

Психолого-педагогічні умови формування стресостійкості студентської молоді у процесі професійної підготовки

Ольга Сидоренко

кафедра психосоматики та психології здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, Україна

ORCID: 0000-0003-0925-4966

Анотація: У статті досліджено проблему формування стресостійкості студентської молоді у процесі професійної підготовки. Розкрито сучасні підходи до розуміння стресостійкості та психологічних чинників її формування. Особливу увагу приділено обґрунтуванню психолого-педагогічних умов розвитку стресостійкості студентської молоді в освітньому середовищі закладу вищої освіти. Дослідження виконано із застосуванням комплексу теоретичних методів, серед яких теоретико-методологічний аналіз, аналіз і синтез наукових джерел, порівняння, систематизація та узагальнення результатів сучасних психологічних і педагогічних досліджень. Узагальнення наукових підходів дало змогу розкрити зміст поняття «стресостійкість» та визначити чинники, що впливають на її розвиток. Встановлено, що стресостійкість формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать саморегуляція, самоефективність, самооцінка, когнітивна гнучкість, копінг-стратегії та рівень тривожності, тоді як зовнішні пов'язані із соціальною підтримкою та особливостями освітнього середовища. Показано значення ранньої дорослості як періоду активного особистісного та професійного розвитку, коли формуються психологічні ресурси, необхідні для подолання труднощів і майбутньої професійної діяльності. Визначено психолого-педагогічні умови, що сприяють розвитку стресостійкості студентської молоді: розвиток навичок саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підтримка самоефективності та позитивної самооцінки, створення підтримувального освітнього середовища й забезпечення психолого-педагогічного супроводу студентів. Їх поєднання створює передумови для розвитку психологічної стійкості, підтримання психологічного благополуччя та підвищення готовності майбутніх фахівців до професійних викликів.

Ключові слова: стресостійкість; студентська молодь; психолого-педагогічні умови; професійна підготовка; саморегуляція; копінг-стратегії; самоефективність; самооцінка; когнітивна гнучкість; освітнє середовище; психологічне благополуччя.

1. Вступ

Професійна підготовка майбутніх фахівців відбувається в умовах постійних суспільних змін, високої інтенсивності інформаційних потоків, зростання академічних вимог і необхідності швидкої адаптації до нових освітніх та соціальних викликів. Такі умови зумовлюють не лише потребу у формуванні професійних компетентностей, а й актуалізують розвиток особистісних можливостей, які забезпечують психологічну стійкість, здатність ефективно долати труднощі та зберігати продуктивність навчальної діяльності. У цьому контексті стресостійкість розглядається як одна з важливих передумов успішного професійного становлення студентської молоді.

Навчання у закладі вищої освіти супроводжується значною кількістю ситуацій, що потребують мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Поєднання навчального навантаження, професійного самовизначення, адаптації до нових вимог освітнього середовища та необхідності планування майбутньої кар'єри підвищує ризик виникнення

емоційного напруження й психологічного виснаження. За таких умов здатність конструктивно реагувати на стресові впливи набуває особливого значення не лише для підтримання психологічного благополуччя студентів, а й для ефективного опанування майбутньої професії.

Стресостійкість належить до психологічних феноменів, що привертають увагу дослідників у контексті вивчення адаптаційних можливостей особистості, способів подолання труднощів та збереження психологічного благополуччя. У сучасній психології її розглядають як складне багатоконпонентне утворення, пов'язане з процесами саморегуляції, використанням конструктивних копінг-стратегій, особливостями соціальної взаємодії та здатністю людини підтримувати ефективність діяльності в умовах стресу. Водночас у сучасному освітньому просторі все більшої уваги потребує питання створення таких умов професійної підготовки, які не лише сприяють засвоєнню знань і формуванню професійних компетентностей, а й забезпечують розвиток психологічної стійкості майбутніх фахівців.

2. Об'єкт і предмет дослідження

Об'єкт дослідження - формування стресостійкості студентської молоді.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні умови формування стресостійкості студентської молоді у процесі професійної підготовки.

3. Мета та задачі дослідження

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати психолого-педагогічні умови формування стресостійкості студентської молоді у процесі професійної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння стресостійкості студентської молоді.
2. Розкрити сутність поняття «стресостійкість» та систематизувати психологічні чинники її формування.
3. Визначити та теоретично обґрунтувати психолого-педагогічні умови формування стресостійкості студентської молоді у процесі професійної підготовки.

4. Аналіз літератури

Стресостійкість належить до психологічних феноменів, інтерес до яких упродовж останніх років помітно зріс. Це пов'язано зі змінами умов навчання, зростанням інформаційного навантаження, необхідністю швидкої адаптації до нових вимог та підвищенням уваги до психологічного благополуччя студентської молоді. У процесі професійної підготовки майбутні фахівці стикаються з навчальними, емоційними та соціальними труднощами, що потребують не лише професійних знань, а й розвинених психологічних ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій.

Природу стресу вивчав Г. Сельє [18], який визначає стрес як стан психічного напруження, що виникає у процесі діяльності за наявності складних або несприятливих обставин та може по різному впливати на організм і процес адаптації особистості до життєвих труднощів. Р. Лазарус і С. Фолкман [14] розглядають стрес як результат взаємодії людини із середовищем, у процесі якої відбувається когнітивна оцінка ситуації, що визначає вибір способів подолання стресової ситуації. Представлені підходи стали підґрунтям до подальшого вивчення механізмів подолання стресу та розвитку стресостійкості особистості.

У сучасній науковій літературі відсутнє єдине трактування поняття «стресостійкість», що зумовлено складністю цього феномену та багатоманітністю підходів до його вивчення. Найчастіше стресостійкість розглядається як особистісний ресурс, який забезпечує

ефективну адаптацію до стресогенних впливів, підтримання психоемоційної рівноваги та конструктивне подолання труднощів. Сучасні дослідження свідчать, що її розвиток визначається взаємодією особистісних, соціальних та освітніх чинників. При цьому здатність ефективно реагувати на стресові ситуації не розглядається як стала характеристика особистості, а може змінюватися під впливом життєвого досвіду, саморегуляції, соціальної підтримки та умов освітнього середовища.

Особливу увагу дослідники приділяють університетському середовищу, оскільки саме в студентські роки формується професійна ідентичність, удосконалюються навички саморегуляції та виробляються способи конструктивного реагування на стресові ситуації. Результати дослідження G. Abulfaraj та ін. [6] підтверджують, що впровадження програм розвитку стресостійкості серед студентів закладів вищої освіти, які включали різні види втручань (майндфулнес, психоосвіта, тренінги розвитку навичок і коучингові програми) сприяють зниженню рівня стресу і тривожності, підтриманню психологічного благополуччя та розвитку стресостійкості. Це дає підстави розглядати стресостійкість як ресурс, формування якого може бути одним із завдань професійної підготовки майбутніх фахівців за умови комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я студентів у закладах вищої освіти. Отримані результати свідчать про можливість цілеспрямованого розвитку стресостійкості студентської молоді засобами освітнього середовища. У дослідженнях D. le Roux [15] та E. Charamba і G. Motilal [10], а також E. Arruzza [8] стресостійкість студентів розглядається як динамічний процес, розвиток якого залежить від індивідуальних особливостей особистості, соціальної взаємодії та організації навчального простору.

V. Ogorenko та ін. [17], досліджуючи ефективність психоосвітніх заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості студентів в умовах війни, довели ефективність використання ресурсно-орієнтованої моделі BASIC Ph у розвитку стресостійкості студентської молоді та підвищенні її адаптаційних можливостей.

Результати дослідження D. Bagdžiūnienė та співавторів [9] засвідчили, що академічна стресостійкість формується під впливом не окремого чинника, а сукупності особистісних і навчальних ресурсів. Вищий рівень самоефективності та підтримувальне освітнє середовище пов'язані з більшою навчальною залученістю, психологічним благополуччям і здатністю студентів конструктивно долати труднощі.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено стратегіям підтримки психологічного благополуччя студентів та розвитку стресостійкості в освітньому середовищі. Дослідники дійшли висновку, що стресостійкість є важливою передумовою успішного навчання, психологічного благополуччя та професійного становлення студентської молоді. Розвиток стресостійкості потребує комплексної підтримки з боку закладу вищої освіти, викладачів і студентської спільноти [10].

Таким чином, результати сучасних зарубіжних досліджень свідчать, що стресостійкість студентської молоді може розвиватися під впливом цілеспрямованих освітніх заходів, підтримувального середовища та особистісних ресурсів.

Дослідження українських науковців також підтверджують важливу роль особистісних ресурсів у формуванні стресостійкості студентської молоді. Так, О. Kokun і О. Bezverkhyi [13] встановили, що вищий рівень резильєнтності, самоефективності та емоційної стабільності пов'язаний із кращою адаптацією до складних життєвих обставин, зокрема до переживання стресу в умовах війни. Отримані результати підтверджують важливість розвитку внутрішніх психологічних ресурсів у процесі професійної підготовки фахівців. Подібних висновків дійшли Л. Мороз і М. Березюк [2], які встановили, що саморегуляція, емоційна стабільність, внутрішня мотивація та підтримка соціального оточення виступають важливими чинниками стресостійкості студентської молоді.

У дослідженнях В. Москалеця і О. Федик [3], а також Н. Литвинчук і А. Римарчук [1] встановлено, що студенти з вищим рівнем психологічної стійкості використовують конструктивні копінг-стратегії, здатні регулювати власний емоційний стан та мають

підтримку найближчого соціального оточення. На думку авторів, важливим напрямом професійної підготовки є розвиток навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

Досліджуючи вплив стресового навантаження на психологічну адаптацію студентів та їхню здатність підтримувати свою ефективність в умовах невизначеності, S. Hrabovska, T. Partyko та K. Stelmashchuk [11] дійшли висновку, що адаптивність до стресу не є сталою, характеристикою особистості. Вона змінюється залежно від тривалості дії стресогенних чинників, особистісних ресурсів і особливостей соціального середовища. Автори наголошують на важливості розвитку навичок психологічної адаптації та підтримки студентів у процесі навчання.

Зарубіжні дослідники пов'язують формування стресостійкості насамперед із розвитком внутрішніх психологічних ресурсів, серед яких важливе місце посідають саморегуляція, когнітивна гнучкість, самоефективність та конструктивні способи подолання стресових ситуацій. Подібні результати отримано й у сучасних українських дослідженнях. Зокрема, О. Сидоренко та Г. Дьоміна встановили, що рівень особистісної тривожності пов'язаний із вибором копінг-стратегій студентів-психологів, що підтверджує значення внутрішніх психологічних ресурсів у процесі подолання стресу [5].

Узагальнення результатів сучасних зарубіжних і українських досліджень дає підстави розглядати стресостійкість як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує збереження психологічної рівноваги, ефективне функціонування в умовах стресу та здатність конструктивно долати труднощі. Аналіз наукових праць свідчить, що її формування пов'язане з комплексом внутрішніх і зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою та визначають особливості реагування людини на стресові ситуації.

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення психологічних чинників, які впливають на формування стресостійкості студентської молоді. У зарубіжних дослідженнях М. Nakhostin-Khaayyat та ін. [16] вивчався взаємозв'язок між саморегуляцією, когнітивною гнучкістю та стресостійкістю студентів. Науковці встановили, що саморегуляція безпосередньо сприяє підвищенню рівня стресостійкості, а когнітивна гнучкість посилює цей вплив. Наведені результати засвідчують значення внутрішніх психологічних ресурсів у процесі подолання стресових ситуацій студентською молоддю. Поряд із вивченням окремих особистісних характеристик дослідники ширше аналізують коло чинників, які впливають на здатність студентів ефективно долати навчальні та життєві труднощі. Так, F. Wiguna та ін. [19] поділили чинники академічної стресостійкості на внутрішні і зовнішні й показали, що саме їх поєднання забезпечує високий рівень академічної стійкості студентської молоді.

У сучасних наукових працях психологічні чинники стресостійкості студентської молоді найчастіше розглядають через взаємодію внутрішніх особистісних характеристик та зовнішніх умов освітнього середовища (табл. 1).

Таблиця 1. Психологічні чинники формування стресостійкості студентської молоді

Група чинників	Чинник	Характеристика	Роль у професійній підготовці
Внутрішні	Саморегуляція	Забезпечує усвідомлений контроль емоцій, поведінки та діяльності у стресових ситуаціях.	Сприяє розвитку навичок емоційного самоконтролю та ефективної професійної діяльності.
	Самооцінка	Визначає впевненість у власних можливостях і готовність до подолання труднощів.	Підвищує професійну впевненість і готовність до прийняття відповідальних рішень.
	Самоефективність	Формує переконання у здатності успішно виконувати складні завдання.	Підтримує професійну мотивацію та активність студентів.

Продовження таблиці 1

Внутрішні	Когнітивна гнучкість	Допомагає швидко адаптуватися до нових умов та знаходити альтернативні способи вирішення проблем.	Розвиває адаптивність до змін у професійній діяльності.
	Копінг-стратегії	Забезпечують вибір конструктивних способів подолання стресових ситуацій.	Формують ефективні моделі професійної поведінки в умовах стресу.
	Тривожність	Впливає на емоційне реагування та ефективність подолання труднощів.	Своєчасна корекція сприяє психологічному благополуччю майбутнього фахівця.
Зовнішні	Соціальна підтримка	Передбачає підтримку з боку сім'ї, одногрупників, викладачів та професійного оточення.	Полегшує адаптацію студентів і сприяє психологічному благополуччю.
	Освітнє середовище	Охоплює організацію навчального процесу, психолого-педагогічний супровід та освітні ресурси.	Створює умови для цілеспрямованого розвитку стресостійкості у процесі професійної підготовки.

Джерело: систематизовано автором

Представлені чинники взаємопов'язані між собою та впливають на формування стресостійкості студентської молоді. Внутрішні особистісні характеристики визначають здатність людини реагувати на стресові ситуації, тоді як соціальна підтримка та особливості освітнього середовища створюють умови для розвитку цієї здатності. Саме тому цей процес доцільно розглядати як результат взаємодії особистісних і освітніх чинників.

Навчання у закладі вищої освіти збігається з періодом ранньої дорослості, коли поряд із професійною підготовкою відбуваються суттєві зміни в особистісному розвитку. Саме в цей час молода людина поступово набуває самостійності, бере на себе відповідальність за власні рішення, визначає професійні орієнтири та виробляє індивідуальний стиль взаємодії з оточенням. Зростання вимог до навчальної діяльності, необхідність адаптації до нових соціальних умов і планування майбутньої професійної кар'єри потребують мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів. Тому студентські роки є не лише етапом здобуття фахових знань, а й важливим періодом розвитку стресостійкості.

Для студентської молоді рання дорослість є періодом не лише професійної підготовки, а й активного особистісного становлення. У цей час формується професійна ідентичність, уточнюються життєві та професійні цілі, розширюється сфера особистісної відповідальності. Необхідність самостійно приймати рішення та адаптуватися до нових вимог навчального і соціального середовища належить до характерних особливостей цього вікового етапу [7, 12]. Професійний розвиток відбувається одночасно з розвитком особистісних ресурсів, що зумовлює їх важливу роль у підготовці майбутніх фахівців. Цей процес супроводжується не лише набуттям нових компетентностей, а й розвитком особистісних якостей, необхідних для подальшої професійної діяльності. Водночас зростає усвідомлення власних можливостей у майбутній професії та готовність до професійної самореалізації [4].

Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується необхідністю адаптації до нових академічних вимог, планування професійного майбутнього та розширення соціальних контактів. Такі зміни потребують від молодої людини здатності підтримувати емоційну рівновагу, зберігати продуктивність діяльності та конструктивно реагувати на труднощі. За

цих умов стресостійкість виступає важливим особистісним ресурсом, який сприяє успішній адаптації до навчальної діяльності, професійному становленню та психологічному благополуччю студентської молоді. З огляду на це особливого значення набуває теоретичне обґрунтування психолого-педагогічних умов формування стресостійкості студентської молоді у процесі професійної підготовки.

5. Методи досліджень

У процесі дослідження використано комплекс теоретичних методів, що забезпечили розкриття проблеми формування стресостійкості студентської молоді. Застосовано теоретико-методологічний аналіз наукових праць з психології та педагогіки, присвячених дослідженню стресостійкості, психологічних чинників її розвитку та особливостей прояву у студентському віці. Метод аналізу й синтезу використано для узагальнення наукових підходів до розуміння сутності стресостійкості та визначення чинників, що впливають на її розвиток. Порівняння наукових поглядів дало змогу виявити спільні й відмінні підходи до трактування цього феномену. Систематизація та узагальнення результатів досліджень стали підґрунтям для визначення психолого-педагогічних умов формування стресостійкості студентської молоді у процесі професійної підготовки.

6. Результати досліджень

Визначення психолого-педагогічних умов формування стресостійкості студентської молоді ґрунтується на узагальненні сучасних психологічних і педагогічних досліджень. У наукових працях розвиток стресостійкості пов'язують не лише з індивідуальними особливостями особистості, а й з організацією освітнього процесу, характером міжособистісної взаємодії та можливостями для набуття досвіду конструктивного подолання труднощів. За таких умов розвиток стресостійкості потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки в освітньому середовищі.

Під час теоретичного обґрунтування враховувались результати досліджень психологічних чинників стресостійкості, особливості студентського віку та специфіка професійного становлення майбутніх фахівців. Особливу увагу приділено розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості, формуванню навичок конструктивного реагування на стресові ситуації, підтримці професійної мотивації та створенню сприятливого освітнього середовища. Узагальнення отриманих положень дало змогу виокремити психолого-педагогічні умови формування стресостійкості студентської молоді (табл. 2.)

Таблиця 2. Психолого-педагогічні умови формування стресостійкості студентської молоді

Умова	Зміст реалізації
Розвиток навичок саморегуляції	Формування вмінь керувати емоційними станами та поведінкою в умовах стресу
Формування конструктивних копінг-стратегій	Розвиток ефективних способів подолання труднощів та стресових ситуацій
Створення підтримувального освітнього середовища	Психологічна безпека, підтримка викладачів і студентської спільноти
Розвиток професійної мотивації, самоефективності та позитивної самооцінки	Усвідомлення власних можливостей та перспектив професійного розвитку
Психолого-педагогічний супровід студентів	Психоосвітні заходи, консультування, профілактика емоційного виснаження

Саморегуляція належить до психологічних ресурсів, які сприяють формуванню стресостійкості студентської молоді. Вона дає можливість контролювати власні емоційні

стани, поведінку та діяльність, що допомагає студентам ефективніше реагувати на труднощі навчального процесу й зберігати продуктивність у ситуаціях підвищеного навантаження. Розвитку навичок саморегуляції сприяють рефлексивні вправи, аналіз особистого досвіду подолання труднощів, ведення щоденників самоспостереження, а також ознайомлення студентів із техніками емоційної саморегуляції та управління стресом. Такі форми роботи створюють умови для усвідомлення власних емоційних реакцій та розвитку здатності конструктивно діяти в напружених ситуаціях.

Способи подолання труднощів, які використовують студенти, значною мірою визначають особливості їх реагування на стресові ситуації. Від вибору копінг-стратегій залежить здатність особистості ефективно діяти в умовах стресу. Використання проблемно-орієнтованих стратегій сприяє пошуку шляхів розв'язання складних ситуацій, тоді як уникнення проблем або надмірна концентрація на негативних переживаннях може ускладнювати процес адаптації. Розвитку конструктивних способів реагування на складні навчальні та життєві ситуації можуть сприяти аналіз професійних ситуацій, кейсові завдання, тренінгові вправи, групові дискусії та рефлексивні обговорення. Участь у таких видах діяльності допомагає студентам набувати досвіду прийняття рішень та відповідального ставлення до власних дій.

Впевненість у власних можливостях допомагає студентам активніше долати труднощі та зберігати мотивацію до професійного розвитку. Усвідомлення власної спроможності впливати на результати діяльності сприяє більш конструктивному реагуванню на стресові події та підвищує готовність до подолання труднощів. В освітньому процесі цьому можуть сприяти ситуації успіху, виконання практичних завдань із поступовим ускладненням, позитивний зворотний зв'язок від викладача та підтримка ініціативності студентів. Використання таких підходів формує активну позицію щодо професійного та особистісного розвитку.

Освітнє середовище, у якому навчається студент, впливає не лише на академічні результати, а й на його психологічне благополуччя. Психологічно безпечна атмосфера навчання, заснована на взаємоповазі, довірі та співпраці, сприяє зниженню емоційного напруження та підвищує готовність студентів до подолання труднощів. Важливу роль у цьому процесі відіграють доброзичливі взаємини між викладачами і студентами, підтримка академічної активності, можливість відкритого обговорення проблем та залучення студентів до спільної діяльності. Таке освітнє середовище створює сприятливі умови для особистісного та професійного зростання майбутніх фахівців.

Під час професійної підготовки студенти можуть потребувати додаткової психологічної та педагогічної підтримки, особливо в періоди підвищеного навчального навантаження або адаптації до нових умов. Психолого-педагогічний супровід передбачає своєчасне виявлення труднощів адаптації, надання консультативної допомоги, проведення психоосвітніх заходів та профілактику емоційного виснаження. Одним із напрямів такої роботи є розвиток навичок самодопомоги, підвищення психологічної культури студентів та формування відповідального ставлення до власного психічного благополуччя. Реалізація психолого-педагогічного супроводу сприяє не лише розвитку стресостійкості, а й підвищенню загального рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Запропоновані психолого-педагогічні умови не функціонують ізольовано одна від одної, а утворюють цілісну систему, спрямовану на розвиток стресостійкості студентської молоді. Їх реалізація передбачає поєднання особистісно орієнтованого підходу, підтримувального освітнього середовища та цілеспрямованої роботи з розвитку психологічних ресурсів студентів. Важливим складником цього процесу є залучення студентів до діяльності, у якій вони можуть набувати досвіду самостійного подолання труднощів, розвивати відповідальність за власні рішення та формувати усвідомлене ставлення до майбутньої професійної діяльності. Комплексна реалізація запропонованих підходів сприятиме не лише

підвищенню рівня стресостійкості, а й формуванню готовності майбутніх фахівців до ефективної діяльності в умовах професійних викликів.

7. Перспективи подальшого розвитку досліджень

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та апробація програми формування стресостійкості студентської молоді у процесі професійної підготовки. Подальшого вивчення потребують можливості практичного впровадження запропонованих психолого-педагогічних умов та оцінювання їх ефективності в освітньому процесі. Інтерес становить також дослідження взаємозв'язку стресостійкості з професійною мотивацією, психологічним благополуччям і академічною успішністю студентської молоді.

8. Висновки

Стресостійкість студентської молоді пов'язана зі здатністю зберігати психологічну рівновагу, ефективно реагувати на труднощі та підтримувати продуктивність діяльності в умовах підвищених вимог і навантажень. Її значення зростає в період професійної підготовки, коли студенти стикаються з необхідністю адаптації до нових освітніх, соціальних і професійних викликів.

Встановлено, що формування стресостійкості визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. Важливу роль у цьому процесі відіграють саморегуляція, самоефективність, самооцінка, когнітивна гнучкість, копінг-стратегії та рівень тривожності. Не менш значущими є соціальна підтримка та особливості освітнього середовища, які створюють умови для розвитку психологічної стійкості студентів.

Особливості ранньої дорослості зумовлюють підвищену потребу в розвитку стресостійкості, оскільки саме в цей період відбуваються важливі зміни у професійному та особистісному житті молодого людини. Формування професійної ідентичності, розширення сфери відповідальності та необхідність самостійного прийняття рішень потребують використання внутрішніх психологічних ресурсів і здатності конструктивно долати труднощі.

У результаті узагальнення сучасних наукових підходів визначено психолого-педагогічні умови, що сприяють розвитку стресостійкості студентської молоді. До них належать розвиток навичок саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підтримка самоефективності та позитивної самооцінки, створення підтримувального освітнього середовища й забезпечення психолого-педагогічного супроводу. Їх поєднання створює підґрунтя для розвитку психологічної стійкості, професійної готовності та психологічного благополуччя майбутніх фахівців.

Список літератури:

- 1) Литвинчук, Н., & Римарчук, А. (2024). Stress resistance and coping strategies of students under the martial law. *Proceedings of Kyiv Aviation Institute. Series: Pedagogy. Psychology*, 1(24), 78–85. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.24.19252>
- 2) Мороз, Л. В., & Березюк, М. В. (2024). Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Psychology Travelogs*, 1. 115–125. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-11>
- 3) Москалець, В. П., & Федик, О. В. (2024). Психологічна стійкість студентської молоді в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія. Психологія*. 1. 1–10. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21>
- 4) Осьодло, В., Сердюк, Л., & Курбатова, А. (2022). Особливості професійного становлення студентів-психологів. *Вісник Національного університету оборони України*, 69(5), 126–134. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-126-134>

5) Сидоренко, О.Б., & Дьоміна, Г.А. (2026). Роль тривожності у формуванні поведінкових реакцій та копінг-стратегій у студентів-психологів. *Науковий журнал «Габітус»*. 82 (1). 216–223. URL: <https://doi.org/10.32782/hbts.82.1.37>

6) Abulfaraj, G. G., Upsher, R., Zavos, H. M. S., & Dommett, E. J. (2024). The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review. *Education Sciences*, 14(5), 510. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>

7) Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

8) Arruzza, E., Chau, M., & Van Kessel, G. (2024). Resilience in allied health undergraduate education: A scoping review. *Disability and Rehabilitation*. 47(3). 585–591. URL: <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2360062>

9) Bagdžiūnienė, D., Žukauskaitė, I., Bulotaitė, L., & Sargautytė, R. (2025). Study and personal resources of university students' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in Psychology*, 16. 1–16. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>

10) Charamba, E., & Motilal, G. (2024). A Review of Resilience in Higher Education: A Case of Strategies, Challenges and Opportunities. *Journal of Educational Studies*. 2. 188–200. URL: <https://doi.org/10.59915/jes.2024.si2.10>

11) Hrabovska, S., Partyko, T., & Stelmashchuk, K. (2024). Adaptability to stress in student youth at different stages of the Russian-Ukrainian military conflict. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, (12), 115–136. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/en/article/view/240>

12) Janowicz, N., et al. (2024). Longitudinal Links Between Identity Development and the Vision of One's Adult Life in Emerging Adults. *Emerging Adulthood*. 13 (1). 32–47. URL: <https://doi.org/10.1177/21676968241292386>

13) Kokun, O., & Bezverkhyi, O. (2024). Ukrainian Students' Personal Resources and Resistance to War Stress: A Cross-Sectional Survey. *Journal of Loss and Trauma*, 29(8), 976–993. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084>

14) Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

15) Le Roux, D. (2025). Conceptualising student resilience in higher education: A scoping review. *Journal of Student Affairs in Africa*, 13(2). 35–57. URL: <https://doi.org/10.24085/jsaa.v13i2.5408>

16) Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: A structural equation modeling. *BMC Psychology*, 12. 337. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1>

17) Ogorenko, V. V., Nikolenko, A. Ye., Shusterman, T. Y., Kokashynskyi, V. O., Khotimska, A. B., & Koren, M. H. (2024). Psychoeducation of higher education seekers with using of the resource-oriented model of stress resiliency in war conditions. *Medicni Perspektivi*, 29(3), 144–150. URL: <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2024.3.313660>

18) Selye, H. (1955). Stress and disease. *The Laryngoscope*, 65(7), 500–514. URL: <https://doi.org/10.1288/00005537-195507000-00002>

19) Wiguna, F. A., Wijaya, A. N., Nabila, N. A., & Sawitri, D. R. (2024). Factors Influencing Academic Resilience Among University Students: A Systematic Literature Review. *Proceedings of the 5th International Conference on Psychological Studies*. URL: <https://doi.org/10.4108/eai.24-7-2024.2354394>

Psychological and pedagogical conditions for developing stress resistance in student youth during professional training

Olga Sydorenko

Department of Psychosomatics and Health Psychology, Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID: 0000-0003-0925-4966

Abstract: The article examines the problem of developing stress resistance in student youth during professional training. Contemporary approaches to understanding stress resistance and the psychological factors influencing its development are analyzed. Particular attention is paid to substantiating the psychological and pedagogical conditions that promote the development of stress resistance in the educational environment of higher education institutions. The study was conducted using a set of theoretical methods, including theoretical and methodological analysis, analysis and synthesis of scientific sources, comparison, systematization, and generalization of findings from contemporary psychological and educational research. The generalization of scientific approaches made it possible to clarify the essence of the concept of stress resistance and identify the factors affecting its development. It was found that stress resistance is shaped through the interaction of internal and external factors. Internal factors include self-regulation, self-efficacy, self-esteem, cognitive flexibility, coping strategies, and anxiety level, whereas external factors are associated with social support and the characteristics of the educational environment. The significance of emerging adulthood as a period of active personal and professional development is highlighted, during which psychological resources necessary for overcoming difficulties and future professional activity are formed. The psychological and pedagogical conditions contributing to the development of stress resistance in student youth have been identified, including the development of self-regulation skills, the formation of constructive coping strategies, support for self-efficacy and positive self-esteem, the creation of a supportive educational environment, and the provision of psychological and pedagogical support for students. The combination of these conditions creates prerequisites for strengthening psychological resilience, maintaining psychological well-being, and increasing future specialists' readiness to meet professional challenges.

Keywords: stress resistance; student youth; psychological and pedagogical conditions; professional training; self-regulation; coping strategies; self-efficacy; self-esteem; cognitive flexibility; educational environment; psychological well-being.