

432 p. URL: <https://jonturnerhct.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/08/learning-teaching-by-james-scrivener.pdf>

5. Harmer J. *The Practice of English Language Teaching*. 6th ed. Harlow : Pearson Education Essential. 2023. 448 p. URL:

https://www.google.com/search?q=https://www.researchgate.net/publication/273601113_The_Practice_of_English_Language_Teaching

6. Richards J. C., Rodgers T. S. *Approaches and Methods in Language Teaching*. 4th ed. Cambridge : Cambridge University Press. 2024. 410 p. URL:

https://www.novaconcursos.com.br/blog/pdf/richards-jack-c.-&-rodgers.pdf?srsId=AfmBOoqqGGQQfYdLYBrxFA847nzm-MI_TMQ1LeWBCUDAorkIs2QMdSC8

Скриник Мирослава Віталіївна,
доцент кафедри мовної підготовки
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії у галузі Право

МЕНТОРСТВО В СИСТЕМІ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК ДІЄВИЙ ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИКЛАДАЧІВ У КРИЗОВИЙ ЧАС

Актуальність проблеми. Сучасне викладання, зокрема іноземних мов, виходить далеко за межі звичайної трансляції навчального контенту. Професійна діяльність педагогів в умовах тривалих викликів і криз безпосередньо впливає на їхній психоемоційний стан. Дослідження глобальних освітніх тенденцій останніх років підтверджують, що погіршення балансу між роботою та особистим життям є наскрізною світовою проблемою, яка веде до вигорання та відтоку кадрів [1]. Благополуччя (*well-being*) викладача є не розкішшю, а критичною потребою, оскільки від нього залежать енергетика в аудиторії, емоційна стійкість колективу, якість взаємин зі здобувачами освіти та довготривала мотивація залишатися в професії.

Таким чином, турбота про здоров'я та стійкість освітян є ключовою умовою для якісного навчання майбутніх поколінь [2].

Роль менторських програм. У часи криз виникає гостра потреба у структурованій підтримці викладачів. Сучасний науковий дискурс розглядає резильєнтність (психологічну стійкість) не як вроджену рису, а як динамічний процес, що підживлюється завдяки екосистемі колегіальних зв'язків і цілеспрямованої підтримки [3, 4]. Яскравим прикладом реалізації такого підходу є Менторська програма асоціації *TESOL-Ukraine* (*TESOL-Ukraine Mentorship Program*), спрямована на об'єднання педагогів у пари «ментор — менті» для спільної роботи над індивідуальними планами професійного зростання, взаємної відповідальності та формування резильєнтності [2].

Основна філософія менторства полягає не у наданні готових відповідей чи порад, а у створенні безпечного, довірчого простору, де викладачі мають змогу мислити, аналізувати власну діяльність (рефлексувати) та відчувати надійну опору [5]. Менторська взаємодія базується на трьох основах:

1. **Партнерство** (рівноправна взаємодія та обмін досвідом).
2. **Рефлексія** (глибокий аналіз викликів і досягнень) [4].
3. **Підтримка** (активне слухання без передчасного оцінювання та надання директивних порад) [2, 5].

Вплив менторства на ментальне здоров'я педагогів. Дослідження результатів діяльності Програми менторства (презентовані на конвенції *TESOL-Ukraine* у травні 2026 року) доводять, що системна підтримка забезпечує такі позитивні зрушення [2]:

- Зниження професійної ізоляції та зміцнення професійної ідентичності;
- Підвищення внутрішньої мотивації та розвиток упевненості у власних силах;
- Формування міцних зв'язків усередині професійної спільноти;
- Надання емоційної підтримки через створення простору «безпечного прихистку» (*safe space*) та психологічного відновлення.

Ці висновки узгоджуються із сучасною теорією «ресурсно-вимогової моделі праці» (*Job Demands-Resources*), згідно з якою якісна підтримка закладу освіти та колег виступає ключовим буфером проти стресу [3].

Практичні стратегії самозарадності для вчителів. Окрім міжособистісної підтримки, важливим елементом збереження благополуччя є індивідуальні практики саморегуляції, які інтегруються в повсякденне життя вчителя [2]:

1. *Емоційне та ментальне благополуччя:* впровадження технік заземлення (наприклад, метод «5-4-3-2-1» із залученням п'яти органів чуття для подолання стресу й тривоги), ведення щоденників вдячності для переведення фокусу з проблем на позитивні моменти, а також щоденні ритуали рефлексії й святкування маленьких перемог дня.

2. *Соціальна підтримка:* збереження активних зв'язків із колегами, участь у громадських та професійних ініціативах.

3. *Фізичне здоров'я:* дотримання балансу праці та відпочинку, належний сон, збалансоване харчування, водний баланс і регулярна рухова активність.

4. *Управління навантаженням:* чітке вибудовування особистих і професійних кордонів, правильна пріоритезація завдань для запобігання професійному вигоранню.

Висновок. Практика менторства підтверджує свій статус ефективного інструменту для подолання дестабілізаційних процесів в освіті. Вона не просто утримує талановитих викладачів у професії, а й допомагає адаптувати кризові умови під простір для професійного лідерства. В основі цього процесу лежить культура взаємної підтримки, глибокого аналізу власного досвіду та турботи про ментальне здоров'я кожного освітянина.

Список використаних джерел:

1. International Barometer of Education Staff: international report I-BEST 2023 / N. Billaudeau, M. Le Guern, F. Hawa [et al.]. 2023. 32 р.
URL: <https://healtheducationresources.unesco.org/fr/library/documents/international-barometer-education-staff-international-report-i-best-2023>

2. Mentorship that Matters: Supporting Teacher Well-Being in Challenging Times : presentation by TESOL Convention. TESOL-Ukraine Convention. Kyiv. 2026.
3. Li, Q., & Gu, Q. (2022). Teacher resilience matters: a buffering and boosting effect between job driving factors and their well-being and job performance. *Teachers and Teaching*, 28(6), 655–672. <https://doi.org/10.1080/13540602.2022.2116574>
4. Whipple, M. (2025). Why Teacher Resilience Matters Now More Than Ever: Ten Evidence-Based Strategies. *Psychology Today*. [Online].
5. Tecno Scientifica. (2026). Mentorship in Teacher Education Programs: A Review of Practices, Outcomes, and Challenges. *Acta Pedagogica Asiana*, 5(1), 15–29. <https://doi.org/10.39506/apa.v5i1.395>

Сторожук Ольга Юрївна

старший викладач кафедри ділової
української та іноземних мов ННПП
Національної академії внутрішніх справ

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ПРОФЕСІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ СТУДЕНТАМ ЮРИДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Англійська мова професійного спрямування у підготовці майбутніх юристів набуває статусу важливого складника професійної компетентності, оскільки забезпечує доступ до міжнародного правового простору та ефективну професійну комунікацію. Її вивчення сприяє формуванню навичок використання юридичної термінології, аналізу правових текстів, підготовки офіційної документації та здійснення професійної взаємодії в іншомовному середовищі. Функціональне призначення англійської мови професійного спрямування полягає у розвитку здатності майбутніх фахівців виконувати типові правничі дії, зокрема укладати юридичні документи, брати участь у переговорах, здійснювати професійне листування та комунікувати з іноземними суб'єктами права [1].