

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

ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

У сучасних умовах освітнього середовища проблема збереження здоров'я здобувача освіти, зокрема ментального, є особливо актуальною. Стрес пов'язаний з повномасштабною війною, зміни соціально-економічного та екологічного характеру, інтенсифікація освітньої діяльності створюють підґрунтя для психоемоційного навантаження, перевтоми, дезадаптації. Результати дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» в межах програми «Ти як?» показують, що лише 21% респондентів зазначають задоволення своїм ментальним здоров'ям, тоді як 44% вказують на незадоволеність. Продовжують залишатись високими рівні втоми, напруженості, страху та роздратування: респонденти найчастіше відчували тривожність та напругу (58%), погіршення сну (50%), виснаженість (49%), погані настрої (49%), емоційну нестабільність (45%) та роздратування чи злість (44%). Зберігається тенденція на запит українців у психологічній допомозі: частка тих, хто відчував таку потребу, зростає з 41% у 2022 році до 71% у 2025 році. Проте фактичне звернення до фахівців залишається низьким – лише 13% респондентів звернулися за допомогою на початок 2025 року, що вказує на наявність бар'єрів у доступі чи готовності отримувати психологічну підтримку. Респонденти вказують на потребу в покращенні доступу до послуг з ментального здоров'я (66%) як основний пріоритет для цієї сфери. Велика увага також приділяється навчанню з навичок самопомоги та першої психологічної допомоги (59%) та наданню більшої кількості інформації через онлайн-ресурси, тренінги та курси (54%). Такі дані корелюють з першочерговою орієнтацією респондентів на самопомогу в питаннях ментального здоров'я [7]. Це актуалізує необхідність розробки та ефективного впровадження педагогічних стратегій, спрямованих на формування психологічної стійкості, емоційної інтелекту здобувачів освіти. Тому в сучасних умовах, на наш погляд, роль педагога трансформується з

транслятора знань у фасилітатора психосоціального благополуччя та ініціатора резилієнтності в освітньому просторі.

Проблема ментального здоров'я в освіті активно досліджується в психології та педагогіці. Значна увага приділяється концепції психологічної безпеки освітнього середовища, яка розглядається як необхідна умова гармонійного розвитку особистості [3, 10]. Дослідники підкреслюють, що відсутність психологічного насильства та наявність референтної значущості є основою для психічного здоров'я [10]. Окремим напрямом є вивчення ефективності практичних методів [4, 5, 6], зокрема арт-терапевтичних технологій, які використовуються для корекції емоційних станів та невербального самовираження [1, 2]. Останні дослідження підтверджують ефективність впровадження соціально-емоційного навчання (СЕН) для розвитку навичок управління емоціями серед здобувачів освіти [9]. Тому метою дослідження є систематизація ключових педагогічних стратегій, спрямованих на ефективне збереження та зміцнення ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах сучасного освітнього процесу.

Ефективні педагогічні стратегії збереження ментального здоров'я, на наш погляд, є триединою системою, що охоплює середовище, емоції та діяльність.

Створення безпечного та підтримуючого середовища. Формування психологічної безпеки є фундаментальною умовою. Безпечне освітнє середовище, позбавлене булінгу, мобінгу та жорстокості, гарантує комфортні умови навчання, де якість взаємин, довіра та взаємоповага є пріоритетними [3]. Педагог повинен бути гарантом психологічної безпеки, забезпечуючи, щоб заклад освіти став для здобувача місцем, де його права та гідність поважаються [8]. Основними аспектами цієї стратегії є:

1. Педагог виступає як гарант дотримання прав та гідності кожного здобувача освіти, забезпечуючи нульову толерантність до будь-яких форм агресії; освітнє середовище має сприяти задоволенню потреби в особистісному спілкуванні та створювати відчуття приналежності до спільноти, що критично важливо для психічного розвитку; висока якість взаємин між усіма учасниками освітнього процесу, заснована на довірі та взаємоповазі, є прямою ознакою психологічного комфорту та загальної задоволеності. Таким чином, безпечне середовище є не лише фізичним, але й емоційним каркасом, який дозволяє здобувачам вільно виражати себе, розвиватися та набувати психологічної стійкості.

2. Розвиток емоційної компетентності та конструктивної комунікації є необхідною педагогічною стратегією для формування резилієнтності здобувачів освіти. Емоційна компетентність визначається нами як здатність усвідомлювати,

розуміти та ефективно управляти власними емоціями та емоціями інших, що є критично важливим для соціальної адаптації та особистісного благополуччя. Ця стратегія зосереджена на навчанні здобувачів навичкам саморегуляції. Важливість розвитку емоційної компетентності підтверджується тим, що більшість здобувачів, які беруть участь у програмах соціально-емоційного навчання, вважають навички управління емоціями найважливішими для себе [8]. Зокрема, впровадження принципу «Говори так, щоб тебе слухали! Слухай так, щоб із тобою говорили!» формує навички конструктивного спілкування; спільна практика «Коло спілкування» допоможуть здобувачам обмінюватися переживаннями, формують почуття спільності та знижують відчуття ізоляції; конструктивний зворотний зв'язок завдяки чіткому окресленню педагогом очікувань, що сприяє особистісному зростанню без травмуючих факторів.

3. Стратегія інтеграції рухової активності та арт-технологій є прямим і високоефективним способом зняття психосоматичного напруження та стресу, що неминуче накопичується під час інтенсивного освітнього процесу, особливо в умовах підвищеної тривожності. Цей підхід використовує творчість для обходу психологічних захистів, дозволяючи здобувачу освіти безпечно спроектувати, символізувати та висловити приховані переживання, страхи чи агресію. Так, регулярне включення «руханок», «розумної фізкультури» та «психологічних хвилинок» забезпечує зняття тілесного напруження, відновлюючи ресурсний стан; арт-терапія (ізотерапія, музикотерапія) слугує засобом самовираження та «зцілення» через творчість [1]. Цей метод ефективно обходить психологічні захисти, дозволяючи здобувачеві висловити приховані проблеми та знизити рівень тривожності й агресивності [2]. Синергія між фізичною активністю (тілесно-орієнтований підхід) та творчим самовираженням (проективний підхід) забезпечує цілісне зцілення та гармонізацію внутрішнього світу, формуючи важливий ресурс психологічної стійкості особистості.

Таким чином, збереження ментального здоров'я здобувачів освіти вимагає системного, а не епізодичного підходу, інтегрованого в усі аспекти освітнього процесу. Ефективні педагогічні стратегії ґрунтуються на трьох взаємопов'язаних напрямках: забезпечення психологічної безпеки середовища, цілеспрямований розвиток емоційної компетентності та регулярне застосування методів рухової і творчої розрядки. Педагог є ключовим фасилітатором психологічного добробуту, його компетентність у сфері соціально-емоційного навчання стає вирішальною умовою для формування психологічно стійкої та гармонійної особистості. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку уніфікованих методик інтеграції СЕЕН та арт-технологій у зміст освітніх компонент для максимальної ефективності.

Список використаних джерел

1. Алтухова А., Партен А. Застосування вправ з арт-терапії на уроках образотворчого мистецтва як ефективного методу відновлення та збереження ментального здоров'я. *Collection of Scientific Papers «ЛЮГОС»*. 2024. December 22. С. 306–309.
2. Батарейна І. Арт-терапія як засіб виховної роботи в освітньому процесі. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2022. Том 2. № 29. С. 144–150.
3. Бучківська Г. Балух М. Роль безпечного освітнього середовища у формуванні здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 2. С. 7–14.
4. Красильник Ю. С. Трансформація «кліпового» мислення майбутніх інженерів-педагогів засобами інформаційних технологій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : матеріали VI Міжнародна науково-практична конференція, 21 квітня 2021 року. Ірпінь, 2021. С. 157–162. URL: <https://drive.google.com/file/d/1bED-tADQ6XHsTXmbo19-c39-FdAwV0bO/view> (дата звернення: 23.10.2025).
5. Красильник Ю. С., Мороз І. М. Психологічні чинники самореалізації особистості в освітньому процесі. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10(56). С. 1624–1638. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/30459> (дата звернення: 02.11.2025).
6. Помазан Г. М., Красильник Ю. С. Формування та розвиток емоційного інтелекту майбутніх бакалаврів професійної освіти. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матеріали VII Міжнародної конференції, 14 листопада 2024 року. Київ, 2025. С. 341–345. URL: https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/12/zbirnyk-materialiv_7_mizhnarodnoyi-konferentsiyi-knuba-14.11.2024.pdf (дата звернення: 25.10.2025).
7. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. URL: <https://drive.google.com/file/d/1t0wPXZTPEJQUSi5ftDeNf8oQUX-biQdl/view> (дата звернення: 28.10.2025).
8. Психологічна безпека освітнього середовища : методи, технології, шляхи формування : практичний посібник / авт. кол. В. В. Байдик та ін. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.
9. Шевчук В. Г., Красильник Ю. С. Соціально-емоційне навчання як чинник розвитку комунікативної компетентності майбутніх бакалаврів професійної освіти. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матеріали VII Міжнародної конференції, 14 листопада 2024 року. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. С. 515–523. URL: https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/12/zbirnyk-materialiv_7_mizhnarodnoyi-konferentsiyi-knuba-14.11.2024.pdf. (дата звернення: 28.10.2025).
10. Шелевер О. В., Фізер В. С. Психологічна безпека освітнього середовища : психолого-педагогічний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 67(1). С. 87–91.

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, редакція: zv_lira@ukr.net