

9. Стратегічний порядок денний ЄС на 2024-2029 роки. URL: <https://dixigroup.org/strategichnyi-poryadok-dennyi-yes-na-20-24-2029-roky/>

*The relevance of implementing ideas of intellectual education in the process of forming digital competence of future specialists in the conditions of digitalization of the educational space is substantiated. The interconnection between the development of intellectual qualities of personality and the acquisition of the ability to effectively and responsibly use digital technologies in professional activities is revealed. It is emphasized that the integration of ideas of intellectual education into the educational process is the methodological basis for training competitive specialists in the context of the digital transformation of education.*

**Key words:** *ideas of intellectual education, digital competence, artificial intelligence, future teacher.*

**Маршицька В. В.,**

*кандидат педагогічних наук,  
старший науковий співробітник,  
старший науковий співробітник  
відділу теорії і практики педагогічної освіти  
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих  
імені Івана Зязюна НАПН України*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У КРИЗОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

*Проаналізовано теоретичні та практичні аспекти розвитку стресостійкості науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти в умовах повномасштабної війни в Україні. Розглядається феномен стресостійкості як динамічний психологічний ресурс, що забезпечує професійну стабільність та збереження ментального здоров'я педагога у ситуації тривалої невизначеності.*

**Ключові слова:** *стресостійкість, науково-педагогічні працівники, заклад вищої освіти, резильєнтність, кризові умови, воєнний стан.*

В умовах повномасштабної війни в Україні освітнє середовище перебуває під безпрецедентним психологічним тиском. Проблема дослідження стресостійкості особистості

залишається центральною в сучасній психології, оскільки вона безпосередньо корелює з адаптаційними можливостями людини в ситуаціях хронічної нестабільності. Накопичення емпіричних даних дозволяє глибше зрозуміти природу психологічних механізмів та ресурсів, що забезпечують виживання та функціонування особистості в екстремальних умовах. Науково-педагогічні працівники та здобувачі освіти щоденно стикаються з дифузною тривожністю, безпековою невизначеністю та емоційним виснаженням. Ці чинники деструктивно впливають на якість навчання, професійну мотивацію та психосоматичне здоров'я. Відтак, розвиток стресостійкості стає пріоритетною стратегією адаптації, що дає змогу зберегти психоемоційний баланс та забезпечити життєдіяльність освітніх інституцій.

Військові дії спричинили радикальну перебудову поведінкових моделей та життєвих смислів суб'єктів освітнього процесу. Реакції на травматичні події є глибоко індивідуальними: у той час як частина учасників навчання переживає дезадаптацію, інша частина демонструє феномен «посттравматичного зростання», мобілізуючи внутрішні ресурси саморегуляції. Такі відмінності зумовлені передусім рівнем розвитку психологічного капіталу особистості. У ситуації транзитивності (перехідності) суспільства критичного значення набуває здатність фахівця до формування активної життєвої позиції та вибору конструктивних копінг-стратегій. Важливо ідентифікувати специфічні когнітивні, емоційні та соціальні ресурси, які сприяють збереженню ментального здоров'я викладача як ключової фігури освітнього процесу (Візнюк та ін. (2025).

Сучасний науковий дискурс демонструє стійкий інтерес до проблематики стресостійкості (резильєнтності). У психологічній літературі виділяють три основні, але взаємодоповнюючі підходи до розуміння сутності резильєнтності: диспозиційний, процесуальний і результативний. Ці підходи відрізняються своїм фокусом уваги, розумінням природи феномену та часовими рамками аналізу. Науковці підкреслюють, що ці три підходи не є альтернативними, а навпаки – вони взаємопов'язані та пропонують взаємодоповнюючі погляди на феномен, що дає підстави стверджувати, що для кращого розуміння резильєнтності необхідно поєднувати всі три ракурси, звертаючи увагу одночасно

на: потенційні можливості (здатності) і ресурси індивіда (диспозиція); способи його копінг-поведінки (процес); результати, які можна спостерігати у ситуації зіткнення з труднощами (результат) (Haluziak, V., & Voiko, V., 2023).

Дослідження доводять, що стресостійкість не є статичною вродженою рисою. Вона зростає з віком і накопиченням життєвого досвіду, що свідчить про важливу роль рефлексії та сформованого світогляду в її зміцненні. Важливим інструментом розвитку психологічної стійкості є позитивне самопереконавання та афірмації, які допомагають трансформувати деструктивні моделі мислення. У системі подолання стресу ключове місце посідають копінг-стратегії. Згідно з теорією Р. Лазаруса, ефективність подолання напруження залежить від суб'єктивної оцінки індивідом співвідношення між вимогами середовища та доступними йому ресурсами, де саме активний вибір конструктивних стратегій поведінки визначає успішність адаптації (Крайнюк, 2007).

В умовах воєнного стану виникає гостра потреба у системній психологічній підтримці учасників освітнього процесу. Для розвитку стресостійкості науково-практичних працівників закладів вищої освіти в кризових умовах сьогодні ефективною може бути чотириетапна система супроводу, яка включає: моніторинг для відстеження динаміки емоційного стану та соціального клімату в колективі; діагностику для оперативного виявлення стресчинників за допомогою експрес-методів; тренінгову роботу для формування когнітивних навичок саморегуляції; профілактику через опанування технік релаксації для повсякденного використання (Кокун, 2012; Кравцова, 2022).

Розвиток стресостійкості науково-педагогічних працівників є складним багатовимірним процесом, що інтегрує внутрішні психологічні ресурси та зовнішні інституційні умови. В умовах війни цей ресурс є гарантом не лише збереження ментального здоров'я індивіда, а й запорукою стабільного функціонування та розвитку освітньої системи загалом.

### **Список використаних джерел:**

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012.
2. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. Вип. 7 (36).

3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Ніка-Центр, 2007.
4. Візнюк І., Дзекан О., Савицька О. Механізми підвищення стресостійкості в освітньому середовищі українських ЗВО під час війни. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. Вип. 1. С. 542–555. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.01/542-555>.
5. Haluziak V., Boiko V. Building resilience in pre-service teachers as a subject of research in foreign psychology. *Scientific Issues of Vinnytsia State M. Kotsyubynskyi Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology*. 2023. Vol. 75. P. 103–113. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113>.
6. Нікітіна О., Приходько А. Психологічний супровід розвитку рівня психологічної резильєнтності здобувачів вищої освіти у воєнний час. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2024. Вип. 70. С. 35–48. DOI: <https://doi.org/10.34142/-23129387.2024.70.03>.

*The theoretical and practical aspects of the development of stress resistance of scientific and pedagogical workers of higher education institutions in the conditions of a full-scale war in Ukraine are analyzed. The phenomenon of stress resistance is considered as a dynamic psychological resource that ensures professional stability and preservation of the teacher's mental health in a situation of prolonged uncertainty.*

**Key words:** stress resistance, scientific and pedagogical workers, higher education institution, resilience, crisis conditions, martial law.