

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра психології освіти

Кваліфікаційна робота бакалавра

з теми: **«Розвиток стресостійкості майбутніх педагогів під час
професійної підготовки»**

Виконала: студентка 4 курсу,
групи Psp1-B21, спеціальності
053Психологія галузі знань 05
Соціальні та поведінкові науки
Зенинець Софія-Марта Ігорівна

Керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології освіти
Дідик Наталія Михайлівна

Рецензент:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і практичної
психології
Логвіна Оксана Анатоліївна

м. Кам'янець-Подільський – 2025 рік

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	7
1.1 Поняття «стресостійкості» у психологічній науці	7
1.2 Стресостійкість як професійно важлива якість особистості майбутнього педагога.....	9
1.3 Стресостійкість в умовах воєнного стану як компонент фахової компетентності майбутніх педагогів	17
В и с н о в к и д о р о з д і л у 1	
.....	19
РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	22
2.1 Методи експериментального дослідження.....	22
2.2 Результати дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості як професійно значущої якості майбутніх педагогів	23
2.3 Дослідження впливу статі на рівень стресостійкості майбутніх педагогів	31
2.4 Рекомендації щодо формування професійної стресостійкості в процесі фахової підготовки педагогів.....	35
Висновки до розділу 2	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ Д Ж Е Р Е Л	
.....	46
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Ситуація в українському суспільстві висуває вимоги до всіх аспектів, що стосуються освітньої діяльності, в першу чергу, до особистості педагога. Професія вчителя, яка виступає як одна з найбільш розумово та емоційно напружених видів фахової діяльності, включає в себе багато різноманітних факторів, серед яких виокремлюються такі, які мають здатність призвести до певної деформації особистості фахівця педагогічного профілю. Професійний стрес педагога є одним із цих факторів. Він негативно впливає на ефективність професійної діяльності. У зв'язку з цим, здатність чинити опір стресовим ситуаціям, або стресостійкість, має бути однією з професійно значимих якостей особистості педагога.

В сучасних реаліях воєнного стану ситуація стресовості освітян України загострилася. Це спричинене тим, що вчителям, не дивлячись на свій власний страх за власне життя, за життя своїх рідних, потрібно було працювати в змішаному форматі, весь час мотивувати учнів та підтримувати їх та їхніх батьків. Як бачимо, у непростий для нас час роль вчителя сильно зростає. Повітряні тривоги, тривожні новини та надзвичайні події в Україні збільшують навантаження на нервову систему. І при всьому цьому вчителів потрібно залишатися конкурентноспроможним, не дозволяти собі емоційно вигорати, виконувати важливу і відповідальну роль в суспільстві. Вплив на учнів, особистісний розвиток, вміння знаходити правильний індивідуальний підхід до кожного здобувача освіти виступають важливими чинниками формування світогляду молодого покоління.

У зв'язку зі зростанням стресогенного характеру діяльності вчителя підвищується інтерес до вивчення проблеми стресостійкості. Особливої значущості набувають питання зміни соціальних стереотипів, соціальних замовлень, які стосуються навчання та виховання підростаючого покоління, врахування сучасних стратегій розвитку суспільства.

У вітчизняній психологічній науці дослідження зазначеної проблеми недостатнє. Зокрема, питання вивчення стресостійкості як професійно важливої

якості в структурі особистості педагога займалися науковці – С. Банах, С. Добровольська, В. Калошин, В. Корольчук, В. Крайнюк, О. Стахова та ін.

Більшість дослідників (Н. Бережна, Г. Дубчак, Г. Ришко, Х. Стельмашук, Н. Laurent, L. Stroud, J. Cidlowski, A. Murphy, J. Sheridan тощо) наголошують на тому, що психофізіологічна (біологічна або нейродинамічна) складова виступає основою стресостійкості особистості.

Дослідники Г. Дубчак, J. Rotter та ін. наголошують на зв'язку високого рівня розвитку стресостійкості особистості з інтернальним (внутрішнім) локусом контролю. На їх думку, такі працівники є більш самостійними, самокритичними та незалежними під час виконання відповідальних завдань, здатними брати на себе відповідальність, що, як наслідок, дає можливість забезпечити застосування своїх ресурсів стресостійкості та конструктивної поведінки у стресових ситуаціях

Проблема формування стресостійкості майбутніх вчителів висвітлена у наукових працях Г. Мешко, О. Марковець, В. Панок, І. Марухиної, В. Рибалки, В. Горленко, Д. Романовської, В. Предко, С. Шандрук, М. Саврасова, Н. Сосновенко та ін.

Теоретичний аналіз підходів до трактування поняття «стресостійкості» як психологічного феномену здійснили О. Кравцова та М. Кудінова.

Питання вивчення стресостійкості здобувачів вищої освіти відображені у працях Н. Дідик, Г. Дубчак, Г. Мешко, О. Мешко, М. Новак, Л. Потапук, В. Шмаргун та ін.

Проблемі професійної стресостійкості майбутніх спеціальних педагогів присвячені праці М. Бондарчук, Н. Павлишеної, І. Кузави, Н. Цибуляк та ін.

Не дивлячись на те, що науковці присвятили свої дослідження проблемі стресостійкості особистості, низка важливих питань, що стосуються вивчення особливостей стресостійкості майбутніх фахівців педагогічного профілю в сучасних реаліях, зокрема в умовах російсько-української війни, залишаються недостатньо вивченими. З огляду на це, **тема кваліфікаційної роботи «Розвиток стресостійкості майбутніх педагогів під час професійної підготовки»** є актуальною.

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури щодо вивчення особливостей розвитку стресостійкості майбутніх педагогів в процесі професійної підготовки та експериментально визначити психологічні особливості розвитку стресостійкості як професійно важливої якості особистості майбутнього педагога.

Згідно мети нами визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати поняття «стресостійкості» у психологічній науці.
2. Обґрунтувати стресостійкість як професійно важливу якість майбутніх педагогів.
3. Експериментально дослідити психологічні особливості розвитку стресостійкості майбутніх педагогів та вплив статі на рівень їх стресостійкості.
4. Розробити рекомендації щодо формування професійної стресостійкості майбутнього педагога в процесі фахової підготовки.

Об'єкт дослідження – стресостійкість майбутніх педагогів.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку стресостійкості як професійно значущої якості майбутніх педагогів.

Методи дослідження. Відповідно до мети та завдань дослідження ми використали такі методи дослідження: теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури, порівняння, узагальнення та систематизація результатів дослідження; емпіричні методи дослідження: спостереження, бесіда, методика «Діагностика стану стресу», тест для визначення рівня стресостійкості, опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», методи статистичної обробки даних.

Публікації: результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи обговорювались на засіданнях кафедри психології освіти, наукових конференціях: Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах» (м. Київ, 2025); III Міжнародній науково-практичній конференції для освітян «Березневий науковий дискурс 2025» на тему «Синергія освіти, науки та бізнесу в епоху глобальних трансформацій» (м. Чернігів, 2025); I Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Crossroads of Ideas: Science, Technology and

Society in a Global Context» (м. Дніпро, 2025); на науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2024 році (м. Кам'янець-Подільський, 2025 рік) та висвітлено в таких публікаціях:

1) Зенинець С.-М. І. Стресостійкість як професійно-важлива риса особистості майбутнього педагога. *Crossroads of Ideas: Science, Technology and Society in a Global Context: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference, April 10-11, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine. С. 87-89.*

2) Зенинець С.-М. І., Дідик Н.М. Стресостійкість в умовах воєнного стану як компонент фахової компетентності майбутніх педагогів. *Березневий науковий дискурс 2025 на тему: «Синергія освіти, науки та бізнесу в епоху глобальних трансформацій»*: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 27 лютого 2025 р.). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2025. С. 47-49. https://reicst.com.ua/asp/issue/view/conf_reicst_27_02_25/conf_reicst_27_02_25

3) Зенинець С.-М. І., Дідик Н.М. Формування стресостійкості майбутніх фахівців в умовах воєнного стану. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах*: збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 10 квітня 2025 р.). (прийнято до друку).

Структура. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел, висновків та додатків. Основний зміст викладено на 51 сторінці комп'ютерного набору. Робота містить 10 таблиць та 6 рисунків. Список використаних джерел складається з 56 найменувань.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та експериментального дослідження проблеми вивчення стресостійкості майбутніх педагогів, ми можемо зробити такі висновки:

1. Стресостійкість створює можливість для забезпечення здатності успішного виконання професійної діяльності, витримування значних інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень в стресогенних умовах, зберігання стану психофізичної рівноваги та уникання наслідків негативного впливу на діяльність та своє здоров'я.

2. Стресостійкість – це важливий компонент професійної компетентності педагогів, які здатні ефективно виконувати педагогічну діяльність в стресогенних умовах, які спричинені війною. Під стресостійкістю майбутнього педагога розуміють цілісну властивість особистості, яка визначається високою адаптивністю до негативних наслідків воєнного стану, професійно орієнтованими компетенціями та особистісними якостями, що спрямовані на подолання наслідків стресових ситуацій у процесі виконання педагогічної діяльності.

Професійна стресостійкість – це професійно важлива якість педагога, що зумовлюється індивідуальним комплексом вроджених і набутих властивостей. Сутність цієї якості полягає в можливості протистояти негативному впливу стресових чинників, що визначає успішність, результативність і продуктивність педагогічної діяльності та можливість творчої самореалізації.

Професійна стресостійкість має багатокомпонентну структуру, складовими частинами якої є психофізіологічний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти. Психофізіологічну складову характеризують як генетично детерміновані особливості, які мають вплив на здатність організму протистояти впливові негативних факторів. Емоційна складова компонента професійної стресостійкості є відображенням емоційної реакції професіонала на стресову ситуацію у фаховій діяльності, що, в свою чергу, впливає на здатність особистості проявляти самовладання, самоконтроль та витримку. Особистісна складова компонента трактується як особливості мотивації, самооцінки, професійної Я-

концепції, локусу контролю та саморегуляції, під впливом яких виробляється конкретне ставлення педагога до стресової ситуації. Поведінкова складова компонента професійної стресостійкості є відображенням дії та вчинків фахівця у стресовій ситуації заради нейтралізації впливу стрес-факторів та підтримки рівноваги між вимогами професійної діяльності та внутрішніми ресурсами, які задовольняють ці умови. Складові частини професійної стресостійкості взаємопов'язані між собою.

3. Війна збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на здобувачів вищої освіти, їхнє фізичне та психічне здоров'я. Для збереження та відновлення психічного здоров'я, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня стресостійкості нагальними виступає пошук форм, методів та прийомів навчання у закладах вищої освіти.

4. У здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на першому курсі переважає низький рівень стресостійкості.

5. У дівчат найбільший показник належить дуже низькому рівню стресостійкості. У хлопців найбільший показник отримав занижений рівень стресостійкості. На другому місці за кількісним показником у дівчат занижений рівень стресостійкості, у хлопців – дуже низький рівень. Отримані результати та їх місце за ранговим показником не мають суттєвих відмінностей. На третьому місці за кількісним показником і у хлопців, і у дівчат знаходиться середній рівень стресостійкості. Таким чином, в результаті аналізу даних ми можемо сказати, що стать не впливає на рівень стресостійкості особистості.

6. Формування стресостійкості передбачає стимулювання та розвиток позитивних мотивів дій та вчинків, чітке формулювання та роз'яснення завдань, проведення тренінгів з використанням вправ у вдосконаленні необхідних дій. Основною психологічною умовою формування стресостійкості майбутнього фахівця педагогічного профілю в процесі навчання у закладі вищої освіти є розвиток позитивного ставлення до своєї особистості, до професійної діяльності та до її учасників.

У процесі оволодіння майбутньою спеціальністю потрібно розвивати у них стресостійкість, як важливу професійну якість. Цьому буде сприяти під час

проведення занять використання аналізу проблемних ситуацій, що пов'язані з виникненням в майбутній професійній діяльності вчителя, обговорення можливих шляхів виходу з них, залучення здобувачів вищої освіти до проходження різноманітних виробничих практик, які виступають, в першу чергу, як перевірка наявних студентом знань, умінь, навичок, рівень розвитку таких рис характеру майбутніх фахівців, як стійкість, активність, співпереживання, витримка тощо, без яких успішне виконання майбутніми фахівцями своїх педагогічних обов'язків є неможливим, зокрема в складних ситуаціях взаємодії з учнями, колегами, батьками. Належний рівень розвитку стресостійкості як однієї із значимих професійних якостей майбутнього вчителя дасть змогу зберегти своє фізичне та психічне здоров'я та запобігти емоційному вигоранню, що сприятиме підвищенню результативності та якості виконання фахових обов'язків.

7. Основними засобами, які сприяють формуванню стресостійкості працівників педагогічного фаху є тренінги. Проведення тренінгів підвищує стійкість, сприяє формуванню механізмів планування, моделювання, аналізу та рефлексії. Окрім тренінгів, ефективними методами та формами роботи з метою підвищення стресостійкості у здобувачів вищої освіти є казкотерапія, імаготерапія, мандалотерапія, техніки релаксації, вправи із застосуванням метафоричних асоціативних зображень.

До методів підвищення стресостійкості відносяться: соціально-психологічний ресурс (позитивне соціальне оточення), психологічна освіченість і психологічна культура особистості, особистісні ресурси (активна мотивація подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, емоційно-вольові якості, позитивність і раціональність мислення, стан здоров'я та ставлення до нього, як до самоцінності тощо), інформаційні та інструментальні ресурси (здатність контролювати ситуацію, здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе та навколишньої ситуації тощо), матеріальні ресурси (стабільність оплати праці, рівень матеріального доходу, безпека життя), характер і способи подолання стрес-ситуацій.

Перспективами подальших досліджень є складання та апробація програми підвищення стресостійкості майбутніх педагогів у процесі їх професійного становлення із застосуванням зазначених нами методів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Банах С.В., Добровольська С.Я. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога. *The 1st International scientific and practical conference "Topical issues of modern science, society and education"* (August 8-10, 2021) SPC -Sci. conf.com.ua, Kharkiv, Ukraine. 2021. Pp. 394-398.
2. Башкір О. І., Бочарова М. П., Сидоренко Н. В., Тарасенко О. М. Місце soft skills майбутніх учителів у забезпеченні ефективності навчання в умовах надзвичайних ситуацій. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, вип. 1, липень 2023, С. 116-121.
3. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 21 с.
4. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Випуск 15. 2016. URL: <http://dspace.edu.ua/hsci/wpcontent/uploads/2017/11/015-33.pdf> (дата звернення: 24.12.2024)
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 2-е вид., випр. і доп. Київ : «Центр учбової літератури», 2007. 968
6. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник. К. : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
7. Генсон М. Е. Керування освітою та організаційна поведінка [пер. з англ.]. Львів : Літопис, 2002. 384 с.
8. Діагностика стресостійкості. URL: <http://pmu.dp.ua/images/diagnostura.pdf> (дата звернення: 21.10.2024)
9. Діагностика стресостійкості. URL: <https://vseosvita.ua/test/diagnostyka-stresostiikosti-3206269.html> (дата звернення: 22.10.2024)
10. Дідик Н.М. Формування стресостійкості у майбутніх фахівців соціальної сфери. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: соціально-педагогічна. Вип. 37. / за

ред. Л.П. Мельник, Т.Л. Опалюк. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В, 2023. С. 67-75.

11. Дідик Н.М. Професійно важливі якості особистісної зрілості майбутніх військовослужбовців. *Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості* [електронне видання] : Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам'янець-Подільський – Ломжа, 19 березня 2024 р. / Наукова редакція: Зоя Шарлович, Мар'ян Тріпак, Оксана Палилюлько, Марина Волощук. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. С. 104-108

12. Дідик Н. М. Проблема розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія : Соціально-педагогічна. 2012. Вип. 18. С. 250-260.

13. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.

14. Журавльова М., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія: Психологія. 2016. № 3(54). С. 52–57.

15. Калошин В.Ф. Стрес у педагогічній діяльності. *Конфлікти: сутність і подолання*. Х., 2008. С. 107-220.

16. Коломієць Л., Маюн О. Аспекти проблеми життестійкості військовослужбовців. *Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи*. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (м. Хмельницький, 27-28 жовтня 2022 року) / Ред.колегія: Бриндіков Ю. (голова) та ін./ М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т., каф. соц. роб. і соц. педагог. Хмельницький: ХНУ, 2022. С.132-135.

17. Корольчук М.С. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf (дата звернення: 12.01.2025)

18. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.0.01; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 513 с.

19. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf

20. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

21. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28.

22. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137-143.

23. Максименко С.Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2004. 264 с.

24. Марковець О. Л. Профілактика виникнення професійного стресу у майбутніх учителів. *Наукові записки : збірник наукових статей Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова* / укл. П. В. Дмитренко, Л. Л. Макаренко. Київ, 2003. Вип. LII (52). С. 87-91.

25. Марусинець М.М., Шевченко Р.М. Методи формування стресостійкості жінки-управлінця. *Психологічний часопис*. Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України. К.: № 10 (20). 2018. С. 143- 157.

26. Мешко Г., Мешко О. Формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів як умови їх конкурентоспроможності. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», Вип.1 (54), 2024. С.124–128. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.124-128>

27. Мешко Г.М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім.В. Гнатюка, 2018. 438 с.

28. Методика «Діагностика стану стресу» URL: <http://pmu.dp.ua/images/diagnostura.pdf> (дата звернення: 28.12.2024)

29. Миронець С.М. Особливості свідомої саморегуляції при розвитку гострого і хронічного травматичного стресу у рятувальників. *Психологічні науки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_3_21 (дата звернення: 06.11.2024).

30. Місячна Ю.В. Психологія стресу і методи корекції. Харків : 2007. 286 с.

31. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

32. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція) : практичний посібник. / авт. кол.: В.Г. Панок, І.В. Марухина, В.В. Рибалка, В.М. Горленко, Д.Д. Романовська, В.В. Предко, С.К. Шандрук, М.В. Саврасов, Н.В. Сосновенко; за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.

33. Новак М. Деякі аспекти розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників. *Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи*: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (м. Хмельницький, 27-28 жовтня 2022 року) / Ред.колегія: Бриндіков Ю. (голова) та ін./ М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т., каф. соц. роб. і соц. педагог. Хмельницький: ХНУ, 2022. С.41-44.

34. Носовець Н., Пискун О., Рекун О. Теоретичне дослідження поняття «self skills» учителя. *Тенденції розвитку вищої освіти та педагогічної науки*: СЕРІЯ: Педагогічні науки. 2021. Вісник №14-15 (170-171).

35. Павлишина Н.Б., Кузава І.Б. Стресостійкість в умовах воєнного стану як компонент професійної компетентності майбутніх спеціальних педагогів. URL: https://www.researchgate.net/publication/385349107_STRESOSTIJKIST_V_UMOVAN_VOENNOGO_STANU_AK_KOM_PONENT_PROFESIJOI_KOMPETENTNOSTI_MAJBUTNIH_SPECIALNIH_PEDAGOGIV (дата звернення: 09.11.2024)

36. Палько Т.В. Професійний стрес: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Ужгород. 2020. Вип. 13. С. 278-284.

37. Панчук Н.П. Кваліфікаційна робота з практичної психології: методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 053 Психологія галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 48 с.

38. Панчук Н.П., Зенинець С.-М.І. Теоретичні аспекти діагностики емоційної сфери здобувачів вищої освіти. *Інновації в освіті: закономірності, тренди, потреби*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції. 28 березня 2023 року / редкол. І. О. Кучинська та ін.. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 303 с. С.285-290.

39. Панчук Н.П. Гендерний підхід у формуванні життєво-професійних ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів у закладі вищої освіти*: монографія / за ред. Т.В. Дуткевич, О.В. Савіцька, Н.П. Панчук, Н.М. Дідик. Розділ 1. Київ: Видавництво «КНТ», 2024. С. 8-38.

40. Панчук Н.П., Панчук С.О. Компетентнісний підхід у формуванні особистості майбутнього філолога-полоніста у процесі професійної підготовки. *Тенденції та перспективи розвитку сучасної освіти в Україні*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 листопада 2023 року, м. Херсон) / за ред. С. О. Моїсєєва, О. В. Стребної. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2023. С. 233-235.

41. Потапов О.О. Основні підходи до вивчення стресу. К.: МАУП, 2001. 182 с.

42. Потапук Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія.

43. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

44. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493-509.

45. Романовська Л., Прийма О. Професійний стрес як складова емоційної та психологічної стійкості особистості. *Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (м. Хмельницький, 27-28 жовтня 2022 року) /Ред.колегія: Бриндіков Ю. (голова) та ін./ М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т., каф. соц. роб. і соц. педагог. Хмельницький: ХНУ, 2022. С. 53-57.

46. Стахова О. О. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості майбутнього педагога. *Наукове думка сучасності і майбутнього*. Збірник матеріалів Вісімнадцятої всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/414-stresostijkist-yak-profesijno-znachushcha-risa-osobistosti-majbutnogo-pedagoga> (дата звернення: 24.12.2024)

47. Стельмашук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 671-684.

48. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

49. Тест для визначення рівня стресостійкості. URL: https://sf0611c09bdb7b225.jimcontent.com/download/version/1452501329/module/1_2_4_5_0_7_3_0_7_2_3_/name/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D1%83%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%28%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D1%96%D0%B2%20%D1%82%D0

[%B0%20%D0%B2%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%B2%29.pdf](#) (дата звернення: 17.11.2024)

50. Харченко В.Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2009_20_2/sb20_ch2_54.pdf (дата звернення: 28.12.2024)

51. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : психологічні науки. Вип. 6. Т. 2. 2016. С. 160-165.

52. Цибульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим. Київ : Наукова думка, 2000. 190 с.

53. Цибуляк Н. Ю., Бондарчук А. Є. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. *Теорія і практика сучасної психології*. № 6, Т. 2. 2019. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.27> (дата звернення: 23.12.2024)

54. Meshko H. Psycho-pedagogical training as means of personality harmonization of the future teacher. *International Journal of Social and Educational Innovation (IJSEIro)*. Suceava (Romania), 2016. Volume 3, Issue 5. S. 85-92.

55. Fletcher D., Sarkar M. Review of Psychological Resilience. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18. P. 12-23. URL: <https://www.researchgate.net/publication/263651506>

56. Litt Mark and Turk Dennis Sources of stress and dissatisfy action in experienced high school teachers. *Journal of educational research*. 1985. V. 78. p. 178-185.