(м. Запоріжжя, 21 травня 2026 р.). Запоріжжя : МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2026. С 105-109. URL: https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/26359.

2. Іваненко В. С. Шляхи виживання та розвитку українського бізнесу під час воєнного стану. Економіко-правові аспекти господарювання: сучасний стан, ефективність та перспективи : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, ОНЕУ, 10-11 жовтня 2025 р.). Одеса, 2025. С 595-598. URL:https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22542.

3. Курепін В. М., Іваненко В. С. Застосування цифрових технологій у сільському господарстві для досягнення цілей сталого розвитку. Modern Economics. 2024. № 47(2024). С. 62-69. DOI: https://doi.org/10.31521/modecon.V47(2024)-09.

4. Іваненко В. С. Інструментарій стратегічного управління персоналом у сільському господарстві. Глокалізаційні аспекти інноваційного розвитку економіки: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених (м. Одеса, 16 жовтня 2025 р.). Одеса : ОНЕУ, 2025. С 332-334. https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22739.

5. Сиворотка Н. М. Партнерство Миколаївського національного аграрного університету та бізнесу на прикладі компанії MZURI. Інноваційно-інвестиційний розвиток бізнесу в умовах економічних збурень : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених до 210-ліття Львівської політехніки (м. Львів, 26-27 березня 2026 р.). Львів : Львівська політехніка, 2026. С. 295-298. URL:https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/24800.

6. Batsurovska I., Kurepin V. The Impact of the War in Ukraine on the Study Results at an Agricultural University // Tréma. 2023. № 60. URL:https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/15314.

УДК 159.9

ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Карина Житкевич

Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

Науковий керівник Л. В. Гула,
ст. викладач кафедри методики професійного навчання
Миколаївський національний аграрний університет

Сучасне студентське життя характеризується значним обсягом навчальної інформації, великою кількістю завдань, необхідністю дотримуватися встановлених вимог та постійно розвивати професійні компетентності. Навчання є важливою складовою розвитку людини, оскільки сприяє набуттю знань, умінь і навичок, розвитку здібностей та формуванню особистості. Водночас надмірне навчальне навантаження може негативно позначатися на психологічному стані студентів, особливо тоді, коли вимоги освітнього середовища перевищують особисті ресурси людини.

Психологічні особливості сучасного студента значною мірою залежать від умов, у яких відбувається навчання. Під час навчання розглядаються психологічні проблеми, пов’язані із сучасним освітнім середовищем, зокрема взаємодія навчального навантаження та особистих ресурсів студентів. Навчальне навантаження включає не тільки кількість навчальних занять, а й обсяг самостійної роботи, складність завдань, підготовку до контрольних заходів, іспитів, виступів та виконання інших навчальних завдань. Вимоги освітнього середовища розглядаються як такі, що потребують постійних фізичних і психологічних зусиль [1].

Особливо важливим є те, як студент сприймає власне навчальне навантаження. Однакова кількість завдань може по різному впливати на різних студентів залежно від їхніх особистих ресурсів, рівня самоконтролю, самоефективності, оптимізму та життєстійкості. У дослідженні взяли участь 303 студенти віком від 17 до 21 року , результаті показали статистично значущий зв’язок між вимогами освітнього середовища та академічним вигоранням. Встановили, що зі збільшенням сприйманих вимог освітнього середовища зростає рівень академічного вигорання. Через такі прояви,

як емоційне виснаження, відсторонене ставлення до навчання, втрата інтересу до навчальної діяльності та зниження відчуття власної компетентності. Емоційне виснаження у студентів може виникати через напругу і стрес, пов'язані зі сприйняттям надмірного навчального навантаження [1, 15-16].

Важливу роль у психологічному стані студента відіграють самоефективність, самоконтроль, оптимізм та життєстійкість. Самоефективність допомагає студенту докладати необхідних зусиль для вирішення складних завдань. Самоконтроль пов'язаний зі здатністю контролювати власну поведінку та емоції. Оптимізм сприяє позитивному сприйняттю теперішнього і майбутнього, а життєстійкість допомагає сприймати складні обставини не лише як загрозу, а і як можливість для розвитку.

Проблема навчального навантаження також пов'язана з інформаційним перевантаженням студентів. У статті О. Юринець та М. Хавури розглянуто результати дослідження інформаційного перевантаження молоді віком від 15 до 20 років, яка навчається у коледжах. Серед основних причин визначають велику кількість різнопрофільних навчальних дисциплін, недостатню професійну орієнтацію, відсутність системності в роботі з гаджетами та значний обсяг інформації. За результатами опитування 106 студентів було встановлено, що більшість опитаних повинні працювати з інформацією з понад 12 навчальних дисциплін протягом семестру. Також 47,2 % студентів, які прагнули виконувати всі завдання самостійної роботи, витрачали на підготовку до занять понад чотири години щодня [2, 193].

Окремим чинником інформаційного перевантаження є використання гаджетів та соціальних мереж. У дослідженні зазначено, що 61 % опитаних молодих людей постійно користувалися від двох до п'яти соціальних мереж, а 71 % повідомили, що проводять у телефоні понад три години щодня. Велика кількість інформації, яка надходить через гаджети, може посилювати інформаційне перевантаження. Інформаційне перевантаження може мати негативні наслідки для психологічного стану молоді. Можливі наслідки, як підвищена стомлюваність, агресивність, збудливість, дратівливість, панічні та депресивні стани, нав'язливий страх, погіршення працездатності мозку та пам'яті [2, 195].

Водночас освіта також пов'язана із саморозвитком, самоповагою та добробутом людини. Вона сприяє задоволенню особистих амбіцій, зростанню самоповаги та добробуту, а також розширює можливості людини для усвідомленого вибору. Таким чином, навчання має подвійний вплив на психологічний стан людини. З одного боку, воно сприяє розвитку особистості, набуттю знань, формуванню навичок, самовдосконаленню та підвищенню добробуту. З іншого боку, надмірні вимоги освітнього середовища, велика кількість навчальних завдань та інформаційне перевантаження можуть створювати психологічну напругу та підвищувати ризик академічного вигорання [3, 23].

Для зменшення негативного впливу навчального навантаження важливе значення має розвиток особистих ресурсів студентів. Підвищення самоефективності, самоконтролю, оптимізму та життєстійкості може сприяти зменшенню академічного вигорання в умовах високих вимог освітнього середовища [1, 25-26].

Не менш важливим є раціональне ставлення до інформації та часу. Формування навичок роботи з інформацією, уміння визначати пріоритетні цілі, дотримуватися режиму дня, забезпечувати повноцінний відпочинок і сон та дозувати час роботи з інформаційними носіями, допоможуть студенту зменшенням постійного перевантаження [2, 196].

Отже, навчальне навантаження є важливою складовою освітнього процесу, але його вплив на психологічний стан студентів залежить від співвідношення вимог навчання та особистих ресурсів. Надмірне навантаження, обмежений час для виконання завдань та інформаційне перевантаження можуть сприяти виникненню стресу, емоційного виснаження та академічного вигорання. Водночас розвиток самоефективності, самоконтролю, оптимізму та життєстійкості допомагає студентам краще справлятися з навчальними вимогами. Тому важливо не лише забезпечувати якість освіти, а й створювати такі умови навчання, за яких професійний та особистісний розвиток студента не відбувається за рахунок його психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. В. О. Олефір, І. В. Кряж, Н. П. Крейдун та ін. ; Психологія студента : колективна монографія, за заг. ред. В. О. Олефіра, І. В. Кряж. - Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. - 340 с. URL: https://ekhnuir.karazin.ua/server/api/core/bitstreams/4d377856-0c1c-4f51-bc9e-d635bcf643c5/content .
2. Юринець О., Завтра М., Інформаційне перевантаження студентів коледжів, вип. 1. Збірник наукових праць уманського державного педагогічного університету, 2021. 189-197 с.
3. Фука М. М., Здирок О. М., Василькевич С. І. Здоров'я, безпека та добробут : підручник інтегрованого курсу для 6 класу закладів загальної середньої освіти. Тернопіль : Астон, 2023. - 197 с. URL: https://pidruchnik.com/2640-zdorovia-6-klas-fuka.html .
4. Особливості ефективної міжособистісної взаємодії: психологічний аспект / К. М. Горбунова, В. Л. Короленко, К. О. Мардзявко, Л. В. Гула, К. А. Улітіна. Перспективи та інновації науки. 2026. Вип. 5 (63). С.4349- 4357. URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5(63)-4349-4357.
5. Гула Л. В. Реакції студентів на фруструючі ситуації та їх ставлення до різних стилів керівництва. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2026. №1 (7). С. 284–288.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТІВ У ГРУПІ

Антон Кучинський

Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

Науковий керівник: Л. В. Гула,
ст.викладач кафедри методики професійного навчання
Миколаївський національний аграрний університет

Спілкування є важливою частиною життя людини. Особливо це помітно у студентському середовищі, де люди з різними характерами, поглядами та звичками щодня навчаються разом. Для першокурсника початок навчання у закладі вищої освіти часто пов'язаний не лише з новими предметами, а й із необхідністю знайти спільну мову з одногрупниками. Від того, як проходить цей процес, багато в чому залежить психологічний комфорт студента та його бажання брати участь у спільному житті групи. [1]

На мою думку, однією з головних особливостей студентської групи є те, що на початку всі її учасники фактично знайомляться одне з одним. Хтось швидко знаходить друзів і легко починає розмову, а комусь для цього потрібен певний час. На таку поведінку впливають характер людини, її попередній досвід спілкування та впевненість у собі. Тому не варто оцінювати людину лише за тим, наскільки вона активна в перші дні навчання.

Адаптація до групи відбувається поступово. Спочатку студенти спілкуються переважно з тими, хто сидить поруч або має схожі інтереси. Пізніше виникають спільні справи, робота над завданнями, підготовка до занять та інші ситуації, які допомагають краще пізнати одне одного. Саме в таких звичайних ситуаціях часто формуються дружні стосунки та виникає відчуття, що група є колективом, а не просто набором окремих студентів.

Важливу роль у спілкуванні відіграє вміння слухати співрозмовника. Іноді конфлікт або непорозуміння виникає не через серйозну причину, а через те, що люди по-різному зрозуміли сказане. Якщо студент не перебиває, ставиться до думки іншого з повагою та за потреби уточнює інформацію, шанс виникнення непорозуміння стає меншим. Також важливо вміти спокійно висловлювати власну думку, навіть якщо вона відрізняється від думки більшості.

Не всі студенти однаково проявляють себе у груповому спілкуванні. Одні можуть бути активними, жартувати та легко підтримувати розмову. Інші більше спостерігають і висловлюються тоді, коли вважають це необхідним. Обидва варіанти поведінки є нормальними. Важливо, щоб