



УДК 378.147:159.944.4

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS UNDER CONDITIONS OF CHRONIC STRESS AND UNCERTAINTY IN THE EDUCATIONAL PROCESS

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Zhyhlo Oksana / Жигло Оксана*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor /**Кандидат педагогічних наук, доцент*

ORCID: 0000-0002-3183-9840

*O.M. Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv**Харківський національний університет**міського господарства імені О.М.Бекетова*

Анотація. Стаття присвячена аналізу психолого-педагогічної підтримки студентів у закладах вищої освіти в умовах хронічного стресу та невизначеності навчального процесу. У центрі дослідження – системний підхід до супроводу здобувачів освіти в період соціальних криз, інформаційної турбулентності та трансформації освітнього середовища. Розглянуто чинники формування хронічного стресу серед студентської молоді, його вплив на емоційний стан, академічну мотивацію та когнітивну ефективність. Узагальнено сучасні практики психолого-педагогічної підтримки: індивідуальні консультації, тьюторинг, менторські програми, елементи психоедукації та цифрові сервіси. Особливу увагу приділено концепту резильєнтності як стратегічному компоненту освітнього супроводу, спрямованому на розвиток особистісної стійкості, емоційної гнучкості та готовності до дій в умовах невизначеності. Представлено методологічні орієнтири для впровадження цілісної системи підтримки у ЗВО з урахуванням інституційного, педагогічного та особистісного рівнів. Підкреслено важливість формування культури турботи та створення безпечного академічного середовища як основи якісної та стійкої вищої освіти в період кризи.

Ключові слова: психолого-педагогічна підтримка, студенти, хронічний стрес, резильєнтність, освітня стійкість, емоційне благополуччя, вища освіта.

Постановка проблеми.

Студентська молодь є соціально вразливою категорією, яка у своєму розвитку перебуває на перетині когнітивних, особистісних і професійних трансформацій. В умовах пролонгованої соціальної турбулентності, дестабілізації освітнього процесу та постійного тиску зовнішніх чинників саме студенти першими реагують на порушення психологічного балансу, втрачають внутрішню стійкість і демонструють зниження адаптивного потенціалу. Хронічний стрес, породжений невизначеністю, переформатуванням навчального середовища, перервами в комунікації та відчуттям особистої уразливості, стає



постійним фоном освітньої діяльності.

У таких умовах значно підвищуються ризики когнітивного виснаження, зниження рівня академічної успішності, емоційної нестабільності, формування тривожних і депресивних станів, а також відчуття дезорієнтації у процесі самореалізації. Водночас змінюється і сама парадигма освіти: від студентоцентризму до людиноцентризму, що вимагає глибшої інтеграції психологічної та педагогічної підтримки в освітню взаємодію.

Важливість осмислення цього феномена посилюється в контексті необхідності забезпечення не лише академічного функціонування здобувачів освіти, а й їхнього психоемоційного благополуччя, стійкості до дії зовнішніх деструктивних факторів та здатності до самозбереження в умовах кризи. Наявні форми реагування освітніх інституцій часто мають фрагментарний або ситуативний характер, не будучи частиною цілісної системи підтримки. Це свідчить про потребу в розробці комплексного підходу до психолого-педагогічного супроводу студентів, який би враховував специфіку сучасного освітнього середовища, динаміку емоційних станів та індивідуальні адаптаційні механізми особистості.

Таким чином, проблема ефективної організації психолого-педагогічної підтримки студентів в умовах хронічного стресу та невизначеності навчального процесу набуває особливої актуальності й потребує всебічного теоретичного обґрунтування, аналізу чинних практик і формулювання методичних засад її реалізації в системі вищої освіти.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблематика психолого-педагогічного супроводу студентів у контексті стресогенних чинників, трансформації освітнього середовища та загострення соціально-психологічної напруги є об'єктом уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників.

Іноземні науковці, зокрема D. Pérez Jorge, M. Boutaba-Alehuán, A. I. González-Contreras та I. Pérez-Pérez (2025), акцентують увагу на впливі академічного стресу на благополуччя студентів у системі вищої освіти. Автори відзначають, що хронічний тиск, зумовлений нестабільністю навчального



середовища та перевантаженням, сприяє формуванню тривожності, зниженню мотивації та розвитку когнітивного виснаження. У свою чергу, Z. Hyseni Duraku, H. Davis, A. Arënliu, F. Uka та V. Behluli (2024) обґрунтовують важливість системної психологічної підтримки, наголошуючи на потребі в інтеграції консультативних, освітніх та цифрових ресурсів у підтримку психічного здоров'я студентів. А. К. Touloumakos, R. Goozée, M. Papadatou-Pastou та ін. (2016) у своєму дослідженні презентують дієву модель онлайн-супроводу студентів, що передбачає як самостійну роботу користувача, так і активну взаємодію з психологами, що є надзвичайно актуальним у контексті дистанційного навчання.

Серед вітчизняних авторів І. В. Войціх та О. В. Польовик (2022) акцентують увагу на специфіці психолого-педагогічної підтримки студентів в умовах воєнного стану. Дослідники окреслюють принципи емоційного супроводу в навчальному процесі та роль викладача як фасилітатора безпечного освітнього простору. Поглиблення цього підходу простежується у роботах О. О. Лазуренко, Н. А. Тертичної та Н. В. Сміли (2023), які систематизують напрями психологічної підтримки українських студентів у кризових умовах, зокрема крізь призму індивідуалізації взаємодії. Суттєвий внесок у висвітлення стратегії формування стресостійкості зробили М. Цимбалюк і Н. Жигайло (2022), запропонувавши психолого-педагогічну модель розвитку резистентності до тривалих кризових станів у молоді.

Вагоме теоретичне й методичне підґрунтя сформоване у монографії колективу авторів під загальною редакцією В. Г. Кременя (2024), де комплексно розглянуто механізми захисту ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану, а також окреслено вектори розвитку превентивних освітніх політик. Важливий акцент у межах цієї тематики зроблено також у дослідженнях Н. М. Куліш, Г. І. Влада, Н. Б. Решетилової та Р. В. Слухенської (2022), які проаналізували особливості вимушеного дистанційного навчання у закладах медичної освіти, вказавши на необхідність адаптації форм і методів педагогічної взаємодії. У цьому ж напрямі працювали В. Щербаченко, С. Котенко та П.



Гнілокозова (2023), які акцентували на пошуку ефективних моделей комунікації між учасниками освітнього процесу в умовах дестабілізації.

На стику психолого-педагогічної і професійної готовності майбутніх фахівців слід згадати дослідження Т. В. Дударєвої та Н. А. Бількевич (2024), що виявили взаємозв'язок між рівнем тривожності й сформованістю соціально-комунікативної компетентності студентів медичного профілю. У площині розвитку психологічної резильєнтності як чинника стійкості до стресу слід відзначити роботи П. О. Полюховича та Б. Т. Боецької-Пономаренко (2023), які представили комплексну типологію резильєнтності та напрями її розвитку в освітньому процесі. Ідеї, висловлені О. А. Васильєвою (2024), доповнюють ці напрацювання, демонструючи вплив резильєнтності на готовність студентів-психологів до професійної діяльності в умовах постійного ризику й емоційного навантаження.

Таким чином, аналіз сучасної наукової літератури свідчить про зростаючу увагу дослідників до проблеми психологічної підтримки студентства в умовах хронічного стресу. Водночас спостерігається потреба у подальшій конкретизації та інтеграції підходів, які б враховували не лише психоемоційні особливості студентів, а й структурні трансформації навчального процесу в умовах кризи.

Мета статті – здійснити теоретико-аналітичне узагальнення сучасних підходів до організації психолого-педагогічної підтримки студентів в умовах хронічного стресу та невизначеності навчального процесу, а також розкрити її роль як цілісної освітньої практики, спрямованої на збереження психоемоційного благополуччя, розвиток стресостійкості та забезпечення якості вищої освіти в кризових соціокультурних умовах.

Виклад основного матеріалу.

Поняття психолого-педагогічної підтримки у контексті вищої освіти є міждисциплінарною конструкцією, що поєднує елементи психології, педагогіки, соціальної роботи та організаційного менеджменту освітнього середовища. Його зміст визначається як система заходів, спрямованих на забезпечення гармонійного особистісного, емоційного та інтелектуального розвитку студентів



в умовах впливу дестабілізуючих факторів. Така підтримка передбачає активну участь викладача не тільки як транслятора знань, але як фасилітатора внутрішньої рівноваги та саморегуляції здобувача освіти.

Психолого-педагогічна підтримка має цілісний характер і включає кілька ключових функціональних компонентів: адаптаційний, мотиваційно-ціннісний, превентивний, консультативний, емоційно-ресурсний і комунікативно-когнітивний. Адаптаційна функція реалізується у допомозі студентам пристосуватися до нових умов навчання, зокрема після вступу до закладу вищої освіти, при зміні формату занять або в умовах соціальної кризи. Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує підтримку внутрішньої готовності студента до навчання, формування позитивної освітньої установки та орієнтації на саморозвиток. Превентивна складова передбачає запобігання емоційно-стресовим порушенням шляхом ранньої діагностики, емоційного скринінгу, психоедукації. Консультативний вектор орієнтований на надання психологічної допомоги у вирішенні особистісних, міжособистісних, академічних проблем. Емоційно-ресурсна функція має на меті відновлення внутрішньої стійкості, розвиток навичок саморегуляції, подолання наслідків дистресу. Комунікативно-когнітивний компонент пов'язаний з оптимізацією освітньої взаємодії, розвитком навичок конструктивної комунікації, рефлексії та критичного мислення.

У науковій літературі психолого-педагогічна підтримка трактується як освітній процес, у якому поєднуються корекційно-розвивальні, профілактичні й навчальні впливи, що здійснюються у взаємодії всіх учасників освітнього середовища. Зокрема, І. В. Войціх та О. В. Польовик (2022) наголошують на необхідності впровадження системного підходу до підтримки студентів, який би враховував етапи освітнього маршруту, динаміку психоемоційного стану та потребу в індивідуалізованих формах взаємодії. Підтримка у цьому контексті не зводиться до психологічного консультування, а передбачає створення соціально-педагогічного простору довіри, безпеки, гнучкості й прийняття.

Вищі заклади освіти в умовах соціальних зрушень, зокрема війни, пандемії



або економічної нестабільності, постають перед викликом формування освітньої політики, яка буде не лише академічно ефективною, а й психоемоційно підтримуючою. Студент у такому середовищі стає не лише об'єктом навчального впливу, а й суб'єктом стресу, що виникає внаслідок одночасного впливу зовнішніх і внутрішніх чинників: навчального перевантаження, емоційної нестабільності, тривоги, професійної невизначеності, соціальної ізоляції. Психолого-педагогічна підтримка набуває значення не лише як засіб профілактики психологічного виснаження, а як основа збереження людиноцентризму в освіті.

Суттєвої актуалізації зазнає і питання освітньої резильєнтності – здатності системи вищої освіти адаптуватися до кризи, зберігаючи якість навчання та емоційну рівновагу здобувачів. У цьому контексті надзвичайно важливим є розвиток відповідних професійних компетентностей у викладачів, їхня психологічна підготовленість до реалізації функцій наставника, фасилітатора, менторського супроводу, а також уміння розпізнавати ознаки психоемоційного неблагополуччя в студентській групі.

Іноземні дослідники Z. Hyseni Duraku, H. Davis, A. Arënliu та ін. (2024) підкреслюють, що психолого-педагогічна підтримка має охоплювати не лише студентів з вже проявленими симптомами стресу, а й усіх здобувачів як цільову групу ризику. Вони наполягають на інтеграції підтримувальних інтервенцій у щоденну структуру освітнього процесу, зокрема через елементи емоційної гігієни, фасилітаційних практик і груп взаємопідтримки. Такі практики особливо важливі в умовах зростаючої диджиталізації та віртуалізації освітнього середовища.

Значну увагу також слід приділяти рівню саморефлексії та метапізнання у студентів, як внутрішнім ресурсам подолання стресогенних факторів. Психолого-педагогічна підтримка у цьому вимірі має бути спрямована не лише на «зовнішню допомогу», а й на стимулювання внутрішньої мобілізації потенціалу, активізацію здатності до саморегуляції, усвідомлення власних потреб і кордонів. Такі підходи корелюють з теоріями самодетермінації та



гуманістичної педагогіки, які наголошують на розвитку автономії, залученості та компетентності як фундаментальних потреб особистості.

Певну роль у забезпеченні ефективності психолого-педагогічної підтримки відіграє технологічний фактор. А. К. Touloumakos, R. Goozée, M. Paradatou-Pastou та ін. (2016) у своєму дослідженні зазначають, що цифрові сервіси можуть бути не лише платформою для дистанційного навчання, а й повноцінним середовищем для психоемоційного супроводу. Йдеться про використання спеціалізованих програм підтримки, чат-ботів, віртуальних кабінетів психолога, а також онлайн-груп взаємопідтримки, які забезпечують своєчасну інтервенцію навіть у віддаленому режимі.

Отже, психолого-педагогічна підтримка студентів у сучасних умовах – це не допоміжна функція закладу освіти, а стратегічна складова гуманістичної освітньої політики, що забезпечує не лише академічну успішність, а й збереження особистісної цілісності, ментального здоров'я та соціального потенціалу студентської молоді. Вона потребує системного осмислення, міждисциплінарного впровадження та розбудови сталих механізмів у структурі кожного ЗВО, незалежно від форми власності, профілю чи регіону.

Стан хронічного стресу у студентської молоді дедалі частіше постає як постійний фон освітнього процесу, а не як виняткова реакція на надмірне навантаження чи окремі кризові ситуації. Особливої гостроти проблема набуває в періоди тривалої соціальної нестабільності, коли невизначеність майбутнього, загрози безпеці, інформаційна турбулентність і трансформація навчального середовища зумовлюють стійке зниження рівня адаптації студентів до освітніх вимог. У результаті стрес із ситуативного, адаптаційного феномену перетворюється на системний деструктивний чинник, що впливає на всі складові студентського життя – академічну, емоційну, мотиваційну, соціальну та поведінкову.

Формування хронічного стресу в студентському середовищі зумовлене комплексом взаємопов'язаних факторів, які умовно поділяються на зовнішні (середовищні) та внутрішні (особистісні). До першої групи належать



загальносоціальні виклики, такі як війна, економічна нестабільність, обмеження в пересуванні, проблеми безпеки, а також структурні зрушення в організації освітнього процесу – дистанційне або змішане навчання, нестабільність графіків, зниження інтенсивності міжособистісної взаємодії. Особливе місце серед цих чинників посідає тривалий розрив між фізичним і психоемоційним простором навчання, втрата рутинної підтримки, зменшення участі в груповому досвіді, розмивання чітких ролей і очікувань.

Особистісні фактори включають індивідуальні особливості адаптації до змін, рівень емоційної стабільності, сформованість навичок саморегуляції, наявність внутрішніх ресурсів або навпаки – психологічних вразливостей. Молодь, яка має недостатній досвід подолання криз, а також низький рівень емоційної гнучкості, демонструє вищий рівень схильності до станів тривожності, апатії, вигорання. Важливу роль відіграє й система підтримки: студенти, позбавлені ефективної комунікації з родиною або соціальною групою, значно гірше справляються з навантаженням.

Наслідки хронічного стресу в освітньому контексті виявляються у кількох ключових вимірах. По-перше, це зниження когнітивної ефективності – труднощі з концентрацією, зниження здатності до довготривалої уваги, сповільнення процесів запам'ятовування та обробки інформації, часті помилки у виконанні завдань. По-друге, спостерігається деструкція мотиваційної сфери: студенти втрачають інтерес до навчання, демонструють байдужість до результатів, уникають активної участі у заняттях, відкладають виконання завдань. По-третє, змінюється емоційний фон – посилюється дратівливість, відчуття безсилля, з'являються прояви психосоматичних реакцій, порушення сну, загальна втомлюваність.

У соціально-комунікативній площині стрес призводить до зниження рівня контактності, уникання взаємодії як зі студентською групою, так і з викладачами. Змінюється стиль спілкування: перевагу набуває відстороненість, замкненість, підвищена критичність або навпаки – залежність від чужої думки. Такі тенденції ускладнюють не лише освітній процес, а й процес соціалізації та професійного



становлення.

Хронічний стрес негативно впливає і на самооцінку студента. У стані невизначеності та внутрішнього напруження відбувається переоцінка власних можливостей у бік заниження. Молодь починає сумніватися у власній компетентності, відчуває розрив між очікуваннями та реальністю, не вбачає сенсу в особистісному зростанні або професійній перспективі. Виникає ефект «внутрішнього відчуження», коли студент втрачає ідентифікацію із власною освітньою траєкторією.

У цьому контексті важливо підкреслити, що навіть студенти з високим рівнем академічної підготовки та внутрішньої дисципліни можуть виявляти симптоми дистресу. Стресогенний тиск не завжди проявляється у відкритій формі: він може накопичуватися поступово, проявляючись у зниженні емоційного тону, внутрішньому вигоранні та погіршенні саморегуляції. Особливо це характерно для перфекціоністів, які не дозволяють собі демонструвати вразливість, а також для студентів, схильних до емоційного приховування проблем.

Серед актуальних викликів сучасної вищої освіти – виявлення студентів, які перебувають у стані ризику розвитку хронічного стресу. В умовах великих потоків, дистанційної комунікації та браку особистісного контакту це завдання ускладнюється. Саме тому на перший план виходить створення таких умов навчального процесу, які самі по собі є профілактичними: передбачуваність, сталість, емоційна підтримка, реалістичність вимог, відкритість до діалогу. Викладач у таких умовах виконує не лише навчальну, а й модераційну, емоційно-корекційну функцію.

Питання хронічного стресу студентів потребує осмислення і з позицій педагогічної етики. Ігнорування психоемоційних станів молоді з боку викладачів або освітніх структур часто посилює їхню дезадаптацію. Недооцінка впливу психологічного фону на навчальну успішність веде до втрати якості навчання, зростання відсіву, зниження довіри до інституції. Водночас визнання цієї проблеми на рівні політики вишу та впровадження інституційних форм



підтримки студентів може стати запорукою не лише стабільного навчального процесу, а й стійкості самої освітньої системи.

Варто зазначити, що хронічний стрес у студентів є багатофакторним феноменом із тривалим латентним перебігом та системними наслідками. Його вплив не обмежується лише освітнім середовищем, а охоплює ширші соціальні та психологічні аспекти життя молодої людини. Це зумовлює необхідність впровадження комплексних стратегій підтримки, орієнтованих на запобігання розвитку дистресу, своєчасне виявлення ризиків і зміцнення внутрішнього ресурсу особистості.

У кризових умовах функціонування системи вищої освіти – зокрема в контексті війни, соціальної дестабілізації та глобальних трансформацій – психолого-педагогічна підтримка студентської молоді перестає бути допоміжним інструментом. Вона набуває статусу стратегічної необхідності, що визначає якість освітнього процесу, здатність студентів до самореалізації та загальну стійкість освітнього середовища. Особливої ваги набуває розробка практик супроводу, здатних не лише компенсувати емоційне навантаження, але й формувати стійкість до невизначеності, мотивацію до дії та внутрішній ресурс для адаптації.

У відповідь на багатовимірні виклики сьогодення українські заклади вищої освіти змушені оперативно перебудовувати власні підходи до забезпечення психологічного благополуччя здобувачів освіти. Одним із провідних векторів стає інтеграція стресостійкості як ключової особистісної характеристики у структуру навчального процесу. М. Цимбалюк і Н. Жигайло (2022) підкреслюють, що розвиток стресостійкості є не лише психологічною задачею, а й педагогічним завданням, яке потребує створення особливих умов: підтримуючого середовища, практик осмислення емоційних станів, застосування активних методів взаємодії. Студент, що діє в умовах війни та невизначеності, має бути не лише реципієнтом навчальної інформації, а й суб'єктом самозбереження та свідомої адаптації до змін.

У цьому контексті особливої актуальності набуває формування таких



освітніх практик, які поєднують психоемоційну підтримку з педагогічною діяльністю. Це можуть бути менторські програми, індивідуальні або групові консультативні сесії, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, інтеграція елементів психоедукації в загальні дисципліни. Одним із важливих підходів є перенесення акценту з постфактум-реагування на кризу до превентивного формування особистісної стійкості. Для цього необхідно залучати студентів до таких форм активності, які сприяють емоційному ресурсуванню: творчі проєкти, волонтерські ініціативи, групи підтримки.

Значний виклик у забезпеченні підтримки становить цифровий формат навчання. І хоча він розширює можливості доступу до освіти, водночас супроводжується відчуттям ізоляції, емоційної віддаленості й втоми. У дослідженні В. Щербаченка, С. Котенка та П. Гнілокозової (2023) наголошується, що ефективна психолого-педагогічна підтримка в умовах дистанційного навчання повинна охоплювати три рівні: інституційний (доступ до психологічних сервісів), педагогічний (емпатійна взаємодія з боку викладачів) та особистісний (підвищення обізнаності студентів щодо власного психічного стану). Авторам вдається продемонструвати, що онлайн-формат може стати ресурсом, якщо поєднує інструменти емоційної комунікації та підтримки безпечного середовища.

Окремим напрямом розвитку підтримувальних практик є спеціалізовані освітні середовища, зокрема медичні ЗВО, де рівень академічного навантаження й емоційного тиску зазвичай вищий, ніж у інших освітніх контекстах. Н. М. Куліш, Г. І. Влад, Н. Б. Решетилова та Р. В. Служенська (2022) у своєму аналізі підкреслюють, що у таких закладах особливо важливо застосовувати гнучкі, адаптивні форми підтримки, які враховують високий рівень відповідальності студентів, тривожність через професійне майбутнє та потребу у швидкій психологічній допомозі. Йдеться не лише про роботу психологів, а й про специфіку педагогічного стилю викладача: його мову, стиль зворотного зв'язку, емоційне налаштування у взаємодії.

Концепт резильєнтності в цьому контексті набуває стратегічного значення.



Він не лише описує здатність особистості протистояти стресовим впливам, а й вказує на потенціал до зростання, самоорганізації, формування нових стратегій у відповідь на труднощі. У педагогічному вимірі резильєнтність – це мета і результат одночасно: вона має розвиватися як інтегральна якість студента, що формується через досвід, підтримку, самопізнання та соціальну взаємодію. Т. В. Дударєва і Н. А. Бількевич (2024) зазначають, що тривожність як наслідок хронічного емоційного навантаження знижує не лише когнітивні показники, а й рівень соціально-комунікативної компетентності, що критично важливо для молодих фахівців. Це підкреслює потребу в навчанні студентів навичкам емоційної регуляції, розвитку впевненості у взаємодії, здатності приймати рішення в умовах невизначеності.

Формування резильєнтності можливе за умови системного впровадження підтримувальних практик не лише на індивідуальному, а й на інституційному рівні. Це означає, що психолого-педагогічна підтримка повинна бути інтегрованою у стратегію розвитку вищого навчального закладу, відобразитися у його політиці, кадровій культурі, розкладі занять і комунікаційній структурі. Студент повинен мати доступ до допомоги – як психологічної, так і освітньої – без додаткових бар'єрів, стигми або формальностей.

Таким чином, у кризових умовах підтримка студентів має бути багаторівневою, міждисциплінарною, інклюзивною та динамічною. Вона не зводиться до розв'язання проблем постфактум, а має випереджувальний, профілактичний і формувальний характер. Концепт резильєнтності, у свою чергу, дає змогу переосмислити завдання освіти: не лише навчати, а допомагати жити й зростати в умовах невизначеності. Саме таке бачення робить систему вищої освіти не просто адаптивною, а по-справжньому гуманістичною.

Ефективна реалізація психолого-педагогічної підтримки студентів в умовах хронічного стресу передбачає наявність чітко сформованих методологічних орієнтирів, що охоплюють інституційний, педагогічний та особистісний рівні. Саме їх узгоджене функціонування створює умови для сталого розвитку гуманістичного освітнього середовища, орієнтованого не лише на передачу



знань, а й на підтримку внутрішньої стабільності та емоційної безпеки здобувачів освіти.

На інституційному рівні особливу роль відіграє формування цілісної стратегії психолого-педагогічного супроводу, яка має бути не епізодичним реагуванням на кризу, а інтегрованою частиною політики вищого навчального закладу. Доцільним є створення або розширення роботи центрів психологічної підтримки, що діють у тісній співпраці з адміністрацією, викладачами, студентськими активами. Такі центри мають не лише надавати індивідуальні консультації, а й впроваджувати програми профілактики емоційного вигорання, організувати тренінги з розвитку стресостійкості, проводити психоедукаційні кампанії. Важливим є і кадрове забезпечення – залучення фахових психологів, коучів, кризових консультантів, які володіють знаннями з освітньої специфіки.

На педагогічному рівні ключовим є переосмислення ролі викладача: від носія академічного знання до посередника емоційної рівноваги, фасилітатора психологічного зростання, наставника у складних соціальних обставинах. Це потребує розвитку в педагогів емоційної компетентності, здатності до емпатійної комунікації, рефлексії власного впливу на студентське середовище. В межах професійного розвитку варто впроваджувати курси підвищення кваліфікації, тренінги з управління емоційними станами студентів, практику фасилітації складних розмов, методик ненасильницького спілкування та кризового реагування.

Крім того, педагогічні практики мають бути переорієнтовані на індивідуалізацію навчального процесу: гнучке планування завдань, можливість перенесення термінів у кризових випадках, адаптація форм контролю, створення ситуації успіху навіть у складних навчальних умовах. Зворотний зв'язок зі студентами має бути регулярним, підтримуючим, конструктивним, вільним від емоційного тиску або надмірної оцінної модальності. Саме такі умови формують базис довіри, що є запорукою відкритості студентів до звернення по допомогу.

На особистісному рівні методологічним орієнтиром є розвиток у студентів здатності до саморефлексії, емоційної грамотності, навичок саморегуляції та



прийняття рішень в умовах невизначеності. Здобувачі вищої освіти мають навчатися не лише академічним дисциплінам, а й принципам внутрішнього екологічного балансу, вмінню впізнавати власні емоційні потреби, використовувати ресурси підтримки, звертатися по допомогу без стигматизації. Доцільно інтегрувати у навчальні програми спеціальні курси або модулі з розвитку емоційного інтелекту, резильєнтності, антистресових практик, а також підтримувати ініціативи студентського самоуправління, спрямовані на взаємопідтримку.

Особливої уваги заслуговує потенціал цифрових технологій, які, за умови грамотного застосування, можуть стати потужним ресурсом системної підтримки. Йдеться не лише про дистанційний доступ до психологічних сервісів, а й про використання цифрових платформ для діагностики емоційного стану, інтерактивного супроводу студентських груп, автоматизованих порадників з тайм-менеджменту, візуалізацій прогресу у сфері благополуччя. Це особливо важливо в умовах, коли частина студентів перебуває в інших містах чи країнах, має обмежений доступ до очної допомоги або вважає звернення до фахівця емоційно складним.

Комплексність реалізації вказаних орієнтирів можлива лише за наявності міжрівневої взаємодії: коли адміністрація, педагогічний колектив, студентська спільнота та служби супроводу діють узгоджено, на основі спільних цінностей, довіри й соціальної відповідальності. Особливої ваги у цьому контексті набуває культура турботи – як середовищна норма, в якій психічне здоров'я та добробут студентів розглядаються як пріоритет, а не як фонове явище.

Отже методологічна рамка підтримки студентів у кризових умовах повинна виходити за межі класичного психологічного підходу й перетворитися на елемент педагогічної стратегії, управлінської політики та освітньої ідентичності ЗВО. Лише за таких умов можливо не лише зберегти потенціал кожного студента, а й сформувати стійке, емпатійне та ціннісно зорієнтоване академічне середовище майбутнього.



Висновки.

Психолого-педагогічна підтримка студентів у період хронічного стресу та освітньої невизначеності є критично важливим компонентом забезпечення ефективності вищої освіти. У таких умовах підтримка виконує не лише компенсаторну функцію, а й формує нову якість освітнього середовища, де пріоритетами стають безпечність, стійкість і розвиток особистості. Основними напрямками результативної підтримки є інтеграція консультативних, фасилітаційних, менторських та цифрових практик у структуру навчального процесу, а також формування у викладачів компетентності до емоційно чутливої взаємодії. Здобуття студентами навичок саморефлексії, емоційної грамотності та стресостійкості розглядається як необхідна умова не лише академічної успішності, а й професійної зрілості.

Концепт резильєнтності виступає стратегічною основою організації супроводу студентства, орієнтуючи освітню політику на розвиток особистісного ресурсу, здатності до адаптації та подолання криз. Розробка методологічних орієнтирів підтримки має охоплювати всі рівні освітнього простору – інституційний, педагогічний і особистісний – та включати механізми міждисциплінарної взаємодії. Формування цілісної системи психолого-педагогічної підтримки повинно розглядатися як пріоритет сучасного ЗВО, адже від цього залежить не лише якість освіти, а й стійкість, гуманність і життєздатність університетського середовища в умовах кризи.

Література:

1. Pérez-Jorge D., Boutaba-Alehuan M., González-Contreras A. I., Pérez-Pérez I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*. № 449. URL: <https://www.nature.com/articles/s41599-025-04698-y>
2. Hyseni Duraku Z., Davis H., Arënliu A., Uka F., Behluli V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: a narrative review. *Systematic Review Frontiers in Psychology. Sec. Educational Psychology*. Vol. 15.



DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466060>

3. Touloumakos A.K., Goozée R., Papadatou-Pastou M., Barley E., Haddad M., Tzotzoli P. (2016). Online support system for students in higher education: Proof-of-concept study. *Digit Health*. Jun 24; 2: 2055207616655012. DOI: [10.1177/2055207616655012](https://doi.org/10.1177/2055207616655012)

4. Войціх, І. В., Польовик, О. В. (2022). Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. № 6 (354), грудень. С. 117-123. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9581>

5. Лазуренко О. О., Тертична Н. А., Сміла Н. В. (2023). Напрями психологічної підтримки українських студентів під час війни. *Journal of modern psychology*. № 1 (28), С. 93–101. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-11>

6. Цимбалюк М., Жигайло Н. (2022). Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск*. С. 128–136. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>

7. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. Київ, (2024). 188 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743861/1/V.%20Г.%20Панок%2С%20С.%20Д.%20Максименко%2С%20М.%20М.%20Слюсаревський%20та%20ін._моногаф._2024.pdf

8. Куліш Н. М., Влад Г. І., Решетилова Н. Б., Слухенська Р. В. (2022). Специфіка застосування форми вимушеного дистанційного навчання у медичних вищих навчальних закладах. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 81. С. 209–212. DOI:



<https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.81.39>

9. Щербаченко В., Котенко С., Гнілокозова П. (2023). Пошук шляхів удосконалення вимушеного дистанційного навчання здобувачів освіти. *Економіка та суспільство*. № 50. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-50-81>

10. Дударєва Т. В., Бількевич Н.А. (2024). Вплив тривожності на формування соціально-комунікативної компетентності майбутніх медсестер в умовах війни. *Медична освіта*. № 1. С. 84–91. DOI: <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2024.1.14585>

11. Полюхович П. О., Боєцька-Пономаренко Б. Т. (2023). Резильєнтність: сутність, різновиди, сучасні виклики, фактори та тенденції розвитку компетентностей формування резильєнтності в освітній парадигмі. *Resilience: the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm: Scientific monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing». DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-4>

12. Васильєва О. А. (2024). Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Габітус*. Випуск 64. С. 43–48. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.6>

References:

1. Pérez Jorge, D., Boutaba-Alehuan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, (449). Retrieved from <https://www.nature.com/articles/s41599-025-04698-y>
2. Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Arënlju, A., Uka, F., & Behluli, V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: a narrative review. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466060>
3. Touloumakos, A. K., Goozée, R., Papadatou-Pastou, M., Barley, E., Haddad, M., & Tzotzoli, P. (2016). Online support system for students in higher education: Proof-of-concept study. *Digit Health*, 2, 2055207616655012. <https://doi.org/10.1177/2055207616655012>
4. Voitsikh, I. V., & Polovyk, O. V. (2022). Psykholohopedahohichna ta emotsiina pidtrymka studentiv v umovakh viiskovoho stanu [Psychological and pedagogical support of students in martial law conditions]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*, 6(354), 117–123. Retrieved from <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9581> [in Ukrainian].
5. Lazurenko, O. O., Tertychna, N. A., & Smila, N. V. (2023). Napriamy psykholohichnoi



pidtrymky ukrainiskykh studentiv pid chas viiny [Directions of psychological support of Ukrainian students during the war]. *Journal of Modern Psychology*, 1(28), 93–101. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-11> [in Ukrainian].

6. Tsybaliuk, M., & Zhuhailo, N. (2022). Formuvannia stresostiikosti studentiv v umovakh viiny dlia pravovoho ta yevointehratsiinoho protsesiv [Development of students' stress resistance in war conditions for legal and EU integration processes]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky*, Special Issue, 128–136. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17> [in Ukrainian].

7. Kremin, V. H. (Ed.). (2024). *Zakhyst i pidtrymka mentalnoho zdorovia ukrainsiv v umovakh voiennoho stanu: vyklyky i vidpovidi* [Protection and support of mental health of Ukrainians under martial law: challenges and responses]. Kyiv: NAPN Ukrainy. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743861/1/монограф_2024.pdf [in Ukrainian].

8. Kulish, N. M., Vlad, H. I., Reshetylova, N. B., & Slukhenska, R. V. (2022). Spetsyfika zastosuvannia formy vymushenoho dystantsiinoho navchannia u medychnykh VNZ [Specifics of forced distance learning in medical universities]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*, 81, 209–212. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.81.39> [in Ukrainian].

9. Shcherbachenko, V., Kotenko, S., & Hnilokozova, P. (2023). Poshuk shliakhiv udoskonalennia vymushenoho dystantsiinoho navchannia zdobuvachiv osvity [Search for ways to improve forced distance learning of students]. *Ekonomika ta suspilstvo*, 50. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-50-81> [in Ukrainian].

10. Dudarieva, T. V., & Bilkevych, N. A. (2024). Vplyv tryvozhnosti na formuvannia sotsialno-komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnikh medsester [The impact of anxiety on the development of socio-communicative competence of future nurses]. *Medychna osvita*, 1, 84–91. <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2024.1.14585> [in Ukrainian].

11. Poliukhovych, P. O., & Boietska-Ponomarenko, B. T. (2023). *Resylientnist: sutnist, riznovydy, vyklyky ta tendentsii rozvytku kompetentnostei formuvannia resylientnosti v osvitnii paradyhmi* [Resilience: the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm]. Riga: Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-4> [in Ukrainian].

12. Vasylieva, O. A. (2024). Resylientnist yak chynnyk formuvannia psykholohichnoi hotovnosti maibutnikh psykholohiv [Resilience as a factor in the psychological readiness of future psychologists]. *Habitus*, 64, 43–48. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.6> [in Ukrainian].

Abstract. *The article is devoted to the analysis of psychological and pedagogical support for students in higher education institutions under conditions of chronic stress and uncertainty in the educational process. The focus of the study is a systemic approach to supporting students during periods of social crisis, informational turbulence, and educational transformation. The article examines the factors contributing to chronic stress among students and its impact on emotional well-being, academic motivation, and cognitive performance. Current practices of psychological and pedagogical support are summarized, including individual counselling, tutoring, mentoring programs, psychoeducation elements, and digital services. Particular attention is paid to the concept of resilience as a strategic component of educational support aimed at developing personal stability, emotional flexibility, and readiness to act under uncertainty. Methodological guidelines for implementing a comprehensive support system in higher education institutions are presented, taking into account institutional, pedagogical, and individual levels. The importance of cultivating a culture of care and creating a safe academic environment as a foundation for high-quality and sustainable higher education in times of crisis is emphasized.*

Keywords: *psychological and pedagogical support, students, chronic stress, resilience, educational stability, emotional well-being, higher education.*