / за
наук. ред. д. пед. наук С.З. Романюк. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича,
2025. 257 с.

ISBN 978-966-423-988-9

До збірника увійшли наукові доповіді та виступи учасників Всеукраїнської науково-
практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора Івана Руснака
«Трансформація початкової освіти в епоху змін: виклики та можливості», які розкривають
глобалізаційні процеси крізь призму інтеграції в європейський освітній простір, актуалізують питання
історико-педагогічних досліджень, забезпечуючи спадкоємність освітніх традицій, висвітлено
актуальні проблеми якісної освіти в умовах змін, а саме інноваційний і міждисциплінарний підхід до
змісту початкової освіти, упровадження нових технологій та методик навчання, схарактеризовано
важливість професійної підготовки педагогічних кадрів, акцентовано увагу на підвищенні фахової
мобільності та адаптивності вчителя, безбар'єрності освітнього простіру. Заслужують на увагу
дослідження українського шкільництва в діаспорі, започатковані Іваном Руснаком, що відкривають
новий погляд на значення національної освіти як чинника культурного єднання українців за межами
країни, питання утвердження української національної ідентичності в умовах воєнного часу.

Збірник адресовано науковцям, педагогам, студентам, аспірантам, докторантам, широкому
загалу читачів, усім, хто цікавиться проблемами фахової підготовки.

Відповідальність за зміст матеріалів та літературні джерела несуть автори.

УДК 373.31(063)

ISBN 978-966-423-956-8

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2025

ЗМІСТ

Передмова	9
Tetiana Helzhynska ACADEMIC ENTREPRENEURSHIP: FUNCTIONS OF UNIVERSITY STAFF.....	11
Бигар Ганна РОБОТА ВЧИТЕЛЯ З БАТЬКАМИ З МЕТОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	14
Бісовецька Людмила, Суржук Тетяна ІНТЕГРАЦІЯ ОСВІТНІХ ГАЛУЗЕЙ ПРИ РОЗВ'ЯЗАННІ ПРОБЛЕМНИХ СИТУАЦІЙ НА ЗАНЯТТЯХ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	18
Бондар Тамара ЖИТТЯ НА СЛУЖБІ СЛОВУ І ЛЮДИНІ: ІСТОРІЯ ІВАНА РУСНАКА.....	23
Василик Марина УКРАЇНОЗНАВЧІ ШКОЛИ ЯК ЧИННИК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШОГО ПОКОЛІННЯ УКРАЇНЦІВ У США ТА КАНАДІ.....	27
Величко Ольга ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ РІДНОГО КРАЮ ЯК ОСНОВА ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ....	32
Винницька-Юсипович Оксана РОЗВИТОК УКРАЇНСЬКОГО ШКІЛЬНИЦТВА В ДІАСПОРІ КРІЗЬ ПРИЗМУ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ІВАНА РУСНАКА.....	35
Вишпінська Ярина НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У МУЗИЧНІЙ СПАДЩИНІ СИДОРА ВОРОБКЕВИЧА.....	39
Волошина Оксана, Філімонов Ілля ДИСЕМІНАЦІЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІВ.....	44
Гончаренко Леся ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ В ЮРИДИЧНІЙ ОСВІТІ: ДОСВІД КРАЇН ЄС.....	48
Гринько Вікторія ІНТЕГРАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В СИСТЕМУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЬСТВА ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	51
Губіна Світлана, Фрицюк Валентина ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ В ЗВО.....	55
Гузенко Оксана БЕЗПЕРЕРВНИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК В УМОВАХ ЗМІН: ЯК НЕФОРМАЛЬНА ТА ІНФОРМАЛЬНА ОСВІТА ФОРМУЄ НОВУ ЯКІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ.....	58
Дарманська Ірина, Благий Роман ВИХОВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	61

Дідух Віталія, Шульга Альона ДИДАКТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ.....	65
Елькін Олександр МІЖНАРОДНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСЕН ЯК КАТАЛІЗАТОР ОСВІТНІХ ЗМІН У СФЕРІ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	69
Єлагіна Марія, Єрьоменко Ольга ВІРТУАЛЬНІ ЕКСКУРСІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	73
Жусінь Ван КРЕАТИВНА ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ.....	77
Іванчук Марія ПСИХОДИДАКТИКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	80
Ілійчук Любомира ЗАКОНОДАВЧІ ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.....	85
Істинюк Ірина ПСИХОЕМОЦІЙНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОРІЄНТИРИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ.....	90
Клепар Марія, Матвєєва Наталія, Чінчой Олександр ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ: КУЛЬТУРНО- МОВНИЙ ДИСКУРС.....	94
Клепар Марія, Матвєєва Наталія, Чінчой Олександр МУЗИКА ЯК ЗБРОЯ МИРУ: ВПЛИВ ПІСЕННОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ТА ПАТРІОТИЗМУ УЧНІВ.....	99
Клоновський Юрій АКТУАЛЬНІСТЬ ІДЕЙ ТЕОДОРА ЦЕКЛЕРА ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	103
Клочко Оксана ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ: УПРАВЛІНСЬКИЙ АСПЕКТ.....	107
Коваленко Андрій ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ.....	112

Ковальчук Інна	
АКТУАЛЬНІСТЬ ІДЕЙ МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ШКІЛ БУКОВИНИ (КІНЕЦЬ ХІХ ПОЧАТОК ХХ СТОЛІТТЯ) В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	117
Костащук Оксана	
ПРОФЕСІЙНІ ЦІННОСТІ ЯК СКЛАДОВІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ.....	119
Костик Любов	
ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКОГО ФОЛЬКЛОРУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ДІАЛОГІЧНОГО МОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ У ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗНМ.....	123
Кудлай Діана	
СТАН ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК В ПРАКТИЦІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	128
Кузьменко Василь, Слюсаренко Ніна	
ПРАЦЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ: ДОСВІД УКРАЇНСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ (1917 - ПОЧАТОК 20-Х РР. ХХ СТ.).....	132
Ліпін Чжан	
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПЕДАГОГІКИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА В КРАЇНАХ ЄС.....	136
Лян Го	
ЦИФРОВІЗАЦІЯ ВИЩОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ОСВІТИ: АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНОГО НАУКОВОГО ДИСКУРСУ.....	139
Ляшова Надія, Сусорова Євгенія	
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КЛАСТЕРНОГО АНАЛІЗУ В КУРСІ МАТЕМАТИКИ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД.....	142
Маковійчук Олеся	
ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ДИЗАЙНУ І ТЕХНОЛОГІЙ.....	146
Мафтин Лариса	
НАВЧАЛЬНИЙ КУРС «ЕТНОПЕДАГОГІКА УКРАЇНИ» У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	152
Нікула Наталя	
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	157
Оліяр Марія	
ПРОБЛЕМА ЯКОСТІ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	162
Панчук Олеся	
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ У КОНТЕКСТІ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ ТА СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ. СУГОЛОСНІСТЬ СУЧАСНИХ ПРОФЕСІЙНИХ СТАНДАРТІВ З ІДЕЯМИ ПРОФЕСОРА ІВАНА РУСНАКА.....	166

Пірен Марія	
ЛІДЕРСТВО В СИСТЕМІ ПОЛІТИКО-УПРАВЛІНСЬКОЇ ЕЛІТИ ТА РОЛЬ ПІЗНАННЯ Й ВІРИ В СЕБЕ.....	172
Попович Мар'яна	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	179
Постригач Надія	
ПРОБЛЕМИ РЕФОРМУВАННЯ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ТУРЕЧЧИНІ.....	183
Пошивайло-Таулер Наталія	
УКРАЇНСЬКА ІДЕНТИЧНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ, ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ОБ'ЄДНАННЯ ДОСВІДУ ШКІЛ ДІАСПОРИ.....	188
Поясик Оксана	
НАРОДНА ПЕДАГОГІКА У ФОРМУВАННІ МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	192
Предик Аліна, Ялимов Олександр	
ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	196
Равлюк Тетяна	
САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА.....	201
Рассказова Ольга, Григоренко Валерія	
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ І СТІЙКІСТЬ ЯК НОВІ ОРІЄНТИРИ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ОСВІТЯНСТВА.....	205
Романюк Світлана	
ІВАН РУСНАК – ПОДВИЖНИК НА НИВІ УКРАЇНСЬКОГО ШКІДНИЦТВА В ДІАСПОРИ.....	210
Рудницька-Юрійчук Ірина	
УКРАЇНСЬКА ДИТЯЧА ЛІТЕРАТУРА В ДІАСПОРИ США І КАНАДИ: ЖАНРОВО-ТЕМАТИЧНЕ РОЗМАЇТТЯ ТА РОЛЬ У ЗБЕРЕЖЕННІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.....	216
Староста Володимир	
ТРАДИЦІЙНЕ, ДИСТАНЦІЙНЕ ТА ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ: МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ.....	221
Хекало Леся	
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	224
Цайсюань Чень	
ПОТЕНЦІАЛ STEAM-ОСВІТИ В РОЗВИТКУ ПРОСТОРОВОГО МИСЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В США.....	227
Чайченко Валентина, Родіонова Ксенія	
СУЧАСНИЙ ДОСВІД ВИВЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОЇ АРИФМЕТИКИ.....	230

Шевчук Кристина	
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ.....	235
Шевчук Тамара, Костолович Тетяна	
РОЛЬ ЛІНГВІСТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН У ФОРМУВАННІ ЗДАТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРОТИДІЯТИ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ ТА ПРОПАГАНДІ.....	240
Шестобуз Ольга	
ВИКОРИСТАННЯ ІГОР ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНИХ ТРУДНОЩІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	243
Шпак Світлана	
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ З БАТЬКАМИ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ.....	246
Яковишина Тетяна	
СТВОРЕННЯ БЕЗБАР'ЄРНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ: НАЦІОНАЛЬНІ ПРІОРИТЕТИ.....	251
 ВІТАЛЬНИЙ ЛИСТ НА АДРЕСУ КОНФЕРЕНЦІЇ ВІД ПОСОЛЬСТВА КАНАДИ В УКРАЇНІ.....	 255

Тетяна Равлюк
кандидат педагогічних наук, доцент,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА

В умовах соціальних трансформацій, воєнного стану та динамічного розвитку освітнього середовища, науково-педагогічні працівники стикаються з новими професійними викликами: зростанням навантаження, потребою в постійному оновленні знань, цифровою адаптацією, емоційним виснаженням. Науково-педагогічний працівник має вміти гнучко змінювати форми та методи навчання, оновлювати структуру й зміст освітніх програм, розробляти актуальні курси, тобто бути компетентним і конкурентоспроможним.

Здатність бути успішним на ринку праці великою мірою залежить від уміння опановувати нові технології та швидко адаптуватися до динамічних змін. В основі такої професійної гнучкості лежить сформована навичка самоорганізації, яка виступає провідним чинником ефективної діяльності викладача. Самоорганізована особистість здатна швидше і продуктивніше виконувати завдання, ефективно долати труднощі, виявляти ініціативність і креативне мислення. Це означає, що самоменеджмент стає ключовим інструментом не лише самозбереження, а й підтримки високої професійної ефективності.

Різні аспекти самоменеджменту були предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних учених: К. Андрющенка, Т. Волотовської, М. Вудгока, П. Друкера, Л. Зайверта, А. Маккензі, Дж. Моргенстерна, К. Кінан, В. Колпакова, А. Кредісова, Д. Лінмана, Н. Любченко, В. Мусієнко-Репської, Л. Пермінова, Д. Френсіса, М. Шаповала, Бербея та Хайнца Швальбе, О. Штепи та ін.

Вважається, що поняття «самоменеджмент» уперше ввів у науковий обіг Лотар Зайверт – директор Німецького інституту раціонального використання часу (м. Хайдельберг, Німеччина).

Активний розвиток теорії самоменеджменту розпочався в середині ХХ століття. Поштовхом до її становлення стали кілька важливих чинників: зростаюча конкуренція, яка спонукає фахівців до постійного вдосконалення управлінських умінь, саморозвитку та самовдосконалення для успішної реалізації себе у професії; підвищений рівень стресу через інтенсивність роботи сучасного менеджера; прагнення досягати високих результатів, що потребує сформованих навичок саморегуляції; динамічний темп життя, який вимагає вміння ефективно розпоряджатися часом; великий інформаційний потік і технологічне перевантаження, що потребують здатності грамотно ставити цілі, визначати пріоритети та втілювати їх у практичній діяльності [2, с. 6].

У науковій літературі термін «самоменеджмент» трактується з різних позицій, окремі з яких пропонуємо в таблиці 1.

Таблиця 1.

Трактування поняття «самоменеджмент»

Автор	Визначення поняття	Ключова ідея
Н. Лукашевич	саморозвиток і самореалізація творчого потенціалу на шляху до досягнення ділового успіху	управління самим собою задля досягнення певної мети
В. Колпаков	самостійне спрямування своєї діяльності на досягнення мети; характеризується більшою активністю системи, ніж за зовнішнього впливу	
М. Дороніна, В. Пересунько	самостійне управління працівником своєю діяльністю з використанням знань та інтуїції, направлене на розвиток власного інтелектуального потенціалу та ефективне його використання на свою користь і користь організації	
Дж. Моргенстерн	здатність людини організувати свою діяльність так, щоб чітко розпланувати свій робочий та вільний час	діяльність, спрямована на ефективне використання часу
О. Штепа	вміння бути успішним	діяльність, спрямована на успіх

Джерело: розроблено Л. Федоришиною, В. Камінським [4, с. 536]

Аналіз наукової літератури виявив, що до напрямів самоменеджменту належать:

- ✓ тайм-менеджмент як здатність особистості ефективно планувати, розподіляти й використовувати свій час відповідно до пріоритетів і цілей;
- ✓ стрес-менеджмент як уміння протидіяти впливу стресових чинників через сформовану психологічну стійкість і внутрішні ресурси;
- ✓ тім-менеджмент (командний менеджмент) пов'язаний із здатністю взаємодіяти в команді: свідомо обирати і виконувати певну роль, ефективно співпрацювати, проявляти ініціативу, лідерство або підтримку;
- ✓ імпресіон-менеджмент (менеджмент справляння враження) як уміння формувати образ, найбільш доцільний у певній ситуації, найчастіше – позитивний; здатність до самопрезентації, контроль за невербальною комунікацією та адаптацію поведінки до соціального контексту;
- ✓ ресурс-менеджмент (самоорганізація особистісних цінностей) як здатність управляти власними ресурсами – мотиваційними, інтелектуальними, часовими, емоційними – з метою особистісного та професійного розвитку.

Самоменеджмент викладача закладу вищої освіти передбачає внутрішню трансформацію особистості, послідовний та цілеспрямований професійний саморозвиток. Він базується на складових педагогічної майстерності: самоорганізації, самоконтролі, самоосвіті; сприяє ефективному плануванню, реалізації професійних завдань, а також компетентному управлінню якістю освітніх послуг.

Сформулюємо рекомендації щодо розвитку самоменеджменту науково-педагогічних працівників:

- чітко визначайте як довгострокові цілі (наукові, професійні, особисті), так і щоденні завдання, що дозволить оптимізувати робочі процеси, чітко розставити пріоритети та уникати емоційного виснаження;
- раціонально розподіляйте час на аудиторну, наукову, адміністративну діяльність та особистий розвиток. Наприклад, застосування методу «Pomodoro» (25 хв. роботи / 5 хв. відпочинку) підвищує зосередженість та знижує втому;

- використовуйте рефлексію, мікропаузи, техніки дихання, фізичну активність, психологічна самопідтримку для збереження психічного здоров'я;
- вдосконалюйте ІКТ-компетентності для підвищення ефективності викладання, розвитку професійного самоменеджменту;
- балансуйте між професійною діяльністю та особистим життям, формуйте вміння «відключатися» після робочого дня для відновлення ресурсів.

Розвиток самоменеджменту викладача закладу вищої освіти є необхідною умовою його професійної ефективності в умовах постійних змін та викликів сучасного освітнього простору. Формування навичок управління часом, емоціями, особистісними ресурсами, а також здатність до самоорганізації, гнучкості й безперервного саморозвитку сприяють не лише підвищенню якості освітніх послуг, а й забезпечують психологічне благополуччя викладача та його професійне зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лагойський А.О. До проблеми визначення функцій та принципів педагогічного самоменеджменту. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 71. Т.2. 2020. С. 139-143. URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/71/part_2/28.pdf
2. Ратушняк О. Г., Лялюк О. Г. Самоменеджмент: навч. посіб. Вінниця: ВНТУ, 2021. 170 с. URL: https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/IRVC/2021/Ratushnyak_2021_170.pdf
3. Сорока О.В. Самоменеджмент як складова управлінської культури працівників вищої освіти. *Здобутки економіки: перспективи та інновації*. № 11 (2024). URL: <https://econp.com.ua/index.php/journal/article/view/189>
4. Федоришина Л. М., Камінський В. І. Самоменеджмент як мистецтво управління індивідуальним людським капіталом. *Економіка та управління підприємствами*. 2016. Випуск 10. С. 535–538. URL: <http://global-national.in.ua/issue-10-2016/18-vipusk-10-kviten-2016-r/1940-fedorishina-l-m-kaminskij-v-i-samomenedzhment-yak-mistetstvo-upravlinnya-individualnim-lyudskim-kapitalom>