

**Формування стресостійкості учасників освітнього процесу в
умовах освітніх криз**

*Кравець Любов Михайлівна¹, Ригель Олеся Володимирівна²,
Прокопів Людмила Ярославівна³*

Опубліковано	Секція	УДК
01.09.2025	Освіта/Педагогіка	37.015.3:159.944.4:005.3 34

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo_17155921

Анотація. У статті розглядається проблема формування стресостійкості здобувачів освіти та педагогічних працівників в умовах сучасних освітніх криз. Важливо зазначити, що стрес є одним із ключових чинників, який негативно впливає на ефективність навчальної та професійної діяльності, знижує працездатність, мотивацію та психоемоційний стан учасників освітнього процесу. Поряд із цим, стресостійкість виступає комплексною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність до адаптації, регуляції емоційних станів, подолання труднощів та збереження продуктивної діяльності у складних обставинах, пов'язаних із війною, пандемією, економічними проблемами. Вона формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей, соціального середовища та професійного досвіду. Розвиток стресостійкості є важливою умовою збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості в умовах освітніх криз.

Здійснено аналіз основних підходів до формування стресостійкості у педагогічній сфері. Увагу приділено також психолого-педагогічним технологіям, які включають систематичні тренінги з емоційної регуляції, розвиток навичок саморегуляції, організацію центрів психологічної допомоги, наставництво та педагогічну супервізію. Наголошено на важливості комплексного підходу, який поєднує індивідуальні стратегії подолання стресу з організаційними заходами, спрямованими на створення безпечного та підтримувального освітнього середовища.

Доведено, що популяризація здорового способу життя, фізичної активності, методів релаксації та відновлення повинна стати обов'язковим елементом освітніх програм будь-якого рівня, оскільки саме вона забезпечує збереження психофізичного здоров'я, підвищує рівень стресостійкості, формує позитивне ставлення до навчальної й професійної діяльності та створює передумови для гармонійного розвитку особистості.

Надалі наукові дослідження в обраному напрямку мають спрямовуватися на розробку інноваційних психолого-педагогічних технологій формування стресостійкості, вивчення ефективності цифрових ресурсів та інтерактивних методів, а також на

¹ Кравець Любов Михайлівна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, дошкільної та початкової освіти, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5704-3448>.

² Ригель Олеся Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8470-7403>

³ Прокопів Людмила Ярославівна, кандидат психологічних наук, директор, Коломийський педагогічний фаховий коледж Івано-Франківської обласної ради, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7082-2155>

розширення практики інтеграції програм психологічної підтримки у систему підготовки й підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

Ключові слова: стресостійкість, освітні кризи, психолого-педагогічні технології, емоційна підтримка.

Building stress resilience in participants in the educational process in times of educational crisis

Abstract. The article considers the problem of forming stress resistance of students and teachers in the conditions of modern educational crises. It is important to note that stress is one of the key factors that negatively affects the effectiveness of educational and professional activities, reduces work capacity, motivation and psycho-emotional state of participants in the educational process. Along with this, stress resistance is a complex characteristic of the personality, which provides the ability to adapt, regulate emotional states, overcome difficulties and maintain productive activity in difficult circumstances associated with war, pandemic, economic problems. It is formed under the influence of individual psychological characteristics, social environment and professional experience. The development of stress resistance is an important condition for maintaining mental health and effective functioning of the individual in the conditions of educational crises.

The main approaches to the formation of stress resistance in the pedagogical sphere are analyzed. Attention is also paid to psychological and pedagogical technologies, which include systematic training in emotional regulation, development of self-regulation skills, organization of psychological assistance centers, mentoring and pedagogical supervision. The importance of a comprehensive approach that combines individual strategies for overcoming stress with organizational measures aimed at creating a safe and supportive educational environment is emphasized.

It is proven that the popularization of a healthy lifestyle, physical activity, relaxation and recovery methods should become an obligatory element of educational programs of any level, since it is precisely this that ensures the preservation of psychophysical health, increases the level of stress resistance, forms a positive attitude towards educational and professional activities and creates the prerequisites for the harmonious development of the personality.

In the future, scientific research in the chosen direction should be aimed at developing innovative psychological and pedagogical technologies for the formation of stress resistance, studying the effectiveness of digital resources and interactive methods, as well as expanding the practice of integrating psychological support programs into the system of training and advanced training of pedagogical personnel.

Keywords: stress resistance, educational crises, psychological and pedagogical technologies, emotional support.

Вступ

Постановка проблеми. Сучасна освіта змушена функціонувати в умовах постійних несприятливих факторів таких як війна, пандемія, економічні проблеми, інші соціальні впливи. Це створює додатковий психологічний тиск на учасників освітнього процесу, впливаючи на зростання рівня тривожності, втоми, емоційного виснаження, занижуючи при цьому мотивацію. Протистояння цим викликам як педагогічними працівниками, так і здобувачами освіти є запорукою ефективного навчання та викладання, оскільки адаптуючись до змін, важливо зберігати внутрішню рівновагу задля підсилення результативності освітньої діяльності. Важливо зберігати баланс між професійними обов'язками та особистими ресурсами, між вимогами освітнього процесу та потребами власного психологічного й фізичного здоров'я, адже лише гармонійне поєднання цих

аспектів забезпечує стійкість, продуктивність та якість навчання і ефективну взаємодію викладачів та здобувачів освіти.

Дослідження механізмів формування стресостійкості має практичне значення, оскільки спрямовується на розробку ефективних психологічних та педагогічних стратегій підтримки всіх учасників освітнього процесу. Це дозволяє не лише зменшити негативний вплив стресових факторів, але й сприяє розвитку навичок саморегуляції, підвищенню мотивації та формуванню конструктивної взаємодії в освітньому середовищі. Як наслідок, формування стресостійкості є важливим чинником забезпечення стабільності, безперервності та якості освіти навіть в умовах кризи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженню питання формування стресостійкості здобувачів та педагогів в умовах освітніх криз приділено увагу як вітчизняних так і закордонних дослідників. Серед них варто виокремити праці К. Ю. Кривошей [1], С. В. Пухно [2], Е.А.Панасенко, В. М. Савіщенко [3], О. М. Василенко та Л. І. Романовської [4], А. Львовичкиної [5], С. Б. Беляєва разом із Л. В. Кондрацькою та О. І. Бельчук [6], О. Хуртенко [7], Н. Б. Павлишина та І.Б. Кузави [8], Ю. С. Запорожцева [9], А. Антонова [10] та інших.

Не зважаючи на наявні дослідження в обраній сфері питання залишається не розкритим, і потребує додаткового опрацювання.

Мета статті полягає в обґрунтуванні теоретичних засад та визначенні практичних підходів до формування стресостійкості здобувачів освіти та педагогічних працівників в умовах освітніх криз, а також пошук ефективних механізмів подолання психоемоційних викликів задля забезпечення стабільності й результативності освітнього процесу.

Відповідно до поставленої мети **завданнями статті** є: провести аналіз сутності поняття «стресостійкість» та його ролі в сучасній педагогічній та навчальній діяльності; визначити основні фактори підвищення рівня стресу серед здобувачів освіти та педагогічних працівників; розкрити психолого-педагогічні механізми формування стресостійкості учасників освітнього процесу; навести ефективні методи та інструменти підтримки психоемоційної рівноваги здобувачів освіти в умовах освітніх криз; навести практичні рекомендації підвищення рівня стресостійкості для педагогів та здобувачів освіти.

Результати

Стресові ситуації є негативними чинниками, які впливають на психологічний стан людини. Вітчизняний дослідник К. Ю. Кривошей зазначає, що стрес – це особливий психофізіологічний стан, який виступає захисною реакцією організму на потенційно шкідливі чи загрозові впливи як фізичного, так і психологічного характеру. Його поява свідчить про активізацію внутрішніх ресурсів людини з метою подолання небезпеки або протидії несприятливим факторам. Такий стан є природною відповіддю здорового організму на подразник, виконуючи роль важливого захисного механізму біологічної системи. Стрес супроводжується низкою реакцій різних систем організму, насамперед нервової та ендокринної [1, с. 58].

Вітчизняна науковиця С. В. Пухно наголошує, що оскільки стрес – це неспецифічна відповідь організму на загрозу (реальну чи уявну), він діє на основі певного подразника – стресора – елемента, який впливає на психологічний стан людини. В процесі навчання можуть виникати певні негативні емоційні стани – неспокій, напруженість, безпорадність, страх, пригніченість, стурбованість, які найбільше притаманні здобувачам освіти, що переймаються недостатністю знань, вмінь, або відсутністю необхідних для навчання особистісних якостей чи забезпечення. Здобувачі освіти схильні знижено оцінювати власні вольові якості, когнітивні здібності (увагу, пам'ять,

мислення), пояснюючи труднощі навчального процесу переважно особистісними факторами: відсутністю навичок раціонального планування часу чи складнощами у засвоєнні навчального матеріалу. До значущих стресових факторів освітньої діяльності належать також міжособистісні стосунки з однолітками та умови навчання. Найбільш вразливими до стресу є студенти, які емоційно гостро реагують на поведінку одногрупників, поводять себе недисципліновано, запізнюються, схильні до булінгу в колективі. Низкою інших чинників зосереджує увагу на зовнішніх умовах освітнього процесу – поведінці співробітників закладу, матеріально-технічному забезпеченні, дефіциті підручників і навчальних посібників. Незадоволення власними навчальними здібностями, невміннями опрацювати інформацію та організувати навчальну діяльність простежується у лінощах, відчутті втоми, сонливості, апатії та байдужості. Стресову ситуацію підсилює також постійне невдоволення організацією освітнього процесу: студенти скаржаться на складні завдання, надмірне навантаження, непропорційний навчальний графік тощо. Стрес, який переживають студенти закладів вищої освіти в процесі навчання, виступає чинником формування нервово-психічних перенавантажень, виснаження та негативних психологічних реакцій. По суті це стан психічного дискомфорту в супроводі із підвищеною психофізіологічною напругою [2, с. 45].

Дослідники Е. А. Панасенко та В. М. Савіщенко зазначають, що стрес під час освітньої діяльності формується на основі впливу освітнього середовища, яке становить собою поліструктурну систему. До складових навчального стресу належать:

комунікація та взаємодія учасників освітнього процесу як на горизонтальному, так і на вертикальному рівнях (від керівництва закладу, адміністрації, науково-педагогічних працівників, здобувачів освіти до батьків та інших учасників процесу);

міжособистісні відносини у студентському колективі та серед викладачів, а також загальна культура, традиції та психологічний клімат закладу;

3) специфіка освітніх програм, навчальних дисциплін і змісту освіти;

4) застосовувані педагогами технології, методи, стилі та форми організації навчання і виховання.

Стрес у навчальній діяльності може мати як деструктивну форму (дистрес), так і позитивну (еустрес), яка сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів студента. Тому під час планування та організації освітнього процесу важливо забезпечити належні умови для максимальної реалізації особистих можливостей людини, її стресостійкості та здатності протидіяти негативним проявам та наслідкам стресу [3, с. 35].

Стресостійкість - це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості. Вона виступає основою успішної соціальної взаємодії, для якої характерний низький рівень тривожності, емоційної стабільності, схильності до саморегуляції, готовності до подолання стресу. По суті це властивість специфічної взаємодії вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, котра забезпечує успішність досягнення мети діяльності у складних життєвих обставинах.

В науковому дискурсі дослідники відзначають, що стресостійкість дає можливість людині витримати значні фізичні, емоційні, інтелектуальні навантаження задля збереження свого ефективного розвитку. Індивідуальна чутливість до стресу, або стресостійкість, — це комплекс особистісних якостей, які забезпечують здатність людини витримувати інтенсивні навантаження, пов'язані з особливостями навчальної діяльності та зберіганням працездатності у стресових ситуаціях [2, с. 46].

Дослідники О. М. Василенко та Л. І. Романовська вказують, що стресостійкість виступає необхідною умовою позитивного особистісного розвитку та суб'єктивного відчуття задоволеності людини. По суті це інтегральна системна характеристика

особистості, яка визначає її здатність до саморегуляції, гнучкого реагування на зміни в певних життєвих обставин, а також сприяє збереженню психологічного комфорту. Основними критеріями стресостійкості вважають особливості самоставлення та самооцінки, рівень особистісної тривожності, а також показники психологічного комфорту [4, с. 69].

Вітчизняна науковиця А. Львовчкіна доповнює, що саме адекватна поведінка в стресових ситуаціях свідчить про професіоналізм людини, сприяє збереженню її здоров'я та запобігає професійній деформації. Оскільки діяльність педагогічного складу має свої потенційні ризики, які провокують стрес, вміння діяти в екстремальних ситуаціях, збереження спокою є запорукою успіху не лише окремого індивіда, а й колективу в цілому. Контроль над власним емоційним станом, говорить дослідниця, здатний забезпечувати підтримку психічної рівноваги, життєдіяльності та емоційного здоров'я [5, с. 13].

Група дослідників наголошує, що в умовах воєнного стану підтримка належного рівня якості організаційного процесу має враховувати низку чинників, зокрема наслідки стресових впливів. Завданням закладу освіти є забезпечення безперервності та стабільності освітнього процесу, який безпосередньо залежить від рівня стресостійкості всіх його учасників. Для досягнення цієї мети учасники освітнього процесу повинні володіти навичками самодопомоги та надання першої психологічної допомоги, що сприяє підтриманню їхньої стресостійкості, психоемоційної стабільності та працездатності в умовах обстрілів, бомбардувань, інформаційного стресу.

Для педагогічного персоналу стресостійкість виступає ключовим чинником ефективності виконання професійних функцій, оскільки від рівня організованості та розуміння послідовності дій залежить результативність освітнього процесу. Педагог має зосереджуватися на різних аспектах організації навчальної діяльності: викладанні навчального матеріалу, плануванні та координації діяльності здобувачів освіти, а також налагодженні ефективного зворотного зв'язку. Виконання цих функцій можливе лише за умови, що когнітивні та професійні здібності педагогічного працівника не пригнічуватимуться стресовими станами. Досягнення зазначених цілей має забезпечуватися чітким розумінням алгоритму дій в процесі їх реалізації.

Для здобувача освіти рівень стресостійкості визначає здатність ефективно організовувати власну діяльність під час виконання запропонованих викладачем завдань та участі в навчальному процесі. Зосередженість, організованість і працездатність виступають ключовими чинниками успішності навчання, тому розвиток стресостійкості здобувачів освіти слід розглядати як необхідну умову досягнення належних результатів освітнього процесу. Вплив стресогенних факторів на учасників освітнього процесу підкреслює актуальність системного розвитку стресостійкості як педагогічних працівників, так і здобувачів освіти. Це зумовлює доцільність розроблення та впровадження синхронних алгоритмів формування стресостійкості для обох категорій учасників освітнього процесу, що забезпечує підтримку їхньої працездатності та ефективної діяльності в умовах підвищеного стресового навантаження [6].

Зважаючи на те, що підтримка психологічного здоров'я має здійснюватися на належному рівні, все частіше на практиці у вузах починають впроваджуватися механізми підтримки психологічного здоров'я, так звані центри стресостійкості. Один із таких було відкрито в Харківському регіоні. Завданням цих осередків є надання доступу до сучасних, практичних та зручних інструментів психосоціальної підтримки шляхом навчання психологічним прийомам надання самодопомоги та першої психологічної допомоги у стресових ситуаціях та психотравмуючих станах.

Інтеграцію заходів із розвитку стресостійкості здобувачів освіти та педагогічних працівників до освітнього процесу доцільно розглядати як прояв сучасної освітньої

інновації. У випадку системного впровадження таких заходів вони набувають ознак інновації в освіті. Подібні нововведення мають супроводжуватися організаційним забезпеченням, яке сприяє їх ефективному інтегруванню в освітній процес шляхом застосування чітко визначених алгоритмів дій. У педагогічній науці ефективність інновацій у сфері освіти визначається їх відповідністю поставленим завданням, а також залежить від послідовності процедурних кроків щодо інтеграції інноваційних підходів у педагогічну систему. Важливою умовою результативності освітньої інновації є її здатність до модернізації відповідно до нових вимог і змінених умов функціонування, а також наявність зрозумілих механізмів інтеграції в освітній процес. Для досягнення цього необхідно скористатися науково обґрунтованими і практично апробованими механізмами впровадження інновацій, які ґрунтуються на провідних методологічних підходах у визначенні вимог освітнього процесу.

На думку дослідників, освітній процес початку XXI століття характеризується застосуванням системного підходу, який дає змогу пояснити взаємодію елементів педагогічної системи, визначити механізми інтеграції інновацій та спрогнозувати їх вплив на результати функціонування системи. Використання цього підходу запобігає хаотичному впровадженню необґрунтованих методів і забезпечує цілісність освітніх змін. Водночас компетентнісний підхід, закріплений у сучасних стандартах освіти, скеровує освітній процес на формування ключових і фахових компетентностей, сприяючи розвитку стресостійкості як нової компетентності учасників освітнього процесу. В цьому випадку стресостійкість виступає необхідною умовою якісного включення особистості в різні види діяльності та до створення індивідуальних освітніх траєкторій. Таким чином, системний і компетентнісний підходи мають стати методологічною основою розвитку стресостійкості в закладі освіти [6].

Дослідниця О. Хуртенко вважає, що стресостійкість студентів в період навчання - це інтегральна властивість особистості, що відображає здатність адаптуватися під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів освітнього середовища. Вона охоплює такі компоненти, як низький рівень особистісної та ситуативної тривожності, знижену нервово-психічну напругу, самооцінку, високу працездатність та емоційну стабільність, котрі впливають на ефективне досягнення навчальних цілей, проявляючись у когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах. В рамках цього процесу, науці вважають, що головна увага має приділятися розробці комплексних програм подолання негативних психологічних чинників і підвищення стресостійкості в учасників освітнього процесу [7].

Війна є одним із чинників, який провокує стрес як здобувачів освіти так і педагогічних представників. Втома, тривожність, інформаційне перенавантаження та інші негативні наслідки впливу позначаються на ефективності навчальної та професійної діяльності, ускладнюючи досягнення запланованих результатів освітнього процесу.

Одним із наслідків стресу є також професійне вигорання. За словами Н. Б. Павлишиної та І. Б. Кузави стресогенний характер педагогічної професії призводить до професійного вигорання педагогів, характеризуючись емоційним виснаженням, втратою професійної мотивації, психологічного дистанціювання тощо [8, с. 44].

Не зважаючи на подразник, які здатні викликати стрес, його подолання є необхідною умовою збереження психоемоційної рівноваги, підтримки працездатності та ефективності освітньої діяльності. Одним із сучасних методів профілактики та подолання негативних наслідків професійного вигорання у сфері освіти є педагогічна супервізія, спрямована на забезпечення професійного й особистісного розвитку педагога та формування його стресостійкості в умовах воєнного часу. Педагогічна супервізія розглядається як система професійної підтримки педагогічних працівників через механізми наставництва. Цей метод, запозичений із психологічної практики, довів

свою ефективність у подоланні труднощів професійної діяльності, які педагог не може вирішити самостійно через недостатність теоретико-методологічних знань або браку педагогічного досвіду. У структурі організації освітнього середовища педагогічна супервізія виступає складовою системи комплексної професійної допомоги, необхідної всім учасникам освітнього процесу для створення умов гармонійного розвитку особистості з урахуванням сучасних підходів до навчання, виховання та розвитку.

Педагогічна супервізія зазвичай визначається низкою ознак: спрямованістю на безперервний професійний розвиток педагогів; діалогічною взаємодією суб'єкт-суб'єктного типу; залученням усіх учасників до рефлексивного простору; побудовою міжособистісних відносин, заснованих на гуманістичних цінностях та професійній відповідальності. Вона реалізує консультативну та наставницьку функції. Консультативна функція полягає у наданні фахових рекомендацій супервізорами з актуальних питань освітнього процесу. Наставницька функція спрямована на підтримку професійного саморозвитку педагогів за участю ментора. Фасилітаторна функція забезпечує навчально-методичний супровід, який сприяє налагодженню партнерської взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу [9, с. 72].

Як слушно зауважує А. Антонова швидкість та готовність перемикатися з одного рівня регуляції поведінки на іншу – це вміння, яким має наділятися кожен педагогічний працівник. Саме індивідуальна стійкість у взаємодії з іншими практичними діями зумовлює успішну адаптацію людини до впливу різних психосоціальних навантажень. Турбота про фізичне, психічне та емоційне здоров'я педагога є необхідною умовою забезпечення якісної освіти та успішної адаптації до сучасних викликів. Подолання стресу вимагає комплексного підходу, що поєднує індивідуальні стратегії з організаційними заходами. Формування сприятливого професійного середовища, системна підтримка педагогів, розвиток їхньої стресостійкості та навичок саморегуляції виступають ключовими чинниками збереження здоров'я та підвищення ефективності професійної діяльності. Варто враховувати, що саме психологічно стійкий і задоволений своєю діяльністю педагог є запорукою успішного виховання й розвитку майбутнього покоління [10].

Отже, на основі проведеного аналізу необхідно визначити низку практичних аспектів, які б сприяли формуванню стресостійкості працівників освітньої сфери. Найперше на що звернути увагу керівникам навчальних закладів – це впровадження в освітній процес систематичних тренінгів з формування вмінь емоційної регуляції, контролю рівня тривожності та подолання нервово-психічного напруження. Окрім того, важливо продовжувати розпочату роботу щодо організації роботи центрів психологічної допомоги в закладах освіти, як в індивідуальній формі, так і у формі групових консультаційних тренінгів. Це має розвантажити як здобувачів освіти так і педагогів, покращити їх психоемоційний шлях і визначити головні напрямки роботи у критичних ситуаціях. Використання наставництва та професійної підтримки педагогів також сприяє попередженню емоційного вигорання в стресових ситуаціях. В поєднанні із забезпеченням гнучкого режиму навчання, організацією безпечного простору, використанням інтерактивних методів підтримки психоемоційного здоров'я окреслені методи зменшать напругу та підвищать мотивацію.

Оскільки зараз суспільство змушене здобувати освіту в умовах постійного стресу, програми підвищення кваліфікації педагогів мають містити тренінги та практичні матеріали, які в подальшому педагоги можуть припрацювати разом із здобувачами освіти, обмінюючись досвідом та спільно шукаючи вихід із стресових ситуацій. Популяризація здорового способу життя, фізичної активності та методик релаксації й відновлення мають бути основою освітньої програми будь якого рівня, оскільки саме вони забезпечують збереження психофізичного здоров'я учасників освітнього процесу, підвищують їхню стресостійкість, сприяють формуванню позитивного ставлення до

навчальної та професійної діяльності, а також створюють передумови для гармонійного особистісного розвитку.

Висновки

В ході проведеного дослідження з'ясовано, що формування стресостійкості здобувачів освіти та педагогів в умовах освітніх криз є важливим завданням сучасної педагогіки, яке потребує системного підходу та комплексної реалізації. Впровадження тренінгів із розвитку навичок емоційної регуляції, організація центрів психологічної допомоги, розвиток наставництва й професійної підтримки, створення безпечного освітнього середовища та використання інтерактивних методів сприяють підвищенню адаптивності, зменшенню психоемоційної напруги та профілактиці професійного вигорання. Разом з тим, популяризація здорового способу життя, фізичної активності та методик релаксації має стати невід'ємною складовою освітніх програм усіх рівнів, адже саме вони формують основу для збереження психофізичного здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Подальші наукові дослідження у цьому напрямку мають спрямовуватися на розробку ефективних психолого-педагогічних технологій підвищення стресостійкості учасників освітнього процесу, вивчення впливу цифрового освітнього середовища на психоемоційний стан педагогів і студентів, а також на створення моделей інтеграції програми підтримки психічного здоров'я у систему підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Особливо актуальним залишається дослідження використання інноваційних методів підсилення стресостійкості - арт-терапії, коучингу, педагогічної супервізії, які запобігають емоційному виснаженню та підвищення рівня стресостійкості в умовах тривалих кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Кривошей К. Ю. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. Теорія і методика професійної освіти. Випуск 71. Том 2. 2024. С. 57-63. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/71/part_2/13.pdf
2. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. Випуск 1. 2023. С. 44-48. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/download/58/52/105>
3. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. Габітус. Випуск 66. 2024. С. 31-42. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf>
4. Василенко О. М., Романовська Л. І. Стресостійкість майбутніх соціальних працівників як необхідний компонент їхньої діяльності. Sciences of Europe. Випуск 103, 2022. С. 68 - 71. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stresostiykist-maybutnih-sotsialnih-pratsivnikov-yak-neobhidniy-komponent-yihnoyi-profesiynoi-diyalnosti/viewer>
5. Львовичкіна А. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота, 2017. 2 (2). С. 10-13. URL: <https://visnyk.soch.robota.knu.ua/index.php/journal/article/view/44>
6. Беляєв С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. Академічні візії. Випуск 33. 2024. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/download/1243/1155/1170>

7. Хуртенко О. Фактори, що впливають на розвиток мотивації до навчальної діяльності та стресостійкості у студентів. Науковий журнал «Психологічні травелогі». Випуск 1. 2025. URL: <https://pt.khmn.edu.ua/index.php/pt/article/view/277/264>
8. Павлишина Н.Б., Кузава І. Б. Стресостійкість в умовах воєнного стану як компонент професійної компетентності майбутніх спеціальних педагогів. Інклюзія і суспільство. Випуск 2(7). 2024. С. 43 – 47. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24977/1/kuzava_pavlyshyn.pdf
9. Запорожцева Ю.С. Стратегія супервізії (наставництва) як підтримка професійного розвитку сучасного педагога. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах., 2020. № 69. Т. 1. С. 70–73. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/69/part_1/15.pdf
10. Антонова А. Формування стресостійкості у професійній діяльності педагога. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. Випуск 84. 2025. URL: <https://periodicals.karazin.ua/education/article/view/26163/23820>