

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)

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

### *VIII Міжнародної конференції*

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

*12 листопада 2025 року*

*м. Київ  
КНУБА*

**УДК 37.09**

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Київського національного університету будівництва і архітектури  
(протокол № 39 від 25 грудня 2025 року)*

**Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України:** матеріали VIII Міжнародної конференції (12 листопада 2025 року). – Київ: Видавництво Ліра-К, 2026. – 836 с.

ISBN 978-617-520-492-4

У матеріалах VIII 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.

**УДК 37.09**

*За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори.*

© КНУБА, 2026

2. Denysenko M., Breus S., Levchenko O., Prytula Ye. Development of the rental housing market through the prism of managing the state economic security for the recovery of the economy of Ukraine in the during the war and post-war periods. Proceedings of the 4th International Conference on Corporation Management (ICCM), 2024. Available at: <https://conf.scnchub.com/index.php/ICCM/ICCM-2024/paper/view/742>

3. Почка К.І., Красильник Ю.С., Корчова Г.Л., Руденко М.В. Комунікативні аспекти педагогічної діяльності: навчальний посібник. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. 320 с.

4. Рижаківа Г.М., Чуприна Ю.А., Гавриков Д.О., Бородавко М.В. Формування будівельного кластеру у форматі державних інвестиційних цільових програм// Збірник наукових праць «Шляхи підвищення ефективності будівництва в умовах формування ринкових відносин». – Вип. 40. Економічний. – К.: КНУБА, 2019. – С. 19-25.

5. Руденко М.В., Калениченко Р.А., Капосльоз Г.В., Корчова Г.Л. Основи професійної освіти. Київ: ЦП Компрінт, 2018. 613 с.

**УДК 159.9:37.015.3**

**Калениченко Руслан Арсенович,**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри професійної освіти*

*Київського національного університету будівництва і архітектури;*

**Іващенко Яків Віталійович,**

*здобувач вищої освіти навчальної групи ПМ-23*

*Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ: ПРЕВЕНТИВНІ ПІДХОДИ**

Професійна діяльність учителя належить до групи соціально значущих і водночас високостресових професій, що пов'язано з постійною емоційною напругою, відповідальністю за результати навчання, необхідністю міжособистісної взаємодії з учнями, батьками та колегами. У сучасних умовах реформування освіти, зростання вимог до педагогів і нестабільності соціального середовища особливої актуальності набуває проблема формування стресостійкості та профілактики професійного вигорання вчителів [1].

Професійне вигорання розглядається як синдром емоційного, фізичного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресорів. Воно проявляється у зниженні мотивації до праці, емоційній спустошеності, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Для педагогів ці прояви можуть мати серйозні наслідки не лише для їхнього психологічного благополуччя, але й для якості освітнього процесу в цілому [2].

Стресостійкість визначається як інтегральна особистісна характеристика, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного

психоемоційного навантаження, зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність діяльності. Формування стресостійкості вчителів передбачає розвиток навичок саморегуляції, адаптивного мислення, емоційної гнучкості та усвідомленого ставлення до професійних труднощів [3].

Емоційний компонент є ключовим у структурі стресостійкості. Педагогічна діяльність вимагає постійного емоційного включення, що за відсутності навичок регуляції емоцій може призводити до хронічного стресу. Превентивні підходи передбачають навчання вчителів розпізнаванню власних емоційних станів, використанню технік релаксації, дихальних вправ, майндфулнес-практик та методів зниження емоційної напруги [4].

Когнітивний аспект профілактики професійного вигорання пов'язаний з особливостями сприйняття та інтерпретації професійних ситуацій. Негативні когнітивні установки, перфекціонізм, завищені вимоги до себе та страх помилок підвищують ризик вигорання. Психологічна робота в цьому напрямі спрямована на формування реалістичних очікувань, розвиток позитивного мислення, гнучкості та здатності до переоцінки стресових подій [5].

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграє соціально-психологічна підтримка в педагогічному колективі. Атмосфера довіри, взаємоповаги та співпраці знижує рівень професійного стресу та сприяє емоційному відновленню. Превентивні програми можуть включати групові тренінги, супервізії, професійні спільноти підтримки, що дозволяють педагогам обмінюватися досвідом та ресурсами подолання складних ситуацій [6].

Організаційні чинники також істотно впливають на рівень стресу та вигорання вчителів. Рациональний розподіл навантаження, чіткість професійних ролей, можливість участі в ухваленні управлінських рішень та визнання професійних досягнень є важливими умовами профілактики психоемоційного виснаження. Комплексний превентивний підхід має враховувати як індивідуальні, так і організаційні ресурси педагога [7].

Особливе значення має розвиток навичок самопомогі та самопідтримки. Формування культури психологічного здоров'я в освітньому середовищі сприяє усвідомленому ставленню вчителів до власного стану, своєчасному зверненню за допомогою та використанню профілактичних стратегій. Психологічні тренінги, консультації та просвітницька робота є ефективними інструментами в цьому процесі [8].

Таким чином, формування стресостійкості та профілактика професійного вигорання вчителів потребують системного та превентивного підходу, що поєднує емоційні, когнітивні, соціально-психологічні та організаційні компоненти. Реалізація комплексних програм психологічної підтримки сприяє

збереженню психологічного благополуччя педагогів, підвищенню їхньої професійної ефективності та якості освітнього процесу. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розробку й апробацію інноваційних превентивних моделей підтримки вчителів у сучасних умовах освітнього середовища.

#### Список використаних джерел

1. Масляк К., Джексон С. *Професійне вигорання: причини та профілактика*. — Київ: Основи, 2018.
2. Гоулман Д. *Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ*. — Київ: Наш Формат, 2019.
3. Moroz I.M., Kalenychenko R.A., Krasylnyk Yu.S. Psychological problems of conflict-free communication during the educational process in educational institutions. // Наукові перспективи. – 2025. – № 10(64). – С. 1252-1262.
4. Беляєва Н.Є., Калениченко Р.А., Телебенева Є.О. Особливості формування і збереження ділової репутації в онлайн-середовищі. // Вісник Національного університету оборони України. – 2024. – № 2 (78). – С. 24-31. – doi: 10.33099/2617-6858-2024-78-2-24-31. – Режим доступу: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/2992733>.
5. Moroz I.M., Kalenychenko R.A., Krasylnyk Yu.S. Integration of contemporary trends in pedagogical education into the system of socio-psychological support for the professional growth of students / Перспективи та інновації науки. – 2025. – № 11(57). – С. 1608-1620. Режим доступу: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/32061/32010>.
6. Ю. С. Красильник, І. М. Мороз, Р. А. Калениченко. Психологічні умови формування творчої особистості здобувача вищої освіти / Наукові перспективи. Серія «Психологія» - Київ: Наукові перспективи, 2025. – Вип. № 11(65). – С. 2377 - 2391 Режим доступу: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/issue/view/422/525>
7. Р.А. Калениченко. Вдосконалення технологій соціально-психологічного супроводу навчально-виховного процесу у ВНЗ/Соціалізація студентської молоді в процесі професійної підготовки: Зб. наук. праць/[Ківенко НВ, Богдановський ІВ, Пилипенко ОІ, Стасюк ВВ, Тарапатова НМ, Калениченко РА, Петухова Ю та інші]; за заг. ред. НВ Ківенко, РА Калениченко - Ірпінь: НУ ДПС, <http://surl.li/ptjiog>
8. Калениченко Р.А., Льовкіна О.Г., Мустафаєв Г.Ю. Врахування сучасних тенденцій педагогічної освіти в соціально-психологічному супроводі професійного становлення майбутніх фахівців // Вісник НУОУ. Збірник наук. праць. – К.: НУОУ, 2019. – Вип. 1 (51). – С. 36–43. <http://surl.li/tgkndj>

Наукове видання

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ**

Збірник матеріалів  
VIII Міжнародної конференції

(Київ, 12 листопада 2025 року)

Керівник видавничого проєкту *Віталій Зарицький*  
Авторська редакція

Підписано до друку 05.01.2026. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Умовн. друк. аркушів – 48,59. Обл.-вид. аркушів – 42,84.  
Тираж 300.

Видавець і виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»  
Свідоцтво № 3981, серія ДК.  
03115, м. Київ, вул. С. Чобану, 24  
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)