

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

3. Красильник Ю. С. Професійна підготовка викладача вищого закладу освіти як педагогічна проблема. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць. 2007. № 3(21). Ч. 1. С. 53–57.

4. Марчук А. А. Особливості педагогічної взаємодії викладача та студента засобом змішаного навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 21. Т. 3. С. 173–179. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/21/part_3/39.pdf (дата звернення: 27.10.2025).

5. Чуйко О., Гладішко Є. Зміна контексту педагогічної взаємодії як умова організації безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану. *Вісник : Соціальна робота*. 2023. № 1(8). С. 57–61. URL: <https://visnyk.soch.robota.knu.ua/index.php/journal/article/view/165/125> (дата звернення: 28.10.2025).

6. Шведова Я. Педагогічна взаємодія у діаді «викладач-студент» в умовах онлайн навчання. *Educological discourse*. 2021. № 3(34). С. 111–129. URL: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/872/665> (дата звернення: 28.10.2025).

УДК 37.01:378

Красильник Юрій Семенович,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри професійної освіти

Київського національного університету будівництва і архітектури,

Ротко Нікіта Олегович,

здобувач вищої освіти академічної групи ПНК-24

Київського національного університету будівництва і архітектури

НАВЧАННЯ БЕЗ ВИСНАЖЕННЯ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД

У сучасному освітньому середовищі проблема виснаження здобувачів освіти набуває особливої гостроти, особливо в умовах війни. Поєднання підвищених академічних вимог із хронічним стресом, пов'язаним із воєнними діями, небезпекою для життя, вимушеним переміщенням, втратою домівки чи близьких, різко посилює психологічне навантаження на студентську молодь. Інтенсивний темп навчання, цифрове перевантаження, емоційний тиск, невизначеність соціального та професійного майбутнього створюють сприятливі умови для розвитку стресу, перевтоми та психічного виснаження. Дослідження та практичні спостереження свідчать про зростання проявів академічного вигорання, зниження навчальної мотивації, погіршення когнітивної продуктивності, емоційного стану студентів. Водночас традиційні підходи до організації освітнього процесу часто залишають поза увагою індивідуальні можливості, психофізіологічні ресурси здобувачів та ризики, зумовлені воєнним контекстом. Поширеним залишається уявлення про «максимальну ефективність через максимальне навантаження», що суперечить сучасним психологічним

моделям розвитку, саморегуляції та когнітивної працездатності, особливо у стані тривалого стресу. У результаті формується дисбаланс між академічними вимогами й реальними адаптивними можливостями студентів, що призводить до хронічного стресу, демотивації та зниження результатів навчання. Отже, постає науково-практична проблема: як побудувати навчання без виснаження в умовах війни, щоб забезпечити успішність, підтримати внутрішню мотивацію, зберегти психологічне здоров'я здобувачів та оптимізувати використання їхніх особистісних ресурсів. Її вирішення потребує психологічного аналізу факторів навчального виснаження, механізмів саморегуляції та окреслення умов, що сприяють збалансованому, ресурсному й стійкому навчанню в кризових суспільних обставинах. Метою дослідження є встановлення психологічних чинників, що забезпечують можливість навчання без виснаження, а також визначення психологічних стратегій підтримки здобувачів освіти в умовах підвищеного стресу та воєнних викликів.

Проблематика навчального виснаження та академічного вигорання здобувачів освіти останніми роками перебуває в центрі уваги зарубіжних і вітчизняних дослідників. Академічне вигорання студентів постає як багатовимірний психологічний феномен, що поєднує емоційне виснаження, дистанціювання від навчальної діяльності та відчуття зниження власної ефективності. Воно формується у взаємодії трьох ключових чинників: високих навчальних вимог, обмеженості індивідуальних ресурсів студента та специфіки освітнього середовища [6]. У міждисциплінарних працях наголошується, що високі навчальні навантаження, конкуренція, онлайн-формати й невизначеність професійного майбутнього посилюють ризик вигорання студентів [9]. Емпіричні дослідження демонструють стійкі зв'язки між рівнем стресу, академічним вигоранням та особливостями навчально-пізнавальної діяльності. Зокрема, встановлено, що підвищений стрес достовірно прогнозує зростання академічного вигорання, а також супроводжується зниженням суб'єктивної соціальної підтримки; при цьому соціальна підтримка та самооцінка виступають важливими посередниками, послаблюючи вплив стресу [8]. Окремі дослідження акцентують, що академічне вигорання тісно пов'язане з показниками психічного здоров'я студентів (тривожність, депресивні симптоми, порушення сну) та якістю участі в освітньому процесі [7].

У контексті повномасштабної війни на перший план виходить аналіз психологічного благополуччя студентської молоді. Дослідження емоційного стану студентів у процесі навчання в умовах війни засвідчують високий рівень напруження, підвищену вразливість до стресу та необхідність цілеспрямованої підтримки емоційного благополуччя в освітньому процесі [1, 2]. Роботи, присвячені адаптивності в студентській молоді, засвідчують, що розвиток

адаптаційних ресурсів (когнітивної гнучкості, оптимізму, здатності до соматичної та психофізіологічної саморегуляції) може суттєво підсилитися завдяки використанню інноваційних освітніх технологій. Застосування цифрових платформ, інтерактивних методів, ефективних форматів саморегуляції створює додаткові можливості для формування психологічної стійкості та соціальної підтримки студентів [3, 4, 5].

У цьому контексті дедалі більшої ваги набувають моделі організації освітнього процесу, орієнтовані не лише на результат, а й на збереження та примноження психологічних ресурсів здобувача. Саме тому пошук шляхів «навчання без виснаження» відбувається переважно в межах ресурсно-орієнтованих і компетентнісних підходів. У дослідженнях самоспрямованого навчання (self-directed learning) доведено, що розвиток здатності студента брати відповідальність за власне навчання, планувати й регулювати освітню діяльність, поєднувати її з особистими цінностями сприяє підвищенню залученості, автономії та психологічного благополуччя. Самоспрямоване навчання може бути пов'язане зі станом «поток» (flow), тобто оптимального залучення й концентрації без відчуття перевантаження, що розглядається як потенційний механізм профілактики навчального виснаження. В українському й міжнародному освітньому дискурсі набуває поширення ідея створення безпечного, підтримувального середовища, яке забезпечує можливість «навчатися без вигорання» шляхом раціонального менеджменту навантаження, організації психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та збереження ресурсів студентів. Це простежується, зокрема, в оновлених стандартах діяльності освітніх інституцій, де спеціально підкреслюється важливість комфортного, ресурсного середовища, що запобігає виснаженню учасників освітнього процесу. Разом із тим аналіз літератури дає підстави констатувати, що, попри наявність значної кількості досліджень академічного вигорання, стресу та психологічного благополуччя студентів, концепт цілісного «навчання без виснаження» як інтегрованої психологічної моделі організації освітнього процесу, особливо в умовах війни, розроблений недостатньо.

З урахуванням результатів досліджень, «навчання без виснаження» можна розглядати як освітній процес, у якому поєднано раціональне навантаження, підтримку ментального здоров'я, гнучкі форми взаємодії та методики, що дозволяють здобувачам освіти досягати навчальні результати без хронічної перевтоми та емоційного вигорання. Це система педагогічних умов та практик, орієнтована на: оптимізацію навчального навантаження, використання активних, ресурсно-орієнтованих і цифрових методик, підтримку мотивації, внутрішньої автономії й інтересу здобувача освіти, профілактику стресу, виснаження та академічного вигорання, створення психологічно безпечного середовища, де помилки сприймаються як елемент навчання, баланс між навчальною діяльністю

та відновленням. Можна виокремити низку чинників і стратегій, які роблять «навчання без виснаження» реалістичною можливістю навіть в умовах підвищеного стресу та воєнних викликів. До ключових психологічних чинників, які підтримують здобувачів вищої освіти та знижують ризик виснаження, належать: внутрішня навчальна мотивація та смислотворення; усвідомлення цінності освіти, її зв'язку з особистими цілями, професійною самореалізацією та внеском у відбудову країни; здатність адаптуватися до стресу, зберігати базове відчуття контролю, гнучко змінювати стратегії поведінки у складних обставинах; уміння планувати, дозувати навчальне навантаження, чергувати працю та відпочинок, відстежувати власний стан (self-monitoring) і вчасно знижувати темп; здатність розпізнавати, приймати та екологічно проживати власні емоції (страх, тривоги, провину, злість), не витісняючи їх у соматичні чи деструктивні форми; віра у власну здатність опанувати складний матеріал, долати труднощі й досягати результатів, попри зовнішні обставини; досвід «я не один/одна» – підтримка з боку групи, викладачів, родини, волонтерських і студентських спільнот; готовність жити та навчатися в умовах непередбачуваності (повітряні тривоги, релокація, зміна формату навчання), не втрачаючи здатності планувати мінімально можливі кроки. На наш погляд, доцільними психологічними стратегіями підтримки здобувачів вищої освіти в умовах підвищеного стресу та воєнних викликів можуть бути: психоедукація щодо стресу та вигорання – регулярні міні-лекції, тренінги, інформаційні буклети й онлайн-ресурси про те, що таке стрес, які симптоми виснаження, як вчасно звертатися по допомогу; формування навичок саморегуляції й самопомоги – навчання технік дихання, релаксації, коротких практик усвідомленості (mindfulness), створення «особистих планів відновлення» для студентів; розвиток адаптивних копінг-стратегій – підтримка конструктивних способів подолання труднощів (пошук підтримки, проблемно-орієнтоване мислення, переосмислення ситуації) замість уникнення, прокрастинації чи самозвинувачення; створення психологічно безпечного освітнього середовища – повага до емоцій студентів, відсутність приниження й токсичної критики; можливість відкрито говорити про труднощі, пов'язані з війною та життєвими обставинами; гнучкість освітніх вимог у воєнних умовах – диференційовані дедлайни, можливість перездач, змішані форми навчання, асинхронні формати для тих, хто знаходиться в укриттях, на фронті чи в евакуації; організація груп взаємопідтримки й тьюторського супроводу – маленькі групи емоційної взаємопідтримки, наставництво, тьюторство, індивідуальні консультації з психологом або куратором групи; травмо-інформований підхід в освіті – урахування можливого досвіду втрат, релокації, бойового досвіду у студентів; недопущення ретравматизації в змісті завдань і комунікації; підтримка життєвих перспектив і смислу – обговорення ролі знань у

післявоєнній відбудові, акцент на професійній місії, надії та майбутніх можливостях, що формує «смысловий каркас» і знижує відчуття безсилля.

Таким чином, навчання без виснаження можливе за умови цілеспрямованого формування психологічних чинників, що підтримують здобувачів освіти у стресогенних та воєнних обставинах. Ключову роль відіграють внутрішня мотивація, резиліентність, навички саморегуляції, емоційна компетентність і відчуття соціальної підтримки. Ефективне функціонування цих чинників потребує впровадження психологічних стратегій, які включають психоедукацію, розвиток адаптивних копінг-умінь, створення безпечного освітнього середовища та застосування гнучких освітніх практик. У сукупності такі підходи забезпечують збереження ресурсів, підвищення стійкості здобувачів та їх здатність успішно навчатися без ризику перевтоми й емоційного вигорання навіть у складних умовах воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Березняк К. М., Накорчеська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.

2. Жигайло Н., Шолубко Т. Формування психологічної стійкості здобувачів вищої освіти ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2022. № 14. С. 3–14.

3. Красильник Ю. С., Ротко Н. О. Модель використання художнього фільму як засобу професійної підготовки педагога. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : зб. матеріалів Ювілейної Х Міжнародної науково-практичної конференції, 23–25 квітня 2025 року. Ірпінь, 2025. С. 135–137.

4. Красильник Ю. С. Теоретико-методичні аспекти впровадження принципу гуманізації та гуманітаризації в системі військової освіти. *Зб. наук. пр. Національної академії оборони України*. Київ : ВГІ НАОУ, 2003. № 4 (35). С. 17–23.

5. Шевчук В. Г., Красильник Ю. С. Технології мобільного навчання в системі підготовки майбутніх педагогів сфери професійної освіти. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, 25–29 квітня 2024 року. Ірпінь, 2024. С. 326–333.

6. Chong L. Z., Foo L. K., Chua S.-L. Student burnout : a review on factors contributing to burnout across different student populations. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15. № 2. P. 170. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15020170>.

7. Deep P. D., Chen Y. Student burnout and mental health in higher education during COVID-19 : online learning fatigue, institutional support, and the role of artificial intelligence. *Higher Education Studies*. 2025. № 15(2). PP. 381–401.

8. Dresen V., Staggl S., Fischer-Jbali L., Canazei M., Weiss E. Stress, burnout and study-related behavior in University students: a cross-sectional cohort analysis before, during, and after the COVID-19 pandemic. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15. № 7. P. 718. DOI: [10.3390/brainsci15070718](https://doi.org/10.3390/brainsci15070718).

9. Ober J., Kochmańska A., Sitinjak C. Assessment of academic burnout among University students in Poland. *Sage Open*. 2025. Vol. 15. № 4. DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440251387802>.

УДК 37.01:378

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