



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

УДК 378.147+372.881.1:811.111

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.21508125>

**Проект «The Anatomy of a Healthy Relationship» для формування
компетентності в монологічному мовленні у майбутніх учителів
англійської мови**

Сова Антон Олександрович

Аспірант кафедри педагогіки та методики навчання іноземних мов,
Київський національний лінгвістичний університет,
Київ-150, вул. Велика Васильківська, 73, Україна,
<https://orcid.org/0009-0006-2988-6601>

Прийнято: 13.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026

Анотація. Метою статті є розробка підсистеми вправ і завдань проекту «The Anatomy of a Healthy Relationship» для формування компетентності в монологічному мовленні майбутніх учителів англійської мови на третьому році першого рівня вищої освіти в контексті дисципліни «Практика усного та писемного мовлення англійської мови».

У дослідженні застосовано методи 1) теоретичного аналізу наукових джерел з проблематики застосування проєктної технології для навчання іноземних мов та з проблематики міжособистісних стосунків, 2) проєктування навчання шляхом розробки підсистеми вправ і завдань, 3) добору релевантних автентичних джерел для потреб проєкту.

В результаті розроблено підсистему 27 вправ і завдань проекту «The Anatomy of a Healthy Relationship», яка складається з підготовчого, виконавчого, презентаційного та підсумкового етапів. Підготовчий етап дає здобувачам



змогу критично оцінити власні переконання з проблематики завдяки аудіюванню автентичних відеоматеріалів, аналізу кейсу та обговоренню напрямку проєктної роботи (дружні / романтичні / професійні стосунки) на наступних етапах. Виконавчий етап передбачає взаємодію з добіркою матеріалів у форматі *subject sampler*, який вимагає від здобувачів вираження власного ставлення до них. Зокрема, цей етап передбачає вивчаюче читання, аудіювання, написання есе та створення мінімонологів за проблематикою. Презентаційний етап сприяє розвитку умінь синтезувати опрацьований матеріал у контрольний список, аналізувати структуру монологу-еталону, створювати супровідну презентацію, створювати план публічного виступу та реалізовувати його. Підсумковий етап дає здобувачам змогу оцінити свої продукти та продукти колег.

Висновки. Створена підсистема вправ і завдань застосовує принцип поступово згасаючої підтримки упродовж формування компетентності в монологічному мовленні. Можливість обрати особистісно значущий напрямок дослідження підвищує внутрішню мотивацію здобувачів упродовж проєктної діяльності. Перспективи подальших розвідок пов'язані з емпіричною перевіркою результативності створеної підсистеми в реальних умовах освітнього процесу.

Ключові слова: компетентність у монологічному мовленні, проєктна технологія, майбутні вчителі англійської мови, підсистема вправ і завдань, міжособистісні стосунки.



Project «The Anatomy of a Healthy Relationship» for developing pre-service English teachers' competence in spoken language production

Anton Sova

PhD student of the Department of pedagogy and methods of teaching foreign languages

Kyiv National Linguistic University

03150, Ukraine, Kyiv-150, str. Velyka Vasylkivska, 73

<https://orcid.org/0009-0006-2988-6601>

***Abstract.** The aim of the article is to create a subsystem of exercises and tasks for the project «The Anatomy of a Healthy Relationship» to build pre-service English teachers' competence in spoken language production during the third year of the first cycle of higher education in the context of the course «English speaking and writing practice».*

*To achieve this goal, the paper uses the following **methods**: theoretical analysis of scientific articles on the application of project-based learning in foreign language teaching and on the role of interpersonal relationships; instructional design of a subsystem of exercises and tasks; and selection of relevant authentic material that can meet the educational demands of the project.*

*As a **result**, a subsystem of 27 exercises and tasks for the project «The Anatomy of a Healthy Relationship» has been developed. It comprises four stages: preparatory, executive, presentation, and reflective. The preparatory stage enables students to critically explore their existing views on the topic through authentic videos, case study analysis, and the selection of their research domain (friendly, romantic, or professional relationships) for subsequent stages. The executive stage engages students with a list of sources in the subject sampler, which requires them to express their stance on the content. Specifically, this stage involves analytical reading, listening, essay writing,*



and production of mini-monologues. The presentation stage involves development of students' skills to synthesise the material into a checklist, analyse the structure of a model monologue, create a supporting presentation, plan a public monologue, and deliver it. The reflective stage enables learners to reflect on both their own products and those of their colleagues.

*The article **concludes** that the developed subsystem of exercises and tasks utilises the principle of gradually fading scaffolding throughout the process of developing competence in spoken language production; the opportunity to choose a personally relevant research domain supports students' intrinsic motivation during the project. Further research may empirically validate the effectiveness of the subsystem in real educational conditions.*

***Key words:** competence in spoken language production, project-based learning, pre-service English teachers, system of exercises and tasks, interpersonal relationships.*

Постановка проблеми. Для досягнення кар'єрного успіху на сучасному ринку праці вчителю англійської мови недостатньо володіти високим рівнем іншомовної комунікативної та методичної компетентностей. Йому також потрібно вміти будувати професійні стосунки, ідентифікувати й попереджувати реалізацію маніпулятивних тактик та відстоювати особисті кордони. Однак, професійна підготовка педагогів у закладах вищої освіти зосереджена переважно на мовній та методичній компетентностях та передбачає, на нашу думку, недостатній розвиток умінь орієнтуватися у комплексних ситуаціях спілкування у шкільному середовищі, які можуть виникнути вже в перший робочий день. Відповідно, існує суперечність між реальними викликами вчительської діяльності та змістом підготовки на бакалаврському рівні.

Окремо звертаємо увагу на проблему добору змісту для формування компетентності в монологічному мовленні (КММ). Традиційна тематика тяжіє



до загальних, абстрактних та академічних проблем і, відповідно, потребує від здобувача освіти значного рівня зовнішньої мотивації для академічної успішності. Це може призводити до проблем у навчанні монологічного мовлення, як-от відсутність ідей про що сказати, низьке бажання аналізувати структуру нецікавих монологів та страх зробити помилку. Відповідно, існує потреба у пошуку навчальних тем, які пов'язані з життєвим досвідом здобувачів, і які сприяють високому рівню внутрішньої мотивації упродовж формування КММ.

Також існує проблема організувати освітній процес таким чином, щоб кожне заняття сприяло послідовному формуванню КММ (за принципом «від простого до складного») для здатності створювати повноцінні монологічні висловлювання, а не тільки накопиченню окремих знань чи навичок. Одним із потенційних шляхів досягнення цієї мети є застосування проєктної технології, яка передбачає створення особистісно значущого продукту за допомогою мови. Однак на практиці іноді спостерігається її редукція до методу проєктів, коли викладач пропонує створення продукту лише наприкінці опрацювання певної теми. Відповідно, є можливість підвищити ефективність освітнього процесу завдяки створенню цілісної підсистеми вправ для формування КММ за допомогою проєкту на усіх етапах опрацювання теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній методичній літературі можна спостерігати значний інтерес дослідників до проєктної технології (англійськомовний еквівалент – «project based learning») як ефективного засобу навчання, зокрема іноземної мови. Емпіричні дані з досліджень свідчать про її суттєві переваги у декількох вимірах відносно традиційних технологій.

Передусім, застосування проєктної технології підвищує академічну успішність здобувачів, про що стверджують метааналіз Zhang L. та Ma Y. [1, p. 8] та дослідження Guo C. Y. та колег [2, p. 1].



Також проєктна технологія сприяє розвитку вищих когнітивних процесів. Стрімкіший розвиток критичного мислення було зафіксовано у вже згаданому метааналізі Zhang L. та Ma Y. [1, р. 8], а також в експерименті Song X. та співавторів [3]. Zhong J. та колеги зафіксували вищий рівень зосередженості та частіше використання когнітивних стратегій упродовж виконання проєктів [4, р. 9]. Дослідники національного університету «Львівська політехніка» Партико Н. та Цао Юй дійшли висновку, що проєктна технологія сприяє розвитку умінь творчого мислення та планування власної діяльності [5, с. 136].

Крім того, проєктна технологія позитивно впливає на мотиваційну й емоційну сфери. Дослідження Zhang Q. та Lin C. [6, р. 8], а також Yang P. та колег [7, р. 9] зафіксували вищий рівень мотивації здобувачів упродовж навчання за цією технологією. Схожих висновків дійшло дослідження Aubrey S.: застосування цієї технології підвищує рівень їхньої залученості, який зберігається упродовж тривалого часу [8, р. 441]. Zhang L. та Ma Y. наголошують на формуванні позитивного ставлення до навчального предмету завдяки виконанню проєктів [1, р. 8].

Нарешті, застосування цієї технології має позитивний вплив на соціальний аспект навчання. Andargie A. й колеги та вже згадані дослідники Партико Н. та Цао Юй спостерігали вищий рівень співпраці [9, р. 12] й стрімкіший розвиток соціальної компетентності [5, с. 136] завдяки виконанню проєктів.

Для нашого дослідження особливо важливими є праці, які пов'язані з вивченням впливу застосування проєктної технології на формування КММ. Дослідження El-Sayed R. та колег продемонструвало, що здобувачі, які навчалися за проєктною технологією, мали вищий рівень розвитку компетентності у говорінні, ніж контрольна група [10, р. 53]. Схожі результати показує дослідження Sirisrimangkorn L.: застосування проєктної технології має значний ефект на уміння висловлюватись усно, а самі учасники оцінюють цей досвід більш позитивно [11, р. 70]. Отже, загальна доцільність та ефективність



застосування у закладах освіти проєктної технології, зокрема для формування КММ, порівняно з традиційними підходами є достатньо обґрунтованою в науковій літературі.

Вважаємо за доцільне обґрунтувати тематику проєкту. Дослідження стверджують, що формування умінь будувати здорові стосунки є освітньою потребою, сприяти досягненню якої можуть, зокрема, і вчителі. Benham-Clarke S. та колеги наголошують на важливості навчати молодь ознакам довіри й взаємоповаги, оскільки згідно з результатами їхнього дослідження, здорові стосунки підвищують загальне благополуччя цієї вікової групи, а конфлікти підвищують рівень депресивних симптомів [12, р. 266]. Метааналіз McElwain A. та співавторів зафіксував, що низький рівень знань про здорові стосунки підвищує в молоді ризик депресивних симптомів та насильства [13]. Crooks C. та колеги дійшли висновку, що розвиток вмінь побудови стосунків дає позитивні ефекти, як-от покращення загального психологічного здоров'я і соціальної адаптації підлітків [14, р. 513]. Про важливість навчати цієї теми також свідчить дослідження Temple J. та співавторів, які встановили, що свідоме навчання навичкам побудови міжособистісних стосунків сприяє значно нижчому ризику депресії [15]. Ці дані дають змогу стверджувати про психологічну та педагогічну доцільність вибору нашої тематики, оскільки майбутній учитель, який усвідомлює механізми токсичної взаємодії та володіє вміннями будувати здорові стосунки, матиме більший попит у освітньому середовищі.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Хоча у методичній літературі є велика кількість досліджень про проєктну технологію та про важливість просвіти молоді у сфері міжособистісних стосунків, окремі питання потребують додаткової уваги. По-перше, у науковій літературі обмежена кількість досліджень, які інтегрують проєктну технологію у процес формування КММ на рівні Advanced (C1) у контексті підготовки майбутніх учителів іноземних мов. По-друге, додаткового висвітлення потребує питання



про те, як тему стосунків можна застосувати для формування КММ як джерело внутрішньої мотивації й лексичного матеріалу для побудови монологічного висловлювання. Саме вирішенню цих питань присвячена наша стаття.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Розробити підсистему вправ і завдань для проєкту «The Anatomy of a Healthy Relationship» для формування компетентності в монологічному мовленні майбутніх учителів англійської мови на третьому році здобуття освіти бакалаврського рівня для кореляції з темою «Людські відносини» робочої програми дисципліни «Практика усного та писемного мовлення англійської мови» Київського національного лінгвістичного університету [16, с. 23].

Виклад основного матеріалу дослідження. Перед наведенням вправ проєкту окреслимо його організаційні та змістові характеристики.

Загальною метою проєкту є формувати компетентність в монологічному мовленні майбутніх учителів англійської мови на третьому році першого рівня вищої освіти шляхом дослідження рис психологічно здорових і шкідливих стосунків різного типу.

Кінцевим продуктом проєкту є публічний монолог-опис з елементами монологу-розповіді у форматі відео-настанови про ознаки здорових і токсичних стосунків у певній сфері (дружні / романтичні / професійні) та про власний досвід їх побудови. Також здобувачі освіти створюють супровідну презентацію до монологу.

Проміжним продуктом є контрольний список (checklist) здорових (green flags) і шкідливих ознак (red flags) стосунків в обраній сфері. Здобувачі освіти створюють цей список у цифровому середовищі Canva чи PowerPoint.

Рекомендований рівень володіння мовою: рубіж між Upper-Intermediate (B2) та Advanced (C1).

Навчальна дисципліна: «Практика усного та писемного мовлення англійської мови» на 3-му році здобуття освіти.



Типологія проєкту: інформаційно-дослідницький, міжпредметний, середньотривалий, парний, без опори на підручник з іноземної мови.

Платформа проведення – Moodle. Вона дає змогу викладачу вивантажувати завдання, в режимі реального часу здійснювати проміжний контроль, надавати зворотний зв'язок та здійснювати підсумкове оцінювання. Також вона дає змогу здобувачам взаємодіяти з роботами колег упродовж проєкту для обговорення та взаємооцінювання.

Стислий опис етапів проєкту. Ми спираємося на структуру проєкту за Арванітопуло Е. Г., яка виокремлює чотири етапи: підготовчий, виконавчий, презентаційний, підсумковий [17, с. 2]. Перший (підготовчий) етап (завдання 1-7) передбачає занурення в проблематику здорових/шкідливих стосунків шляхом критичного аналізу запропонованих викладачем відеоматеріалів, аналізу кейсу, обрання напрямку дослідження та побудову ментальної мапи. На виконавчому етапі (завдання 8-17) здобувачі опрацьовують джерела із запропонованого викладачем subject sampler (добірка джерел для проєкту, яка передбачає вираження на онлайн-платформі суб'єктивної оцінки щодо їхнього змісту) про різницю між green flags та red flags, явище gaslighting та мистецтво відмовляти. На цьому етапі здобувачі створюють есе та міні-монологи у межах свого напрямку дослідження. На третьому (презентаційному) етапі (завдання 18-25) здобувачі синтезують опрацьований і створений матеріал у контрольний список, аналізують монолог-еталон, розробляють план власного виступу, створюють супровідну презентацію та, нарешті, публічно проголошують свій монолог і відповідають на запитання аудиторії. Останній етап (завдання 26-27) передбачає взаємооцінювання та самооцінювання продуктів та проєктної діяльності.

Розподіл завдань. Рекомендуємо розподілити завдання таким чином:

Аудиторна робота: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 16, 17, 19, 21, 22, 25, 26.

Самостійна робота: 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 23, 24, 27.

Вважаємо методично виправданим те, що більша частина виконавчого етапу передбачає самостійну роботу, оскільки написання есе та запис мінімонологів краще здійснювати в індивідуальному темпі. Запропонований проєкт передбачає гнучкість, оскільки деякі завдання, як-от 10 чи 18, мають дві фази (продукування та презентація) і за потреби викладач може запропонувати створити продукт самостійно, а презентувати його в аудиторії.

Перед наведенням вправ і завдань проєкту представимо їх схематично у таблиці 1.

Таблиця 1

Підсистема вправ і завдань проєкту «The Anatomy of a Healthy Relationship» для формування КММ майбутніх учителів англійської мови

Етап проєкту	Групи вправ/завдань	Види вправ/завдань
Підготовчий	- для ознайомлення з проблематикою проєкту - для визначення напрямку проєктної діяльності - для представлення тематичних лексичних одиниць	- аудіювання відеоматеріалу для його обговорення - виконання вправи перехресного вибору на ознайомлення з лексичними одиницями - обговорення кейсу у фронтальному режимі - рольова гра в парах - обговорення напрямку дослідження - обговорення шкали на основі власного досвіду - створення ментальної мапи
Виконавчий	- для розвитку вмінь аудіювання - для розвитку вмінь аналітичного читання - для розвитку вмінь письма - для розвитку вмінь продукувати мінімонологи	▪ аудіювання з метою одержання інформації (щоб заповнити таблицю) ▪ читання статей з повним розумінням ▪ написання есе на основі опрацьованих джерел



	- для розвитку критичного мислення	▪ створення й запис мінімонологів на основі проблематики джерел ▪ дискусія у парах
Презентаційний	- для розвитку умінь синтезувати опрацьовану інформацію - для ознайомлення зі структурою монологу-еталону - для розвитку умінь створювати супровідну презентацію - для навчання публічного монологічного виступу	- створення контрольного списку на основі опрацьованих джерел - презентація контрольного списку з його обговоренням - аналіз структури монологу-зразка та виокремлення риторичних прийомів - планування власного монологу - створення супровідної презентації - реалізація монологу-опису з відповідями на запитання наприкінці
Підсумковий	- для взаємооцінювання продуктів - для самооцінювання продуктів	- надання зворотного зв'язку у письмовій формі за запропонованими запитаннями - заповнення форми самооцінювання

Джерело: власна розробка автора.

Вправи й завдання підготовчого етапу

Task 1. Watch the video «How to Set Boundaries & Stop People Pleasing» [18] and discuss these questions with the partner:

The author says «*how they respond to what you say is not your responsibility*».

1.1. Do you agree or disagree with the idea that a person is not responsible for the way other people react to him/her?

1.2. Do you consider that this mindset is helpful for genuine communication?

The speaker challenges the idea of «social harmony at all costs». However, representatives of some cultures (such as China or Japan) consider the skill of its maintenance as crucial.

2.1. In your opinion, does the speaker's advice contradict these values?

2.2. Would you agree that having «genuine conflict» is better than «fake peace»?



Recall a situation where you agreed to something when you actually wanted to say «NO».

3.1. *Why was it hard to disagree?*

3.2. *What would a better response be in your case?*

Task 2. These words and phrases from the video will be crucial for discussing and investigating the topic of relationships. Choose the best option in each sentence.

1. If you often feel disrespected and manipulated, it is the high time to reevaluate your ____.

a) habits b) passions c) boundaries d) opinions

2. Maxine always accepts the requests from her colleagues even when exhausted. This habit is a typical example of ____.

a) assertiveness b) empathy c) people-pleasing d) resilience

3. If in your relationships, you are the one giving, giving, and giving, sooner or later you will ____.

a) rock the boat b) come from a place of honesty c) have someone's back d) deplete yourself

4. Jane was afraid to address the insult directly, and therefore started ignoring her colleague's emails. One can best describe this behaviour as ____.

a) assertive b) passive-aggressive c) aggressive d) pushy

5. No one in the team wanted to raise the issue of impossible-to-meet deadlines since they were afraid to ____.

a) deplete themselves b) step all over someone c) have someone's back d) rock the boat

6. When Kate's boyfriend publicly criticised her outfit, her best friend Olivia spoke up immediately. She really ____.

a) stepped all over her b) rocked the boat c) depleted himself d) had her back



7. His friend, Matt, brushed off his ideas, never listened to his concerns, and made him feel empty. Basically, he ____ .

a) *had his back* b) *came from a place of honesty* c) *stepped all over him* d) *depleted himself*

8. «Yes, my concerns about our relationship may be uncomfortable to hear, but I simply want to be frank with you. I ____ .»

a) *am passive-aggressive* b) *come from a place of honesty* c) *am rocking the boat* d) *am depleting you*

9. Dominik often wanted to get his way when choosing the group activities and kept arguing until other friend agreed. They still consider him ____ .

a) *assertive* b) *empathetic* c) *depleting* d) *pushy*

Task 3. You are going to read a letter to the editor about a relationship problem. When you finish, discuss the provided questions with the class.

«My boyfriend and soon-to-be husband doesn't like my parents. He is not rude to them. In fact, he can be very welcoming. However, each time I bring up a conversation about my parents he criticises their parenting method in raising me and my siblings. He feels they didn't do a good job with us. [...] When I try talking about how often we will visit my parents after we get married, his response is not encouraging. [...] And when I confront him about it, he boldly tells me that he had a better upbringing than me so there is nothing to argue about. I feel not visiting would affect our parental roles when we have children. He might start to act as if I'm a cancer that needs to be removed.» [19]

The author's boyfriend doesn't shout at her, doesn't threaten her and even can be very welcoming.

1.1. Then, why does his behaviour irritate the woman?

1.2. Would you say that his behaviour is a red flag for romantic relationships?

Why?



Her boyfriend claims that he *«had a better upbringing [...] so there is nothing to argue about»*. This is a rhetorical trick.

2.1. *How does this trick work?*

2.2. *Why is it difficult for the woman to change his mind?*

Task 4. In pairs, roleplay the following situation: the editor is on a call with the woman to explain to her that there are signs of manipulation in the behaviour of her boyfriend. The author of the letter is not sure about it and suspects that she is simply overreacting. Use modals to signal caution and evaluation, such as *«This could be a sign of...»*, *«It may signal that...»*, *«I might cautiously claim that...»*. Each side must come up with at least three arguments.

Task 5. Discuss these domains with your partner and choose the one that feels most interesting for research and exploration during our project. From now on, you will ground your project work in this domain.

A – Friendship. People occasionally claim that friendships are easy to maintain and provide mostly benefits. However, there are sometimes unsaid expectations that one should always be ready to help the other person «for the sake of friendship». You will investigate how to build healthy friendships and how to prevent them becoming toxic.

B – Romance. Romantic relationships usually evoke an intense mix of emotions, expectations, and even identity changes. However, because of this intensity, people may overlook moments when they are manipulated or disrespected. You will explore how to create emotional safety in these relationships and how to spot control masqueraded as love.

C – Professional relationships. At work, people may suffer because they do not meet the unwritten requirements from their managers or bosses. At the same time, employees tend to not complain about it since many of them consider it «a workplace custom». However, focusing on meeting the deadlines instead of caring for one's



mental health may actually impede both goals. You will investigate what healthy professional relationships look like and when it is the right time to say «good bye».

Task 6. Look at the scale and discuss the questions with your partner.

Toxic Relationship ←-----→ *Healthy Relationship*

(disrespect, manipulation) *(emotional safety, respect)*

In your domain, think about a present or past relationship that is an example of the left side of the graph and about one that is on the right side. Identify specific features that justify this conclusion.

With your partner, discuss whether it is/was possible to move the «negative» relationship to the positive side. Next, discuss the reasons why the other relationship is «positive». Provide examples. In your discussion, use contrastive structures, such as «Even though control seems as protection, it is still harmful because...».

Task 7. Draw a mind map «How do I imagine a healthy friendly / romantic / professional relationship?». In the branches of the map, mention signs of toxicity and health, outline the dangers of tolerating harm, and explain the benefits of a healthy relationship. This mind map will assist you in the next stages of the project.

Вправи й завдання виконавчого етапу

Task 8. Read the article «10 Green Flags That Mean Your Relationship Is Built to Last» [20]. Analyse it critically, choose three traits that resonate the most with you, and write a 200-250 word essay on the topic «Can a green flag ever be a red flag in disguise?» to investigate where a green flag ends and a red one begins. For example, it is positive to communicate openly but harmful when one starts insulting the other.

Task 9. Use the same article and create a sheet (written or digital) to explain 1) how these 10 green flags are expressed in your domain and 2) what problems may their lack lead to.

Task 10. The author of the same article claims that the skill of handling conflicts constructively is a significant green flag. Think about two situations from your domain: 1) an unhealthy relationship where a person stayed silent and «brushed things under



the rug» and 2) a «green flag» situation where people had a conflict but handled it maturely. Prepare a three-paragraph speech where you tell these stories and analyse which one was healthier. Use the phrases from the table.

Таблиця 2

Перелік фраз «Speech toolbox» для побудови мінімонологу-розповіді

Speech toolbox	
Paragraph 1. «Fake peace»	«It started with...» «At first glance, it seemed...» «Underneath, it was...»
Paragraph 2. «Mature storm»	«Instead of brushing it under the rug, they...» «They wanted to address the elephant in the room...» «Eventually, they...»
Paragraph 3. Analysis	«If we are to look at these cases side by side, ...» «What distinguishes a healthy relationship from a toxic one is...»

Джерело: власна розробка автора

Task 11. Watch «5 Signs It's Gaslighting, Not a Disagreement» [21] and draw a table of three columns: 1) the tactics, 2) examples from your domain (at least three), 3) their likely effect.

Task 12. Using the information from the previous video, think about a phrase the victim may use in each situation to address gaslighting without escalating the conflict. Adapt your language to your domain. For example, «*My experience is different.*» or «*I don't feel like discussing it now so I will come back to it later.*».

Task 13. Read the article «Gaslighting: Signs, Examples, and How to Protect Yourself» [22] and try to identify the tactics that were not mentioned in the previous video. Add the new tactics to your table, add their examples and effects. Also, suggest a healthy response in each situation.

Task 14. The same article provides advice to deal with gaslighting such as taking notes or setting boundaries. Write a 200 words critical analysis of these pieces of advice on whether they are applicable to your domain and to what extent.



Task 15. Read «The Art of Saying No» [23] and identify the mechanism of setting clear boundaries. Record yourself giving a 30-second speech on how to apply this mechanism in your domain. Use these phrases as examples:

«Some people think that setting boundaries is simply telling about them, however...»

«Your real priority is ..., and not ...»

«Instead of over-apologising, you can...»

«A prime example would be...»

Task 16. Discuss with your partner: in your domain, how easy/difficult is it to say «NO»? Which other skills or qualities does this skill require to be developed first?

Task 17. Together with your partner, discuss the communication lines from the social media post «Boundaries aren't selfish» [24] to identify three lines that work best in your domain when you want to say «NO» but don't feel comfortable saying it directly. Tell your partner about a situation from your life where one of such phrases would fit well.

Вправи й завдання презентаційного етапу

Task 18. Synthesise your notes from Tasks 8-17 to create «Healthy Relationship Checklist» for your domain. Use PowerPoint or Canva, to create a table that has 3 sections (communication, respect, and safety) with 3 green flags and 3 red flags in each.

Task 19. Together present your checklist to a pair from another domain. First, explain the importance of a striving for green flags and avoiding red ones. Give practical examples.

Task 20. If a teacher cannot set their own personal boundaries, they are likely to have hard time doing their job. How important is knowing how to say «NO» in this sphere? Write an essay (200-250 words) to answer the question. Integrate evidence from the courses of Pedagogy and Psychology.

Task 21. Study the video «How to Set Boundaries & Stop People Pleasing» [18] to discuss with the partner the following questions:



1. How does the speaker shift the monologue from a personal story about people pleasing to the description of the concept of boundaries? Identify the «pivot» sentence.
2. How does she use stages in her speech? How does she signal that she is moving from one stage to another? For example, from telling a story to explaining the problem.
3. How does she present the concept of boundaries? Does she give the dictionary definition, use a metaphor, tell a story, or use another tool? How effective do you consider the tools she uses?
4. Analyse her «vibe». Is it authoritative, empathetic, sad, or analytical? What intonation features assist her in creating such a «vibe»? Does her intonation changes when she moves from telling to a story to outlining a psychological concept?
5. How does she finish the monologue? Does she use a call to action, a tricky question, a call to reflection?

Task 22. Laconically summarise the video with this structure:

- 1) What is the problem?*
- 2) How does it work?*
- 3) What can the audience do?*
- 4) How can I motivate them to do it?*

You will use this structure in the next tasks.

Task 23. Use the structure from Task 22 and all the information analysed during the project to create a detailed plan of your speech «The Anatomy of a Healthy Relationship» (in your domain). The recommended structure of the outline is:

- 1) start with the hook (a question / an anecdote / a joke) to grab the attention of your audience;*
- 2) present the problem in your domain that you have investigated;*
- 3) reference at least one psychological concept from the analysed sources;*
- 4) provide practical examples;*
- 5) outline possible ways to solve and prevent the problem;*



6) invite the audience to examine their relationships in this domain.

Share your outline with a partner for their feedback.

Task 24. Make a short presentation in Canva or Power Point to help the audience follow along. Laconically present your ideas on six or seven slides. Use contrasting colours to present red and green flags. The minimum font size should be 24. Include images relevant to your examples. When you finish the presentation, ask yourself «If the audience could not hear me but could only see the slides, would they still understand the key ideas?».

Task 25. Imagine that you are a mentor filming a speech for a well-being portal for youth. The other classmates are the audience. Deliver your monologue (3-4 minutes) about a healthy relationship of your domain. When you finish, be ready to answer two questions from the audience.

Вправи й завдання підсумкового етапу

Task 26. In pairs act as an editorial panel and provide written feedback for your classmates' monologues and presentations:

- 1. Were there any examples? Were they relevant to the topic?*
- 2. Were there any pieces of advice? Were they actionable?*
- 3. Were the claims supported by any sources?*
- 4. Was the monologue clear and easy to follow?*
- 5. Were the responses to the questions clean and calm?*
- 6. Were the slides easy to follow?*
- 7. How can the speaker improve their monologue and presentation?*

Task 27. Complete the self-evaluation form:

- 1. Which source has been the most useful in the investigation of the topic? Why?*
- 2. Has the pair work helped you during the project or not? Why?*
- 3. Which part of the project did you like the most? Why?*
- 4. Which part of the project was the most challenging? Why?*
- 5. Do you consider your presentation clear and easy to follow?*



6. *Do you consider that you have achieved the goals of your monologue? Why?*

7. *Which part of your monologue has been the most stressful? Why?*

Висновки. Розроблено підсистему з 27 проєктних вправ і завдань, які поділені на чотири етапи (підготовчий, виконавчий, презентаційний, підсумковий). Архітектура проєкту є такою: 1) критична оцінка власних переконань про здорові стосунки, 2) опрацювання запропонованих автентичних джерел з проблематики, 3) створення й реалізація власного монологу-опису та 4) його само- та взаємооцінювання. Перевагою проєкту вважаємо можливість персоналізації вектору дослідження шляхом вибору найбільш цікавого для здобувачів тематичного напрямку. Такий вибір сприяє більшому рівню внутрішньої мотивації до навчання, оскільки здобувач досліджує те, що є для нього особисто значущим. Перспективи подальших розвідок вбачаємо в емпіричній перевірці результативності підсистеми вправ і завдань цього проєкту в умовах навчального процесу здобувачів освіти бакалаврського рівня на третьому році навчання.

Список використаних джерел

1. Zhang L., Ma Y. A study of the impact of project-based learning on student learning effects: a meta-analysis study. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1202728. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1202728> (дата звернення: 08.05.2026).

2. A review of project-based learning in higher education: Student outcomes and measures / P. Guo et al. *International Journal of Educational Research*. 2020. Vol. 102. Art. 101586. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101586> (дата звернення: 08.05.2026).

3. Song X., Razali A. B., Jeyaraj J. J. How project-based learning improves college EFL learners' critical thinking skills and reading comprehension ability: A case



study. *Language Teaching Research*. 2025. URL: <https://doi.org/10.1177/13621688251352275> (дата звернення: 08.05.2026).

4. Zhong J., Ismail L., Lin Y. Investigating EFL students' engagement in project-based speaking activities: from a multi-dimensional perspective. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1598513. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1598513> (дата звернення: 08.05.2026).

5. Партико Н. В., Цао Ю. Проектні технології (project-based learning) як інструмент формування креативності та самостійності майбутніх фахівців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 4. С. 136–142. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.22> (дата звернення: 08.05.2026).

6. Zhang Q., Lin C. A study on the impact of project-based learning on students' learning motivation in animation programs. *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 16. Art. 1722170. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1722170> (дата звернення: 08.05.2026).

7. The impact of project-based learning on EFL learners' learning motivation and academic performance: an empirical study in a Chinese rural school / P. Yang et al. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. Vol. 12. Art. no. 1132. URL: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05519-y> (дата звернення: 08.05.2026).

8. Aubrey S. Enhancing long-term learner engagement through project-based learning. *ELT Journal*. 2022. Vol. 76, issue 4. P. 441–451. URL: <https://doi.org/10.1093/elt/ccab032> (дата звернення: 08.05.2026).

9. Andargie A., Amogne D., Tefera E. Effects of project-based learning on EFL learners' writing performance. *PLoS ONE*. 2025. Vol. 20, no. 1. Art. no. e0317518. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317518> (дата звернення: 08.05.2026).

10. The Effectiveness of Project-Based Learning in Developing English Oral Communication Skills of Secondary Stage Students / R. M. Naguib El-Sayed et al.    [Reading and Knowledge Journal]. 2020. No.



226. P. 51–78. URL:
https://www.researchgate.net/publication/344103269_The_Effectiveness_of_Project-Based_Learning_in_Developing_English_Oral_Communication_Skills_of_Secondary_Stage_Students (дата звернення: 08.05.2026).

11. Sirisrimangkorn L. Improving EFL Undergraduate Learners' Speaking Skills Through Project-Based Learning Using Presentation. *Advances in Language and Literary Studies*. 2021. Vol. 12, no. 3. P. 65–72. URL:
https://www.researchgate.net/publication/352987660_Improving_EFL_Undergraduate_Learners'_Speaking_Skills_Through_Project-Based_Learning_Using_Presentation (дата звернення: 08.05.2026).

12. Healthy relationship education programmes for young people: systematic review of outcomes / S. Benham-Clarke et al. *Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development*. 2023. Vol. 41, no. 3. P. 266–288. URL: <https://doi.org/10.1080/02643944.2022.2054024> (дата звернення: 09.05.2026).

13. McElwain A., McGill J., Savasuk-Luxton R. Youth relationship education: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*. 2017. Vol. 82. P. 499–507. URL: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.09.036> (дата звернення: 09.05.2026).

14. Does an evidence-based healthy relationships program for 9th graders show similar effects for 7th and 8th graders? Results from 57 schools randomized to intervention / C. V. Crooks et al. *Health Education Research*. 2015. Vol. 30, no. 3. P. 513–519. URL: <https://doi.org/10.1093/her/cyv014> (дата звернення: 09.05.2026).

15. Temple J. R., Baumler E. R., Wood L. Effects of a Middle School Dating Violence Prevention Program on Depression at 5-Year Follow-Up. *Journal of Adolescent Health*. 2025. Vol. 77, no. 1. P. 168–170. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.03.007> (дата звернення: 09.05.2026).

16. Робоча програма навчальної дисципліни «Практика усного і писемного мовлення англійської мови». Спеціалізація 014.021 Англійська мова і література



/ Київський національний лінгвістичний університет. 2024. 24 с. URL: https://knlueduua-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/ihor_kozhevin_knlu_edu_ua/EQpHv32lWYlHvIPN4YgeSCEBmxmUI9T7d2bG6eOLUkSFog?e=H3EGiN (дата звернення: 10.05.2026).

17. Арванітопуло Е. Г. Проектна робота з англійської мови учнів старшої школи : навч.-метод. посіб. Київ : Ленвіт, 2006. 56 с.

18. Lavendaire. How to Set Boundaries & Stop People Pleasing, 2020. *YouTube*. URL: https://www.youtube.com/watch?v=IIVdn_Zmyxo (дата звернення: 10.05.2026).

19. Frostrup M. My fiancé is trying to control me and stop me seeing my parents. *The Guardian*. 2021. 16 May. URL: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/may/16/my-fiance-is-trying-to-control-me-and-stop-me-seeing-my-parents-mariella-frostrup> (дата звернення: 10.05.2026).

20. Santiago L. 10 Green Flags That Mean Your Relationship Is Built to Last. *The Modern Workweek*. 2022. 1 Nov. URL: <https://www.themodernworkweek.com/blog/10-green-flags-that-mean-your-relationship-is-built-to-last> (дата звернення: 10.05.2026).

21. Psych2Go. 5 Signs It's Gaslighting, Not a Disagreement, 2022. *YouTube*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=4CRqggSTNAE> (дата звернення: 10.05.2026).

22. Raypole C., Silva S. Gaslighting: Signs, Examples, and How to Protect Yourself / med. rev. by B. Juby. *Healthline*. 2024. 16 Aug. URL: <https://www.healthline.com/health/gaslighting> (дата звернення: 10.05.2026).

23. Arieri. The Art of Saying No: Why Setting Boundaries Is the Most Selfish Thing You Can Do for Yourself (And the Kindest Thing You Can Do for Everyone Else). *Medium*. 2026. 3 Feb. URL: <https://medium.com/@Arierii/the-art-of-saying-no>



why-setting-boundaries-is-the-most-selfish-thing-you-can-do-for-yourself-and-4334ecfb71e6 (дата звернення: 10.05.2026).

24. Cloud H. Boundaries sound like... *Facebook*. 2025. 24 July. URL: <https://www.facebook.com/DrHenryCloud/posts/boundaries-arent-selfish-they-are-a-necessary-key-to-keeping-your-soul-safe-and-/1290478892436664/> (дата звернення: 10.05.2026).