

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА  
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ТОВАРИСТВО «РІДНА ШКОЛА»  
AUTONOMOUS UNIVERSITY OF ZACATECAS (MEXICO)  
EUROPEAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION (EIDV) (SLOVAKIA)  
ISRAEL TRAUMA COALITION (ISRAEL)  
Sky Tel OÜ (Estonia)

DOI <https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1>

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

### *VII Міжнародної конференції*

**Актуальні проблеми освітнього  
процесу в контексті європейського вибору України**

*14 листопада 2024 року*

Київ  
Видавництво Ліра-К  
2025

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Київського національного університету будівництва і архітектури  
(протокол № 27 від 29 листопада 2024 р.)*

**Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України:** матеріали VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 року). – Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. – 728 с.

ISBN 978-617-520-999-8

У матеріалах VII Міжнародної конференції «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» висвітлюються актуальні питання професійної (професійно-технічної) освіти: вітчизняний та зарубіжний досвід; психолого-педагогічне забезпечення освітнього процесу; сучасні виклики; сучасні проблеми викладання інженерно-технічних та гуманітарних дисциплін.

Матеріали конференції розраховані на науково-педагогічних, наукових працівників у галузі педагогіки, психології, соціології, викладачів, аспірантів, студентів, а також на соціальних педагогів, соціологів, практичних психологів і соціальних працівників.

*За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність  
їх автори.*

УДК 37.09

*Згалаг-Лозинська Любов Олександрівна,  
доктор економічних наук, професор,  
професор кафедри економічної теорії,  
обліку та оподаткування  
Київського національного університету  
будівництва і архітектури*

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна в Україні внесла значні зміни в освітній процес та поставила нові завдання перед усіма його учасниками. Викладачі в умовах війни стали не лише джерелом знань для студентів, але й опорою, що допомагає молоді справлятися зі стресом, невизначеністю, переживаннями та страхом за себе та своїх близьких. В теперішній час резильєнтність викладачів - здатність людини пристосовуватися до змін, виходити з складних ситуацій і відновлюватися після негативних подій [3, с. 27], стає ключовою умовою забезпечення якості освіти та психолого-педагогічної підтримки в ці непрості часи.

Складність практичної реалізації професійних завдань викладача в умовах війни обумовлена тим, що викладачі часто самі мають стрес та емоційне навантаження. Парадоксально, але часто ті, хто покликані вести інших до світла знань, самі блукають у темряві власних тривог. Викладач, той, хто має бути оплотом спокою та впевненості, нерідко виявляється безсилим перед буревіями власного стресу. А як же тоді передати студентам силу духу та вміння долати життєві випробування, якщо сам не може встояти перед їхніми ударами?

У сучасних реаліях, де Міністерство освіти і науки України ставить високі вимоги до професійної діяльності, саме резильєнтність стає критично важливою якістю для викладачів. Резильєнтний викладач зберігає спокій, професіоналізм і здатність працювати навіть за умов значного робочого навантаження, що передбачає не лише викладання, а й наукову активність, публікації, участь у міжнародних проєктах, консультування студентів та керівництво дослідженнями. В умовах багатозадачності резильєнтність допомагає викладачеві зберігати внутрішню рівновагу між різними аспектами професійної діяльності - навчальним, науковим, методичним та соціальним. Здатність підтримувати цей баланс захищає викладача від вигорання та

дозволяє залишатися мотивованим до професійного розвитку. Це особливо важливо в часи постійних змін, коли зростання вимог і необхідність швидкої адаптації можуть викликати сильний стрес (англ. *regressus* - напруження) - емоційний стан людини у результаті дії сильних подразників, який проявляється напруженими переживаннями [1, с. 51]. В сучасних умовах для викладачів переважає психологічний стрес, що є наслідком дії чинників, пов'язаних із загрозою, небезпекою, та інформаційний, зумовлений інформаційним перевантаженням, – «коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати рішення в необхідному темпі та в разі високого ступеня відповідальності за наслідки» [1, с. 51]. Симптомами психологічного стресу є безсоння, головні болі, погіршення апетиту, часті зміни настрою, дратівливість, тривога; інформаційного стресу - складність, пошуку потрібної інформації, концентрації уваги, при прийнятті рішень, відмова від спілкування, усамітнення. Саме резильєнтність дозволяє викладачам не лише протистояти стресу, який невід'ємно супроводжує війну, а й допомагати студентам справлятися з його наслідками. Адже стрес - це природна реакція організму на екстремальні умови, і розуміння його механізмів є важливим кроком до подолання. Тому вміння викладачів самим справлятися зі стресом і допомагати студентам долати його є досить вадливим.

Незважаючи на визнання важливості розвитку резильєнтності у педагогічній діяльності, виникає актуальне питання щодо ефективних стратегій її культивування. Серед ключових аспектів цього процесу можна виділити: 1) розвиток навичок саморегуляції та управління стресом; 2) підтримка професійного зростання та особистісного розвитку; 3) налагодження професійної та особистої підтримки; 4) впровадження рефлексії у повсякденну діяльність; 5) фокусування на особистісних цінностях та сенсах професії; 6) навчання навичкам конструктивного вирішення конфліктів [2, с. 51-53].

Розглянемо їх послідовно.

1. Розвиток навичок саморегуляції та управління стресом. Викладачам важливо опанувати методики, що допомагають контролювати стресові реакції та зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Для зняття напруги, негативу, викладачам варто приділяти увагу самопомозі: регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та достатній сон допоможуть зменшити рівень стресу, поліпшити загальний стан організму, додати сил та енергії. Для підтримки працездатності й життєвого тонусу освітянам варто «протягом кожного шестигодинного циклу (крім часу, відведеного на сон) одну годину присвячувати рекреації - перерві на

відпочинок (протягом робочого дня робити від 4 до 6 гімнастичних пауз, проходити за день не менше 7 км); релаксації - психічному розслабленню і зміні емоцій; катарсису - моральному очищенню» [1, с.55]. Доцільно практикувати релаксаційні техніки, зокрема йогу, дихальні вправи, проводити час на природі, що має потужний заспокійливий ефект.

2. Підтримка професійного зростання та особистісного розвитку передбачає постійне підвищення кваліфікації, опанування нових викладання методів та підходів до навчальної діяльності. Сьогодні існує багато ресурсів, які можуть допомогти в цьому процесі: від книг і статей до онлайн-курсів та психологічних консультацій. Багато ЗВО та освітніх установ пропонують тренінги з розвитку стресостійкості, резильєнтності. Для цього також можна використати онлайн-платформи, такі як Coursera, Udemy, edX Online Courses, що пропонують широкий вибір курсів з психології та розвитку особистості.

3. Налагодження професійної та особистої підтримки. Резильєнтність значно зміцнюється завдяки наявності підтримки з боку колег, адміністрації та сім'ї. Так, спілкування з колегами, обмін досвідом та підтримка один одного – це важливі компоненти психічного здоров'я. Така комунікація з колегами може бути у професійних спільнотах, на форумах, конференціях та в соціальних мережах, обмін досвідом та емоційна підтримка створюють відчуття єдності, що допомагає викладачам легше долати стресові ситуації, самовдосконалюватись. Для емоційної підтримки варто спілкуватися про свої почуття з близькими людьми, які розуміють і підтримують, це дуже важливо. А якщо близькі люди не можуть надати такої підтримки і є відчуття безвиході, депресії, необхідно звернутись до психолога, який допоможе розібратися з емоціями та допоможе розробити стратегії подолання стресу. Можливим є також долучитись до груп підтримки для людей, які переживають схожі ситуації, що може дати відчуття спільноти та розуміння.

4. Впровадження рефлексії у повсякденну діяльність. Викладачеві важливо розуміти власні емоції, потреби, цінності та реакції на різні ситуації. Самоусвідомлення можна почати розвивати за допомогою практик рефлексії – наприклад, ведення щоденника емоцій, в якому викладач може записувати свої переживання й аналізувати їх. Це дозволяє з часом розпізнавати тригери, які викликають певні емоції, стресори, і, таким чином, більш усвідомлено реагувати на них у майбутньому. Уміння контролювати свої почуття та реакції у стресових ситуаціях допомагає викладачеві зберігати професіоналізм і спокій навіть за умов великих навантажень. Наприклад, якщо під час заняття викладач відчуває роздратування чи втому, важливо усвідомлювати це і

свідомо обирати конструктивні методи реагування, такі як коротка пауза, спокійний тон, чи навіть зміна активності, щоб зняти напругу. Такий підхід сприяє створенню безпечної та позитивної атмосфери на заняттях. Також здатність регулярно оцінювати свій стан, усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони дозволяє викладачам вчасно виявляти ознаки професійного вигорання і вживати заходів для відновлення внутрішнього ресурсу. Отже, рефлексія допомагає не тільки краще розуміти себе, але й коригувати підходи до роботи, підвищуючи їхню ефективність.

5. Фокусування на особистісних цінностях та сенсах професії. Ситуація, в якій опинилися сучасні викладачі в Україні, надзвичайно складна і вимагає величезної внутрішньої сили. Поєднання невисокої зарплати, постійного стресу через обстріли та необхідності підтримувати позитивний емоційний стан – це справжнє випробування для викладача, що намагається адаптуватися до нових вимог і розвивати стійкість до викликів. Усвідомлення власних цінностей та сенсу своєї професійної діяльності стає додатковим джерелом внутрішньої сили й допомагає зберігати мотивацію навіть у складні часи.

6. Навчання навичкам конструктивного вирішення конфліктів. Конфлікти з колегами, студентами або адміністрацією можуть стати джерелом значного стресу. Для викладача розвиток соціальних навичок означає вміння підтримувати конструктивний діалог, працювати в команді, вирішувати конфлікти й будувати довірливі відносини з колегами та студентами. Одним із способів розвинути ці навички є участь у тренінгах з ефективної комунікації. Такі заходи дозволяють викладачам опановувати техніки зворотного зв'язку, навички командної роботи та ефективного вирішення конфліктних ситуацій, набуті здатності знаходити конструктивні рішення, а також розвивати навички ефективного спілкування й емпатії, що сприяє зменшенню напруги у професійних взаємодіях.

У сучасних умовах резильєнтність є не тільки ознакою професійної стійкості, але й запорукою успіху у всіх аспектах науково-педагогічної діяльності, що дозволяє викладачам залишатися ефективними й зосередженими на головному - підтримці якості освітнього процесу для молодого покоління, яке будуватиме майбутнє України навіть у найскладніші часи.

### **Список використаних джерел**

1. Калениченко Р.А., Коханець А.С. Конфліктологія і психологія управління: Навч. посібник. Київ: Компрінт, 2021. 167 с.

2. Каліна К. С. Шляхи розвитку та вдосконалення резильентності викладачів ЗВО в умовах військового стану в Україні. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті : міжнародний періодичний збірник наукових праць / за заг. ред. В.П.Бабича, Ю. Д. Бойчука, Л. С. Рибалко, О. М. Хвостиченка. Харків : ВІНОТ, 2022. Вип. 4. С. 670–674. – Режим доступу: <https://ol.world-ontology.org/wp-content/uploads/2023/02/%D0%97%D0%B1-IV167-%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf>

3. Лазос Г. П. Резильентність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

УДК 796.01/03

*Іваннікова Ганна Василівна,*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичного виховання і спорту,*

*Київського національного університету*

*будівництва та архітектури*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНА НА ЕТАПІ ЗАВЕРШЕННЯ ЙОГО СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ**

Завершення спортивної кар'єри є переломним моментом, який вимагає від спортсмена адаптації до нових життєвих умов, а також перегляду власної ідентичності, цілей і життєвих цінностей. Спортсмени, які тривалий час віддавали значну частину свого життя спорту, часто переживають емоційний стрес, втрату соціальної підтримки, фінансову нестабільність, а також сумніви щодо свого майбутнього.

Перехід до "звичайного" життя може викликати депресію, тривогу, зниження самооцінки та інші психоемоційні проблеми. Психологічний супровід у цей період сприяє поступовій адаптації спортсмена, допомагає подолати емоційні труднощі та виробити нові навички для подальшого життя. Крім того, ефективна підтримка може сприяти розвитку нових професійних навичок та відкриттю нових кар'єрних можливостей поза спортом [2]. Завдяки цьому психологічний супровід спортсмена при завершенні його кар'єри є важливим компонентом забезпечення його емоційного та соціального благополуччя, сприяючи його успішній інтеграції в нові життєві обставини.

Етап завершення спортивної кар'єри зазвичай супроводжується зниженням результатів, втомую від тривалих тренувань та змагань (фізична й психологічна перевтома), а також проявами емоційного вигорання. Спортсмен

<i>Гуржій Андрій Миколайович, Пригодій Микола Анатолійович</i> РОЛЬ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОСЯГНЕННІ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ НАЦІЙ.....	122
<i>Гусаренко Валентина Анатоліївна</i> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИХ ТА ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН В УКРАЇНІ.....	124
<i>Делембовський Максим Михайлович, Маркевич Максим Олегович</i> ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ ПРИ РОЗРОБЦІ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ ТА OSINT» ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ «БЕЗПЕКА ІНФОРМАЦІЙНИХ І КОМУНІКАЦІЙНИХ СИСТЕМ» ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ОСВІТИ.....	129
<i>Делембовський Максим Михайлович, Пристайло Микола Олексійович, Маркевич Максим Олегович</i> ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ.....	130
<i>Дешко Оксана Анатоліївна</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ КАДРІВ.....	135
<i>Деніжжя Світлана Олександрівна, Цапук Євгеній Миколайович</i> ІНТЕГРАЦІЯ ГУМАНІТАРНИХ ТА ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИХ ДИСЦИПЛІН: ШЛЯХИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	138
<i>Жовнір Ольга Миколаївна</i> ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВИЩІЙ ОСВІТІ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПРОБЛЕМИ.....	140
<i>Згалац-Лозинська Любов Олександрівна</i> РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	144
<i>Іваннікова Ганна Василівна</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНА НА ЕТАПІ ЗАВЕРШЕННЯ ЙОГО СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ .....	148

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
В КОНТЕКСТІ  
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

VII Міжнародної конференції

(Київ, 14 листопада 2024 року)

Керівник видавничого проєкту *Віталій Зарицький*

Підписано до друку 03.01.2025. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Умовн. друк. аркушів – 42,31. Обл.-вид. аркушів – 35,24.  
Тираж 300

Виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»  
Свідоцтво № 3981, серія ДК.  
03142, м. Київ, вул. В. Стуса, 22/1  
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77  
Сайт: [lira-k.com.ua](http://lira-k.com.ua), редакція: [zv\\_lira@ukr.net](mailto:zv_lira@ukr.net)