

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

DEVELOPMENT OF STRESS RESILIENCE OF MIDDLE-ADULTHOOD TEACHING STAFF IN THE CONTEXT OF EDUCATIONAL TRANSFORMATIONS

У статті розглянуто проблему розвитку стресостійкості педагогічних працівників середнього дорослого віку в умовах сучасних освітніх трансформацій, що зумовлюють посилення професійного навантаження та зростання психологічних викликів. Зазначається, що питання подолання стресу в освітньому середовищі активно досліджується в сучасній психологічній науці, однак аспект стресостійкості педагогічних кадрів у період середньої дорослості (включно з допоміжним персоналом) залишається відносно малодослідженим. Визначено, що стресостійкість педагогічного працівника є складним інтегративним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, забезпечує здатність до ефективної адаптації в мінливих умовах професійної діяльності. На основі узагальнення підходів вітчизняних і зарубіжних науковців запропоновано класифікацію стресостійкості за низкою ознак (інтенсивність використання ресурсів, характер реагування на стресові ситуації, панівні механізми психологічного захисту, рівень прояву конструктивних копінг-стратегій, вікові особливості тощо). Особливу увагу зосереджено на характеристиці етапів середньої дорослості в контексті формування та проявів стресостійкості: від раннього періоду (29–34 роки), що супроводжується активним пошуком професійної самореалізації, до пізнього (51–60 років), де пріоритету набувають стабільність і опора на сформовані моделі поведінки. Визначено, що на кожному з етапів стресостійкість має свої прояви та ресурси, серед яких ключову роль відіграють професійний досвід, соціальна підтримка, розвиток емоційного інтелекту та здатність до рефлексії. Наголошено, що стресостійкість у середньому дорослому віці не є статичною характеристикою, а формується у процесі професійної діяльності та трансформується під впливом освітніх реформ і суспільних змін. Обґрунтовано необхідність подальшого вивчення ресурсної підтримки стресостійкості та психологічних чинників, що сприяють її розвитку у працівників закладів освіти, оскільки саме від цього залежить те, що визначає їхню спроможність результативно виконувати професійні функції, забезпечувати якість освітнього процесу та зберігати власне психологічне благополуччя.

Ключові слова: психологічна адаптація, професійне навантаження, копінг-стратегії, педагогічне середовище, освітні зміни.

The article examined the problem of developing stress resistance of teaching staff of middle adulthood in the context of modern educational transformations, which caused an increase in professional workload and the growth of psychological challenges. It was noted that the issue of overcoming stress in the educational environment was actively studied in modern psychological science; however, the aspect of stress resistance of educational staff in the period of middle adulthood (including support staff) remained relatively underexplored. Stress resistance of a teacher was defined as a complex integrative phenomenon that combined cognitive, emotional, behavioral, and social components, ensuring the ability to adapt effectively in changing conditions of professional activity. Based on the generalization of domestic and foreign scientific approaches, a classification of stress resistance was proposed according to several criteria (the intensity of resource use, the character of responses to stressful situations, dominant mechanisms of psychological defense, the level of constructive coping strategies, age-related features, etc.). Particular attention was paid to the characteristics of middle adulthood stages in the context of the formation and manifestations of stress resistance: from the early stage (29–34 years), which was accompanied by an active search for professional self-realization, to the late stage (51–60 years), where stability and reliance on established behavioral models prevailed. It was determined that at each stage stress resistance had its own manifestations and resources, among which professional experience, social support, emotional intelligence, and the ability to reflection played a key role. It was emphasized that stress resistance in middle adulthood was not a static characteristic but was formed in the process of professional activity and was transformed under the influence of educational reforms and social changes. The necessity of further research on the resource support of stress resistance and the psychological factors that facilitate its development among educational staff has been substantiated, since these factors determine their capacity to perform professional duties effectively, ensure the quality of the educational process, and maintain their own psychological well-being.

Key words: psychological adaptation, professional workload, coping strategies, pedagogical environment, educational changes.

УДК 159.922.8:159.944:371.1342
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.1.23>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Туманова Ю.В.

к.пед.н., викладач
Відокремлений структурний підрозділ
«Класичний фаховий коледж
Сумського державного університету»
ORCID ID: 0000-0003-3454-4826

Тоценко Л.Ф.

здобувач вищої освіти
Сумський державний університет
ORCID ID: 0009-0006-9330-2578

Постановка проблеми. Зміни, що відбуваються в системі освіти, супроводжуються зростанням професійних і психологічних викликів для педагогів. Інтенсивність реформ, цифровізація навчального процесу, поєднання традиційних і новітніх підходів, а також зростання соціальних очікувань формують новий контекст професійної діяльності. Особливої складності додають умови

воєнного стану: вимушена міграція викладачів і учнів, дестабілізація освітнього процесу, поява нових форматів взаємодії та необхідність працювати в умовах постійної невизначеності. За таких обставин баланс між зовнішніми вимогами та наявними ресурсами педагога часто порушується, що посилює ризик професійного стресу й емоційного виснаження.

Освітнє середовище дедалі більше визначається постійною турбулентністю та дією багаторівневих стресорів, які вимагають від педагогічних працівників не лише високого рівня кваліфікації, а й розвитку психологічної гнучкості й адаптивного потенціалу. Саме стресостійкість у цьому контексті постає як ключовий фактор збереження професійної ефективності, внутрішньої рівноваги та здатності успішно відповідати на виклики сучасних трансформацій.

Аналіз публікацій. Проблема стресостійкості давно перебуває у фокусі наукових досліджень як психологів, так і лікарів, менеджерів, працівників екстремальних і соціально орієнтованих професій. Категорія стресостійкості є складником вітчизняної психології стресу (Т.В. Циганчук, Л.Б. Наугольник, О.Ю. Овчаренко); адаптивної психології (О.М. Кокун, С.М. Дмитрієва, В.І. Розов); психології здоров'я людини (І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич), психології праці й управління (В.В. Кириченко, З.Р. Кісіль, Д.В. Швець); вікової психології (Н.М. Токарева, Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко) тощо.

Так, О.Ю. Овчаренко, говорячи про професійний стрес, описує його як «емоційний стан людини, який викликається несподіваною та напруженою ситуацією у трудовому колективі, конфліктними взаєминами, інтелектуальним і емоційним перевантаженням» [1, с. 48].

Наше дослідження зосереджене на вивченні наслідків подолання професійного стресу працівниками освітньої сфери. Попри актуальність і належну розробленість цієї проблематики в сучасній психологічній науці, аспект стресостійкості персоналу закладів освіти середнього дорослого віку (як педагогічних працівників, так і допоміжного персоналу) залишається відносно малодослідженим і потребує глибшого аналізу.

Метою дослідження є з'ясування особливостей формування та проявів стресостійкості працівників закладів освіти середнього дорослого віку, а також виявлення чинників і ресурсів, що забезпечують їхню здатність ефективно долати професійні стресові навантаження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стресостійкість – це багатовимірний психологічний конструкт, що інтегрує індивідуальні когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, спрямовані на збереження внутрішньої рівноваги й ефективного функціонування в умовах підвищених вимог і тиску середовища [2; 3]. Вона проявляється не лише як здатність витримувати зовнішні і внутрішні навантаження без суттєвих деструктивних наслідків, а і як активний процес мобілізації особистісних і соціальних ресурсів для подолання труднощів, переосмислення ситуації та використання її для особистісного й професійного зростання. Це корелюється із дослідженнями науковців (Е.Т. Соломка, Т.В. Хома, А.Б. Хлопек), які зосередились на опанувальній поведінці молодих учасників освітнього процесу [4, с. 112].

Нам здається доцільним сформувати систему класифікації стресостійкості, що дозволить краще характеризувати цей психологічний феномен (рисунк 1).

Середній вік являє собою важливий етап життєвого циклу людини, що характеризується високим рівнем особистісної зрілості та максимальною реалізацією індивідуального потенціалу. Цей період супроводжується переосмисленням власного життєвого досвіду й оцінкою досягнень, що стає можливим лише за умови сформованої особистісної зрілості [7, с. 14–19]. Важливо підкреслити, що перебіг цього етапу є індивідуально різноманітним і залежить від особистісних, соціальних і професійних умов.

Умовно виділяють три основні типи поведінки осіб середнього віку:

- перший тип включає тих, хто досягає поставлених цілей, після чого зменшує активність і переживає емоційне виснаження;
- другий тип охоплює осіб, які продовжують активно розвиватися, відкривати нові горизонти та можливості;
- третій тип відображає людей, які ведуть стереотипний спосіб життя і сприймають цей період як рутинну фазу існування без суттєвих змін у своїй активності та самореалізації [8, с. 158–170].

Середній вік ставить перед людиною численні завдання, успішне розв'язання яких визначає подальший особистісний і професійний розвиток. Серед найважливіших завдань виділяють перехід до нових життєвих етапів, уникнення егоцентризму та запобігання стагнації.

Розробки Р. Пека додатково демонструють, що доросла людина стикається з багатьма проблемами та життєвими викликами, які неможливо охопити лише двома класичними стадіями – генеративністю проти стагнації та цілісністю проти відчаю. Особливості стресового реагування в цей період визначаються необхідністю розв'язання завдань, що сприяють формуванню «життєвої мудрості» [9]. Така мудрість ґрунтується на знаннях, здатності оцінювати події та інформацію критично, а також на вмінні адекватно реагувати на невизначеність, що є ключовим для ефективного подолання стресових ситуацій.

У середньому віці індивід володіє більш сформованою системою цінностей, переконань, мотивацій і життєвих цілей, а також високим рівнем самосвідомості. За висновками Ю.О. Тептюка, дорослість є одним із найбільш стресостійких періодів життя, оскільки людина, спираючись на власний досвід перебування у стресових ситуаціях, має змогу розвивати ті якості, які забезпечують її психологічну стабільність та здатність протистояти стресу [5, с. 45].

Стресостійкість у дорослому віці набуває більш індивідуального характеру, оскільки вона формується на базі практичного досвіду врегулювання різноманітних стресових ситуацій. Деякі риси особистості стають стабільними, тоді

ВИДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
За рівнем прояву	▪ Висока (здатність ефективно діяти навіть у надскладних умовах, швидке відновлення). ▪ Середня (збереження працездатності, але потреба в зовнішній підтримці). ▪ Низька (вразливість до стресу, часті емоційні зриви, швидке виснаження).
За характером реагування на стрес	▪ Адаптивна (конструктивна поведінка, пошук рішень). ▪ Неадаптивна (уникнення проблеми, пасивність). ▪ Компенсаторна (переспрямування енергії на інші види діяльності). ▪ Деструктивна (агресія, конфліктність, зниження якості).
За часовим виміром	▪ Ситуативна (короткочасна здатність контролювати стрес у конкретній ситуації). ▪ Стабільна (довготривала властивість особистості, відносно стійка в часі).
За способом регуляції	▪ Емоційна (контроль емоцій через самозаспокоєння, оптимізм, гумор). ▪ Когнітивна (раціональне осмислення проблеми, пошук логічних рішень). ▪ Поведінкова (активні дії для подолання труднощів (організація часу, зміна методів роботи)). ▪ Фізіологічна (використання релаксаційних практик, спорту, відпочинку для зниження напруги).
За професійними характеристиками	▪ Особистісна (індивідуальні риси педагога (емоційний інтелект, гнучкість)). ▪ Рольова (здатність витримувати стрес у межах виконання професійної ролі (викладач, класний керівник, методист)). ▪ Організаційна (залежність від умов праці як-то керівництво, ресурси, атмосфера в колективі).
За ступенем мобілізації ресурсів	▪ Активна (постійне застосування стратегій подолання стресу). ▪ Пасивна (мінімальні зусилля, очікування зовнішньої).
За джерелом формування	▪ Природжена / індивідуально-типологічна (пов'язана з темпераментом, нервовою системою). ▪ Набута / соціально зумовлена (розвивається через професійний досвід, навчання, тренінги).

Рис. 1. Класифікація стресостійкості педагогічних працівників

Джерело: структуровано авторами на основі [1; 5; 6].

як інші перебувають у процесі активного розвитку. Водночас соціальні та професійні умови життя значно підвищують інтенсивність стресових чинників. Наприклад, доросла людина несе відповідальність не лише за власні рішення та дії, а й за благополуччя дітей, після їх народження.

Професійна діяльність, особливо в умовах сучасних змін, часто супроводжується високим рівнем стресу, що потребує сформованої здатності адаптуватися до нових вимог, опановувати нові компетенції та ефективно реагувати на інноваційні зміни, оскільки «чітко розуміють свої сильні і слабкі сторони, приймають себе та відчують пік своєї

професійної майстерності» [10, с. 201]. Страх перед новим, небажання змінюватися або ризик втрати роботи можуть спричиняти емоційне перенавантаження, нервові зриви та навіть депресивні стани. Саме тому особливого значення набуває постійний розвиток творчого потенціалу та професійної компетентності протягом середнього віку, що забезпечує психологічну стійкість і підтримку високого рівня особистісної та професійної ефективності.

Педагогічні працівники середнього дорослого віку (29–60 років), які часто обіймають ключові посади в закладах освіти, мають значний стаж і несуть основне навантаження організаційної та менторської роботи, є найбільш вразливою та водночас стратегічно важливою категорією, чия психологічна стійкість безпосередньо впливає на якість освітнього процесу. Тому нами було проведено дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях працівників закладу освіти за методикою «Дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (The Coping inventory for stressful situations (CISS), модифікація Л.М. Капamuшки, К.В. Терещенко), за шкалами «Зорієнтованість на вирішення завдання», «Спрямованість на емоції», «Копінг, що має за мету уникнення», «Шкала відволікання», «Шкала соціального відволікання». У ньому взяли участь 30 працівників (не лише викладачі) віком від 29 до 60 (середній вік 40–60) років, серед яких 40% працівників 50–60 років, 30% – працівники 40–49 років, 23,3% співробітників 30–39 років, 6,7% – 20–29 років. Результати представлені в таблиці 1.

Результати емпіричного дослідження продемонстрували, що за шкалою «Зорієнтованість на вирішення завдань» у педагогічних працівників середнього дорослого віку статистично зафіксовано середній рівень показників. У жінок спостерігається дещо вищий рівень стабільності та тенденція до орієнтації на результат, що відображається у зміщенні моди до високих значень. Віковий аналіз засвідчив поступове підвищення ресурсів орієнтації на вирішення завдань від молодшої вікової групи (20–29 років) до старшої (50–60 років), що зумовлено впливом накопиченого професійного досвіду та сформованих адаптивних стратегій.

За шкалою «Спрямованість на емоції» виявлено значні показники в усіх групах, у чоловіків рівень емоційної залученості виявився вищим порівняно із жінками. Динаміка вікових відмінностей є нерівномірною: у період 40–49 років показники знижуються, однак у групі 50–60 років спостерігається їх повторне підвищення. Це може інтерпретуватися як прояв адаптивної переорієнтації стратегій подолання стресу у процесі професійної та особистісної зрілості.

За показниками «Уникнення» у всій вибірці зафіксовано середній рівень, у чоловіків він статистично значущо перевищує жіночі результати. У віковому розрізі фіксується тренд поступового зростання показників уникнення від молодшого

до старшого віку, що є наслідком прагнення мінімізувати психоемоційні ризики шляхом уникнення проблемних ситуацій. Подібна закономірність виявлена і за шкалою «Відволікання»: хоча в середньому рівень є помірним, у чоловіків він сягає значних значень, а у групі старшого віку (50–60 років) виявляється тенденція до зростання.

Аналіз соціального відволікання показав переважно високий рівень у більшості респондентів. Статистично значущо вищі показники виявлено в чоловіків, а також простежено виражену вікову тенденцію до зростання цього показника, що вказує на посилення залежності від соціальних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

Узагальнені результати дозволяють зробити висновок, що стресостійкість педагогічних працівників середнього дорослого віку характеризується поєднанням середнього рівня когнітивно-поведінкових стратегій із високою емоційною та соціальною чутливістю. Вікові зміни свідчать про наростання конструктивних механізмів (зорієнтованість на завдання), проте водночас виявляють зростання компенсаторних стратегій (уникнення, відволікання, соціальна залежність). Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку програм психолого-педагогічної підтримки, спрямованих на оптимізацію емоційної саморегуляції та зниження деструктивних способів подолання стресу.

Отже, ми обґрунтували, що середній дорослий вік також можна розділити на життєві інтервали, у межах яких стресостійкість працівників закладів освіти формується і виявляється по-різному (таблиця 2).

Очевидно, що стресостійкість працівників освітніх закладів середнього дорослого віку не є сталою характеристикою, а формується і розвивається впродовж професійного життя, трансформуючись від активної адаптації до нових викликів у молодших групах до використання накопиченого досвіду й опори на стабілізовані ресурси у старших.

Висновки. 1. Узагальнення результатів дослідження дає підстави розглядати стресостійкість працівників освітніх закладів середнього дорослого віку як динамічне утворення, що формується і трансформується впродовж професійного життя. Встановлено, що її розвиток пов'язаний із поступовим зростанням орієнтованості на завдання, водночас зі збереженням високої емоційної та соціальної чутливості, яка у старших вікових групах може реалізовуватися через компенсаторні стратегії, зокрема уникнення чи відволікання.

2. Запропонована в дослідженні класифікація стресостійкості дозволила виокремити різні її прояви залежно від інтенсивності використання ресурсів, особливостей вікового розвитку та характеру адаптивних стратегій.

3. Окреслено чинники формування стресостійкості та визначено специфіку ресурсної підтримки на різних етапах середньої дорослості: від активної адаптації в період ранньої зрілості до доміну-

Описова статистика показників дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях працівників ВСП «Класичний фаховий коледж СумДУ»

Критерії описової статистики	Назви шкал				
	Зорієнтованість на вирішення завдання	Спрямованість на емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
Усі респонденти					
X	57,13	46,36	47,0	21,83	16,73
M _o	58	52	44	20	15
M _e	58	46,5	45	22	17
Σ	7,45	10,56	7,97	4,29	3,39
V	13,04	22,77	16,95	19,65	20,26
Жінки					
X	57,13	46,36	47,0	21,83	16,73
M _o	58	52	44	20	15
M _e	58	46,5	45	22	17
Σ	7,45	10,56	7,97	4,29	3,39
V	13,04	22,77	16,95	19,65	20,26
Чоловіки					
X	59,8	48,66	47,06	21,4	17,26
M _o	54	61	44	27	13
M _e	59	46	44	22	18
Σ	6,59	10,77	9,01	4,48	3,89
V	11,02	22,13	19,14	20,93	22,53
Працівники 20–29 років					
X	58,21	47,72	47,20	22,16	16,92
M _o	55	46	44	22	17
M _e	58	46	45	22	17
Σ	6,71	10,30	8,03	4,27	3,29
V	11,52	21,58	17,01	19,26	19,44
Працівники 30–39 років					
X	58,72	47,12	47,68	21,63	16,89
M _o	55	46	44	22	17
M _e	58	46	45	22	17
Σ	7,37	10,32	8,20	4,20	3,33
V	12,55	21,9	17,19	19,41	19,71
Працівники 40–49 років					
X	57,10	44,07	47,27	21,89	16,92
M _o	55	46	47	22	17
M _e	58	46	46	22	17
Σ	7,58	9,99	8,95	4,36	3,52
V	13,27	22,66	18,93	19,91	20,80
Працівники 50–60 років					
X	56,76	46,17	47,78	22,14	17,09
M _o	59	47	49	25	18
M _e	57	46	46,5	22	18
Σ	8,03	10,69	9,24	4,97	4,20
V	14,14	23,15	19,33	22,44	24,57

Примітка: X – середнє значення; M_o – мода; M_e – медіана; Σ – стандартне відхилення; V – коефіцієнт варіації.

Таблиця 2

Вікові особливості розвитку та проявів стресостійкості працівників закладів освіти середньої дорослості

Етап середнього дорослого віку	Передумови формування стресостійкості	Прояви стресостійкості	Ресурси стресостійкості
Молодість (20–29 років)	Адаптація до професійної діяльності після закінчення навчання, перші зіткнення з реальними труднощами педагогічної роботи, пошук власного стилю викладання, прагнення самоствердитися та отримати визнання.	Висока емоційна чутливість до критики, схильність до імпульсивних реакцій, водночас швидке відновлення після стресу, гнучкість і креативність, готовність до навчання і прийняття нових підходів.	Молодість, енергійність, здоров'я, оптимізм і віра у власні сили, підтримка наставників, колег і друзів, інноваційне мислення, використання сучасних технологій.
Початкова зрілість (29–34 роки)	Активний етап професійного становлення, який потребує адаптації до педагогічної діяльності як постійної професії; потреба в самоствердженні та досягненні успіху.	Гнучкість мислення, відкритість до інновацій, швидке навчання нового, активне використання цифрових технологій і водночас підвищена емоційна чутливість до невдач.	Фізична витривалість, мотивація до професійного росту, підтримка колег-наставників і сім'ї; ентузіазм і прагнення експериментувати.
Рання зрілість (35–40 років)	Відбувається активне зміцнення професійної ідентичності, поєднання особистого життя (сім'я, виховання дітей) і кар'єрних амбіцій формують досвід балансування, зростає потреба в самореалізації.	Швидка адаптація до нових викликів (цифровізація, зміни у стандартах освіти), гнучкість мислення, готовність експериментувати, здатність швидко відновлюватися після невдач.	Висока енергія, фізичні сили, прагнення до професійного розвитку, підтримка молоді сім'ї, соціальних контактів, оптимізм і віра у власні сили.
Середина зрілості (41–50 років)	На перший план виходить використання накопиченого професійного досвіду, підсилюється відповідальність за якість роботи, управління класом, методичну діяльність, зростає значення професійної майстерності.	Уміння врегульовувати конфліктні ситуації на основі досвіду, стабільність поведінки у кризових умовах, здатність передавати власні знання і підтримувати колег.	Життєвий і професійний досвід, авторитет серед учнів, колег, батьків, усталені навички саморегуляції, розвинуті соціальні зв'язки, колективна підтримка.
Пізня зрілість (51–60 років)	Стресостійкість формується на основі багаторічного професійного й життєвого досвіду, акцент переноситься з кар'єрного зростання на збереження стабільності, більшою мірою спирається на звичні моделі поведінки.	Стійкість до довготривалих навантажень, менша гнучкість щодо нових технологій, але висока здатність діяти в перевірених умовах, прояви мудрості, здатності бути наставником.	Професійний авторитет і педагогічна інтуїція, глибоке розуміння психології учнів і колег, стабільність життєвих пріоритетів, внутрішній баланс, духовні цінності.

Джерело: авторська розробка на основі [5; 6; 11; 12].

вання стабілізованих моделей поведінки й опори на накопичений досвід у пізній зрілості.

4. Стресостійкість постає не як статична особистісна риса, а як процесуальний феномен, що забезпечує збереження ефективності професійної діяльності та психологічного благополуччя працівників навчальних закладів, водночас потребує цілеспрямованої підтримки та розвитку на різних етапах його життєвого й професійного становлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник / уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

2. Стресостійкість : навчальний посібник / Н.М. Бардин та ін. ; за ред. Я.М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4267>

3. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>

4. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. 2022. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-111-118>

5. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості в соціальних працівників різних вікових категорій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 190 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0421U101401>

6. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. 2020. 183 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0421U100016>

7. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. В.Ф. Моргуна. Полтава, 2013. 172 с. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5250/1/Дзюба_Т_Психологія_дорослості.pdf

8. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепельової. Кіровоград : Імекс-Лтд, 2013. 276 с.

9. Peck R. C. Psychological Developments in the Second Half of Life., Psychological Aspects of Aging / J.E. Anderson (Ed.). American Psychological Association, 1956. P. 46–52.

10. Резнік К.Ю. Специфіка емоційних переживань у різновікових та різногендерних групах поліцейських. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 1. С. 198–202. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.34>

11. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. 2017. Вип. 39. С. 368–379. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>

12. Самолюк Н.М. Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудові відносини: теорія та практика. 2016. № 1. С. 165–175 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvtpp_2016_1_20

Стаття надійшла у редакцію: 07.09.2025

Стаття прийнята: 19.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025