

УДК 159.944.4:159.923.2-057.875

<https://doi.org/10.31652/2415-7872-2026-87-143-150>

ВОЛОДИМИР ШАХОВ

<https://orcid.org/0000-0003-1535-2802>

shahovu2016@gmail.com

доктор педагогічних наук, професор кафедри
психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ВЛАДИСЛАВ ШАХОВ

<https://orcid.org/0000-0002-1069-9295>

vshahov75@gmail.com

кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології,
Маріупольський державний університет
вул. Преображенська, 6, Київ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена аналізу теоретичних засад та результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання стресу та вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти. У роботі систематизовано класичні та сучасні наукові підходи до вивчення стресостійкості й копінгу. Визначено рівні ситуативної та особистісної тривожності, саморегуляції, стресостійкості та загального стресового навантаження респондентів. Встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем стресу та стратегіями його подолання. Обґрунтовано необхідність розробки тренінгових програм для формування конструктивного копінгу у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: стрес, дистрес, стресостійкість, тривожність, саморегуляція, копінг-стратегії, здобувачі вищої освіти.

VOLODYMYR SHAKHOV

<https://orcid.org/0000-0003-1535-2802>

shahovu2016@gmail.com

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology and Social
Work, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State
Pedagogical University
Ostrozhske St. 32, Vinnytsia

VLADYSLAV SHAKHOV

<https://orcid.org/0000-0002-1069-9295>

vshahov75@gmail.com

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department
of Practical Psychology
Mariupol State University
Preobrazhenska St. 6, Kyiv

STRESS RESISTANCE AND COPING STRATEGY SELECTION BY HIGHER EDUCATION STUDENTS

The article is devoted to the analysis of theoretical foundations and empirical results regarding the psychological characteristics of experiencing stress and choosing coping strategies by fourth-year students.

The paper systematizes classical and modern scientific approaches to the study of stress resistance and coping mechanisms (H. Selye, R. Lazarus, C. Spielberger, etc.).

The levels of situational and trait anxiety, self-regulation, stress resistance, and overall psychological stress load of the respondents were determined. Statistically significant correlation links were established between the level of stress and the choice of coping strategies.

A direct correlation is found between high stress and avoidance coping, while an inverse correlation is shown for task-oriented coping.

The necessity of implementing target training programs to develop constructive coping strategies among higher education students is justified.

Based on these findings, the authors developed and justified a target psychological training program. The program aims to enrich students' knowledge about stress, develop self-regulation techniques (such as box breathing and Jacobson's progressive relaxation), transform passive avoidance into proactive task-oriented behavior, and foster social support within student groups.

Keywords: stress, distress, stress resistance, anxiety, self-regulation, coping strategies, higher education students.

Навчання у закладах вищої освіти традиційно пов'язане з високим інтелектуальним та емоційним навантаженням. У сучасних умовах в Україні цей процес ускладнюється додатковими стресогенними чинниками воєнного часу: регулярними повітряними тривогами, безпековими загрозами та загальною соціально-економічною нестабільністю. Постійний вплив стресорів виснажує адаптаційні ресурси студентів, знижує мотивацію до навчання та успішність, що зумовлює актуальність дослідження механізмів психічної стійкості молоді.

Аналіз останніх наукових досліджень засвідчив, що проблема стресу є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана зі збереженням психічного та фізичного здоров'я особистості. Еволюція наукових уявлень про стрес відображає перехід від переважно біологічного трактування до розуміння його як складного багатовимірного психологічного явища.

Фундаментальний внесок у розвиток теорії стресу зробив Ганс Сельє, який обґрунтував концепцію загального адаптаційного синдрому та біологічний підхід до його розуміння. Він розглядав стрес як універсальну неспецифічну реакцію організму, спрямовану на збереження його цілісності, та виокремив два його види: еустрес (позитивний, що мобілізує ресурси та дистрес (негативний, який призводить до виснаження. Відповідно до його теорії, розвиток стресу відбувається послідовно через стадії тривожності, резистентності та виснаження [15].

Подальший розвиток цієї проблематики пов'язаний із когнітивною теорією стресу та копінг Р. Лазаруса і С. Фолкмана [14]. Науковці змістили акцент на значення суб'єктивної когнітивної оцінки ситуації та співвіднесення її з власними ресурсами. Вони визначили копінг як динамічні когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на управління вимогами, що перевищують ресурси особистості, та запропонували розподіл на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії [14].

Взаємозв'язок стресу з емоційними станами детально аналізувався у працях Ч. Д. Спілбергера, який розглядав стрес у безпосередньому зв'язку з тривогою, що виникає як реакція на загрозу самооцінці й самоповазі особистості [17]. Питання еволюції стратегій подолання труднощів від підсвідомого захисту до усвідомлених проактивних форм досліджували З. Фрейд, У. Кеннон та П. Т. Вонг [13; 18]. У вітчизняній психологічній думці значну увагу приділено вивченню стресостійкості, адаптаційних ресурсів та особливостей реагування особистості на кризові умови у працях Л. Карамушки, О. Кокуна, Т. Титаренко та інших [3; 5; 6]. Важливим напрямом сучасних психологічних досліджень є також вивчення особистісних ресурсів як внутрішніх чинників успішної адаптації до складних життєвих обставин. У зарубіжній психології до таких ресурсів відносять самоефективність, оптимізм, життєстійкість, емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку та резильєнтність [3]. Одним із провідних чинників успішного подолання стресу розглядається резильєнтність, яка забезпечує здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після негативних життєвих подій [5].

Сучасні медико-психологічні дослідження студентського середовища доводять, що період навчання у закладах вищої освіти збігається з віковими етапами інтенсивного особистісного становлення, коли ризик розвитку психічних розладів та труднощів адаптації є суттєво підвищеним. Наукові дані свідчать, що найвищий рівень стресу спостерігається на початкових курсах у зв'язку з адаптацією до нових умов, а згодом він стабілізується. Водночас профіль навчання також має значення: здобувачі гуманітарних спеціальностей, зокрема майбутні психологи, виявляють вищі показники стресу через специфіку підготовки, яка вимагає значного емоційного залучення, глибокої рефлексії та інтенсивної роботи з міжособистісними процесами [7; 8; 9; 10]. До ключових академічних факторів стресу дослідники традиційно відносять інформаційне перевантаження, екзаменаційні сесії, страх оцінювання, дефіцит часу та захист кваліфікаційних робіт [1; 2; 3; 7; 8].

Емпіричне дослідження проводилося поетапно на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У ньому взяли участь 82 здобувача вищої освіти 4 курсу спеціальності 053 «Психологія». Опитування здійснювалося у форматі онлайн-тестування за допомогою Google Forms. Для комплексної діагностики було застосовано такий психодіагностичний інструментарій: шкалу реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер); методику експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер; тест самооцінки стресостійкості (С. Коухен, Г. Вільямсон); методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер); Шкалу психологічного стресу PSM- 25 (Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Філіон).

Аналіз базових показників за шкалою реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер) виявив, що більшість студентів мають помірний (41%) та високий (39%) рівень особистісної тривожності (рис. 1). Це свідчить про загальну схильність вибірки здобувачів вищої освіти сприймати життєві ситуації як потенційно загрозливі.

Найбільший науковий інтерес викликає порівняння ситуативної тривожності в різних умовах. Первинний аналіз за методикою Спілбергера у звичних умовах діяльності показав, що високий рівень особистісної тривожності мають 39% респондентів, помірний - 41%, низький - 20%. Ситуативна тривожність у нормі була високою у 34% студентів, середньою - у 21%, низькою - у 45%. Для вивчення динаміки стану студентів у змінених умовах було змодельовано уявну стресову ситуацію (сигнал повітряної тривоги під час занять). За повторного виміру показники високої ситуативної тривожності стрімко зросли на 30% і охопили 64% вибірки, тоді як низький рівень знизився до 12%. Це підтверджує чутливість емоційної сфери студентів до деструктивних зовнішніх подразників воєнного часу.

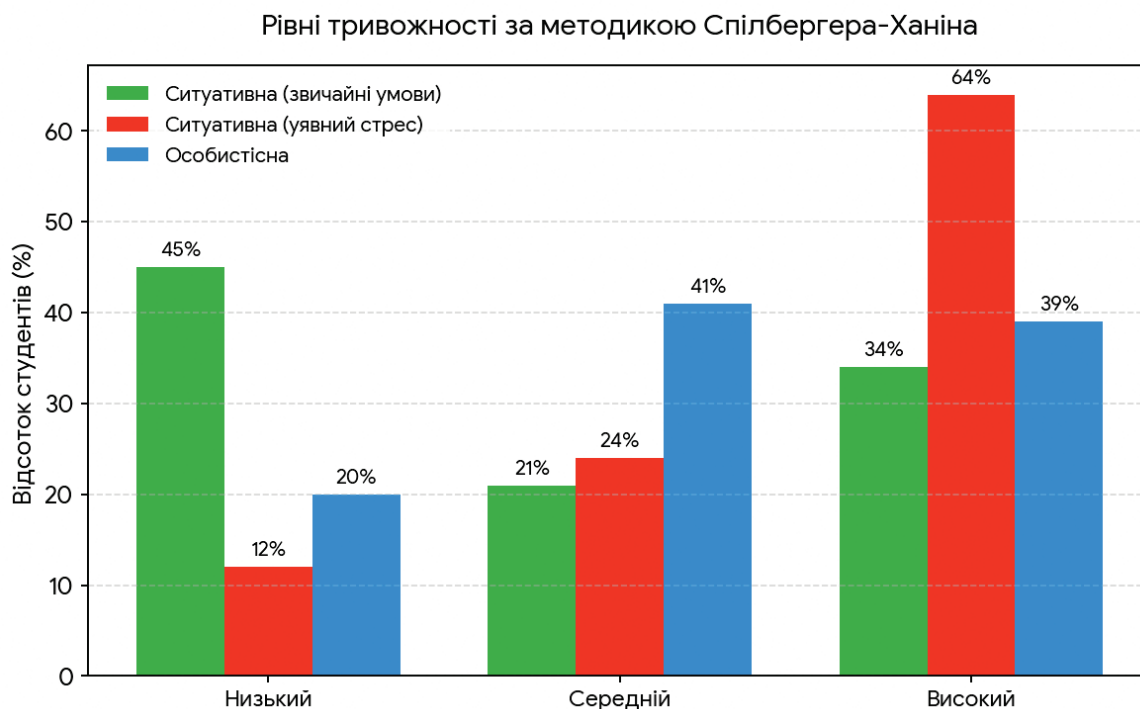


Рис. 1. Рівні тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна

Наступна експрес-діагностика стану стресу (К. Шрайнер) дозволила оцінити рівень емоційного контролю та саморегуляції студентів у критичних ситуаціях, позаяк низький рівень саморегуляції безпосередньо вказує на високу вразливість до стресу.

Згідно з методикою К. Шрайнера, лише 20% респондентів продемонстрували високий рівень саморегуляції. Помірний рівень емоційного контролю властивий 21% студентів. Найбільша група досліджуваних (49%) характеризується низьким рівнем саморегуляції, що вказує на підвищену втомлюваність, емоційну напруженість та труднощі у стримуванні емоційних реакцій під час стресу.



Рис. 2. Рівні саморегуляції за методикою К. Шрайнера

Отримані дані вказують на суттєві труднощі у сфері волевого контролю емоцій. Майже половина вибірки (49%) виявила низький рівень саморегуляції. У повсякденному навчанні це виражається у швидкій психофізіологічній втомлюваності, дратівливості та втраті концентрації під час навантажень. Лише кожен п'ятий студент (20%) володіє надійними внутрішніми механізмами стримування емоційних спалахів і здатний зберігати спокій під тиском обставин. Такий розподіл

підтверджує, що природних адаптаційних ресурсів студентів випускного курсу недостатньо для повноцінної стабілізації стану, що вимагає розробки спеціальних технік психологічного втручання.

Розподіл рівнів стресостійкості за Коухеном-Вільямсоном

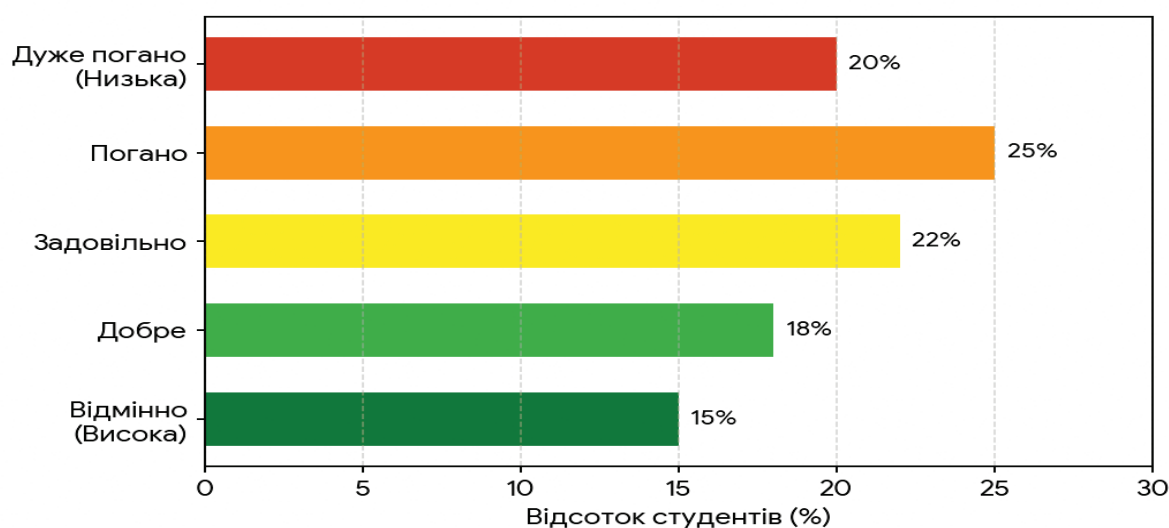


Рис. 3. Розподіл рівнів стресостійкості за С. Коухеном та Г. Вільямсоном

Узагальнення результатів стресостійкості за С. Коухеном та Г. Вільямсоном дозволяє чітко розділити вибірку за критерієм стійкості. Позитивні рівні («відмінно» та «добре») демонструють лише 33% студентів. Вони здатні приймати обґрунтовані рішення та ефективно діяти під час криз. Група із «задовільним» рівнем (22%) займає хитку позицію: вони тримають самоконтроль, але працюють на межі внутрішнього виснаження.

Домінуючі копінг-стратегії студентів

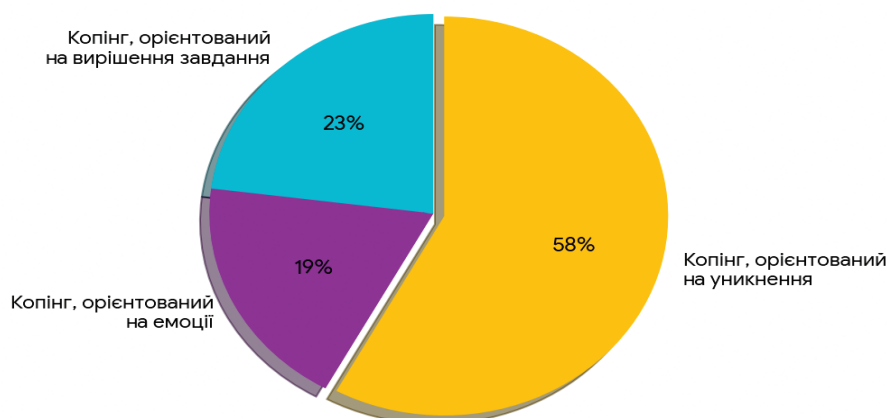


Рис. 4. Домінуючі копінг-стратегії студентів

Найбільшу тривогу викликає об'єднаний показник деструктивних рівнів («погано» та «дуже погано»), який становить 45%. Майже половина майбутніх психологів під час стресу схильна до повної дезорганізації поведінки, панічних реакцій та прийняття імпульсивних, неефективних рішень.

Емпірично зафіксовано різкий дисбаланс у бік неконструктивних моделей поведінки. Абсолютна більшість студентів (58%) свідомо чи підсвідомо обирає копінг уникнення. Замість вирішення проблеми молодь намагається емоційно чи фізично «втекти» від неї за допомогою відволікання (23%) чи тимчасового переключення на соціальне оточення (25%).

Конструктивну, проблемно-орієнтовану стратегію (активний аналіз, планування та вирішення проблеми) застосовують лише 23% опитаних. Це повністю підтверджує висунуту гіпотезу дослідження: низька стресостійкість блокує активні дії та змушує студентів відкладати вирішення життєвих завдань на потім, що лише посилює хронічну напругу.

Отримані тенденції підтвердилися результатами досліджень за шкалою PSM-25 (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філіон). яка фіксує реальний рівень психофізіологічного стресового навантаження студентів на момент дослідження. У 56% студентів зафіксовано стан психологічної дезадаптації (високий рівень стресу), у 21% - стан адаптованості до поточних навантажень (середній рівень), а 23% - мають низький рівень психологічного стресу. Студенти найчастіше скаржилися на постійну втому, головний біль, емоційну лабільність, розлади сну та зниження концентрації уваги.

Рівні стресового навантаження за шкалою PSM-25

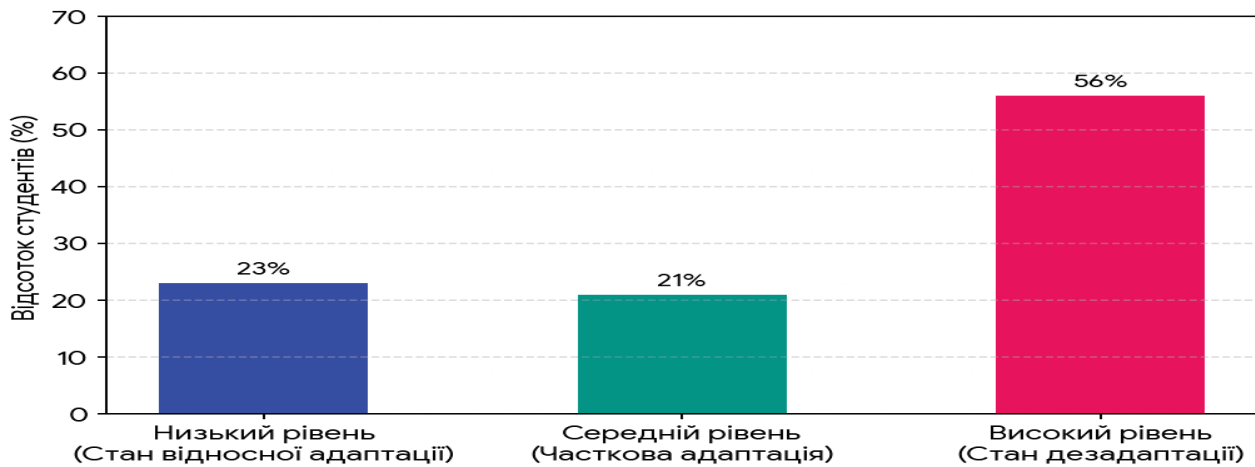


Рис. 5. Рівні стресового навантаження за шкалою PSM-25

Математико-статистичний аналіз із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволив встановити характер зв'язків між показниками. Виявлено прямий значущий зв'язок між зростанням рівня стресу та вибором неконструктивної стратегії уникнення ($r = 0,563$; $p < 0,05$), а також обернений зв'язок із копінгом, спрямованим на вирішення проблеми ($r = -0,542$; $p < 0,05$). Окрім цього, низька стресостійкість тісно корелює із хронічною втомою ($r = 0,757$), невпевненістю ($r = 0,544$), страхом ($r = 0,432$) та емоційною поступливістю ($r = 0,431$).

Завдяки узагальненню результатів усіх методик було розраховано інтегральне середнє значення рівнів здатності до стресу студентів в освітньому процесі. Понад половина здобувачів вищої освіти (55,4%) стабільно демонструють високу вразливість до стресових умов (низьку стресостійкість), 23,4% - мають середні показники адаптації, і лише 21,2% - мають низьку вразливість і сформовані навички протидії стресу.

Результати за шкалою PSM-25 виступають вагомим верифікатором попередніх методик. Понад половина опитаних студентів (56%) перебуває в стані вираженої гострої або хронічної дезадаптації. Це означає, що їхні внутрішні ресурси виснажені, а звичний спосіб життя потребує негайних змін та психологічної корекції.

Лише 23% виявляють низький рівень стресу та перебувають у стані відносної адаптованості. Якісний аналіз анкет підтверджує, що високий стрес супроводжується соматичними проявами: хронічною втомою, розладами сну, головним болем та когнітивними збоями (погіршення пам'яті та уваги під час занять).

Виникає зачароване коло: студент відчуває стрес і уникає вирішення проблем, обсяг завдань накопичується і рівень стресу зростає ще сильніше. Щоб розірвати це зачароване коло, було розроблено програму психологічного тренінгу.

На основі аналізу якісних і кількісних результатів емпіричного дослідження, які засвідчили високий рівень дезадаптації (56%) та домінування пасивних стратегій уникнення (58%) серед студентів, постала необхідність упровадження цілеспрямованих заходів психологічної підтримки. Сучасні зарубіжні дослідження переконливо доводять, що важливим чинником успішного подолання стресу й адаптації до складних життєвих обставин є резильєнтність – здатність особистості зберігати психологічну стійкість, відновлювати внутрішні ресурси та конструктивно реагувати на виклики й труднощі [4]. З огляду на це нами було розроблено спеціальну тренінгову програму, метою якої є теоретична і практична підготовка здобувачів вищої освіти до конструктивного подолання психоемоційного напруження, підвищення рівня їхньої стресостійкості та розвиток адаптивних копінг-стратегій шляхом формування усвідомленості, навичок саморегуляції та психологічної резильєнтності.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання тренінгу:

1. Інформаційне збагачення: ознайомити учасників із психологічною природою стресу, його проявами (фізіологічними, емоційними, когнітивними, поведінковими та стадіями розвитку адаптаційного синдрому).

2. Розвиток навичок саморегуляції: навчити студентів експрес-методам зниження гострого стресу, технікам м'язової релаксації, дихальним вправам та методам емоційного контролю в екстремальних ситуаціях (наприклад, під час повітряних тривог або іспитів).

3. Трансформація копінг-поведінки: сприяти усвідомленню власних неконструктивних звичок (уникнення, відволікання та переорієнтувати учасників на проактивні, конструктивні стратегії, спрямовані на активне вирішення завдань і проблем).

4. Когнітивна реструктуризація: навчити студентів аналізувати й переоцінювати стресові ситуації, змінювати негативні установки, знижувати рівень ситуативної тривожності та підвищувати впевненість у власних силах.

5. Згуртування та взаємопідтримка: створити безпечний психологічний простір у групах для обміну досвідом переживання кризових станів та активізувати ресурс соціальної підтримки серед одногрупників.

Наведемо короткий опис практичних вправ тренінгової програми, яка побудована за трикомпонентною структурою (вступна, основна та завершальна частини) і містить інтерактивні техніки для реалізації кожного завдання тренінгу.

Блок 1. Інформаційне збагачення та когнітивна реструктуризація

Вправа «Карта мого стресу»

Мета: усвідомлення індивідуальних тригерів та проявів стресу.

Хід вправи: Учасникам лунають аркуші з силуетом людини. Кожен студент індивідуально позначає на малюнку кольоровими маркерами місце, де «живе» його стрес (тілесні прояви), а поруч виписує основні причини академічного напруження. Далі у колі обговорення студенти діляться спільними ознаками втоми та страху оцінювання, що допомагає легалізувати власні емоції.

Вправа «Рефреймінг іспиту»

Мета: зміна негативних когнітивних настанов щодо стресових ситуацій.

Хід вправи: Студенти об'єднуються у трійки. Їм пропонується записати три типові катастрофічні думки перед сесією чи захистом роботи (наприклад: «Я все забуду і з тріском провалюся»). Завдання групи - переформулювати ці твердження за правилами позитивного рефреймінгу в конструктивне русло («Іспит - це лише зріз знань за кілька місяців, я маю достатньо досвіду, щоб показати свій результат»).

Блок 2. Розвиток навичок саморегуляції в екстремальних умовах

Вправа «Квадратне дихання (експрес-стабілізація)»

Мета: зниження гострого рівня ситуативної тривожності (зокрема під час сирен).

Хід вправи: Ведучий демонструє схему дихання по квадрату: вдих на 4 рахунки - затримка дихання на 4 рахунки - видих на 4 рахунки - затримка на 4 рахунки. Учасники виконують техніку протягом 3–5 хвилин. Ця вправа є базовим інструментом для швидкого повернення самоконтролю через вплив на вегетативну нервову систему.

Вправа «Прогресивна релаксація за Джекобсоном»

Мета: зняття хронічних м'язових затисків, викликаних тривалим напруженням.

Хід вправи: Студенти за чергою максимально сильно напружують окремі групи м'язів (кисті рук, плечі, обличчя, ноги протягом 5 секунд), а потім за командою ведучого повністю розслаблюють їх, фокусуючись на контрасті відчуттів. Вправа допомагає боротися із втомою та покращує сон.

Блок 3. Трансформація копінг-поведінки та активізація соціальної підтримки

Вправа «Копінг-стратегії: від уникнення до дії»

Мета: відпрацювання навичок проактивної поведінки замість пасивного відтермінування.

Хід вправи: Учасникам пропонується реальний кейс (наприклад: «До захисту диплому залишився тиждень, а практична частина ще не готова»). Група аналізує дві моделі поведінки: пасивну (уникнення, переключення на соцмережі чи серіали та активну (проблемно-орієнтовану). Студенти покроково прописують алгоритм розв'язання цієї проблеми: розбиття великої мети на мікрозавдання, планування часу за матрицею Ейзенхауера, звернення за допомогою до наукового керівника.

Вправа «Коло ресурсів та взаємопідтримки»

Мета: активізація внутрішніх сил та посилення соціальних зв'язків.

Хід вправи: Учасники сідають у спільне коло. Передаючи один одному символічний предмет, кожен студент продовжує фразу: «У складні моменти мене найбільше підтримує...» та «Я можу бути корисним для своєї групи в тому, що...». Вправа завершується створенням спільного плакату «Ресурси нашої групи», який візуалізує можливості отримання взаємодопомоги.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження, що спирається на класичні підходи Г. Сельє, Р. Лазаруса та Ч. Спілбергера, повністю підтвердило гіпотезу про переважання неконструктивних стратегій подолання стресу у студентів випускного курсу. Цей вибір безпосередньо пов'язаний із дефіцитом навичок саморегуляції та низьким загальним рівнем стресостійкості особистості. Отримані кількісні дані та виявлені кореляційні закономірності доводять гостру потребу впровадження спеціальних психологічних інтервенцій в освітній простір ЗВО. Перспективним

напрямом вирішення цієї проблеми є реалізація розробленої цілеспрямованої тренінгової програми, орієнтованої на розвиток проактивних поведінкових копінг-стратегій та зниження психоемоційної напруги.

Література

1. Андреева О., Бишевец Н., Плешакова О. Возможности оптимизации психоемоционального stanu та стрессостойкости студентов. *Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3 (161). С. 14–19.
2. Бази́ка Є. В. Копінг-стратегії та їхній вплив на психологічне здоров'я особистості в умовах кризових змін. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»)*. 2023. № 1 (19). С. 415–422.
3. Галузяк В., Бойко В. Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Випуск 74. С. 78–88. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-74-78-88>
4. Галузяк В., Бойко В. Психологічні підходи і техніки розвитку резильєнтності педагогів: зарубіжний досвід. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. Випуск 77. С. 78–92. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-77-78-92>
5. Галузяк В., Бойко В. Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Випуск 75. С. 103–113. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113>
6. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том I. Вип. 55. С. 23–30.
7. Корольчук В. М., Корольчук М. С. Психологія стресостійкості та адаптаційних можливостей студентської молоді. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Філософія. Культурологія*. 2021. № 1 (33). С. 112–118.
8. Кокун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
9. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах життєвих криз : монографія. Київ : ІСПП НАПН України, 2018. 240 с.
10. Шахов В. І., Шахов В. В. Становлення професійної самосвідомості майбутнього психолога. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2022. Вип. 72. С. 93–98
11. Шахов В., Шахов В. Динаміка професійної самосвідомості майбутнього психолога. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Вип. 73. С. 113–119.
12. Шахов В. В. Особливості розвитку професійної самосвідомості майбутніх практичних психологів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2015. № 43. С. 407–410.
13. Шахов В. В. Професійна самосвідомість фахівця як психологічний феномен. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2016. Вип. 46. С. 164–169
14. Cannon W. B. *The Wisdom of the Body*. New York : W. W. Norton & Company, 1932. 312 p.
15. Endler N. S., Parker J. D. Coping with Stress: Dimensional Structure and Relations with Personality and Anxiety / *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, No. 5. P. 844–854.
16. Freud Z. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press, 1937. 196 p.
17. Lazarus R. Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 460 p.
18. Selye H. *Stress without Distress*. Philadelphia : J. B. Lippincott Company, 1974. 171 p.
19. Shreiner K. *How to manage stress: 9 steps to complete self-control*. Frankfurt : Angewandte Psychologie, 1988. 112 p.
20. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory* . Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1970. 24 p.
21. Wong P. T. P., Wong L. C. J. Effective coping with stress and trauma. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. 2006. Vol. 1, No. 2. P. 11–23.
22. Wong P. T. P. From disaster to triumph: The existential positive psychology of resilience and coping (p. 13). *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. 2021. Vol. 10. No. 1. P. 1–15

References

1. Andrieieva O., Byshevets N., Pleshakova O. Mozhlyvosti optymizatsii psykhoemotsiinohoho stanu та stresostiikosti studentiv [Possibilities for optimizing the psycho-emotional state and stress resistance of students]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. 2023. Vyp. 3 (161). S. 14–19.
2. Bazyka Ye. V. Kopinh-stratehii та yikhonii vplyv na psykhologichne zdorovia osobystosti v umovakh kryzovykh zmin [Coping strategies and their impact on the psychological health of an individual in times of crisis change]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriiia «Psykhologhiia»)*. 2023. № 1 (19). S. 415–422.
3. Haluziak, V., & Boiko, V. (2023). Doslidzhennia osobystisnykh resursiv u zarubizhnii psykhologii [Research on personal resources in foreign psychology]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho*

- universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedagogika i psykholohiia*, 74, 78–88. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-74-78-88> [in Ukrainian].
4. Haluziak, V., & Boiko, V. (2024). Psykholohichni pidkhody i tekhniki rozvytku rezylentnosti pedahohiv: zarubizhnyi dosvid [Psychological approaches and techniques for developing teachers' resilience: Foreign experience]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedagogika i psykholohiia*, 77, 78–92. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-77-78-92> [in Ukrainian].
 5. Haluziak, V., & Boiko, V. (2023). Formuvannia rezylentnosti maibutnikh uchyteliv yak predmet doslidzhen u zarubizhnii psykholohii [Development of resilience in future teachers as a subject of research in foreign psychology]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedagogika i psykholohiia*, 75, 103–113. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113> [in Ukrainian].
 6. Karamushka L. M., Snihur Yu. S. Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dla psykholohichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii [Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for the psychological health of the individual and the organization]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. prats In-tu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. 2020. Tom I. Vyp. 55. C. 23–30.
 7. Korolchuk V. M., Korolchuk M. S. Psykholohiia stresostiikosti ta adaptatsiinykh mozhlyvostei studentskoi molodi [Psychology of stress resistance and adaptive capabilities of student youth]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiynoho universytetu. Seriya: Filosofiia. Kulturolohiia*. 2021. № 1 (33). S. 112–118.
 8. Kokun O. M. Psykhofiziologiia [Psychophysiology]: navch. posib. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury, 2006. 184 s.
 9. Tytarenko T. M. Psykholohichna stiikist osobystosti v umovakh zhyttievykh kryz [Psychological resilience of the individual in the face of life crises]: monohrafiia. Kyiv: ISPP NAPN Ukrainy, 2018. 240 s.
 10. Shakhov V. I., Shakhov V. V. Stanovlennia profesiinoi samosvidomosti maibutnoho psykholoha [Formation of professional self-awareness of a future psychologist]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedagogika i psykholohiia*. 2022. Vyp. 72. S. 93–98.
 11. Shakhov V., Shakhov V. Dynamika profesiinoi samosvidomosti maibutnoho psykholoha [Dynamics of professional self-awareness of a future psychologist]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedagogika i psykholohiia*. 2023. Vyp. 73. S. 113–119.
 12. Shakhov V. V. Osoblyvosti rozvytku profesiinoi samosvidomosti maibutnikh praktychnykh psykholohiv [Features of the development of professional self-awareness of future practical psychologists]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedagogika i psykholohiia*. 2015. № 43. S. 407–410.
 13. Shakhov V. V. Profesiina samosvidomist fakhivtsia yak psykholohichniy fenomen [Professional self-awareness of a specialist as a psychological phenomenon]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedagogika i psykholohiia*. 2016. Vyp. 46. S. 164–169.
 14. Cannon W. B. The Wisdom of the Body. New York: W. W. Norton & Company, 1932. 312 p.
 15. Endler N. S., Parker J. D. Coping with Stress: Dimensional Structure and Relations with Personality and Anxiety / *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, No. 5. P. 844–854.
 16. Freud Z. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press, 1937. 196 p.
 17. Lazarus R. Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 460 p.
 18. Selye H. Stress without Distress. Philadelphia: J. B. Lippincott Company, 1974. 171 p.
 19. Shreiner K. How to manage stress: 9 steps to complete self-control. Frankfurt: Angewandte Psychologie, 1988. 112 p.
 20. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970. 24 p.
 21. Wong P. T. P., Wong L. C. J. Effective coping with stress and trauma. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. 2006. Vol. 1, No. 2. P. 11–23.
 22. Wong P. T. P. From disaster to triumph: The existential positive psychology of resilience and coping (p. 13). *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. 2021. Vol. 10. No. 1. P. 1–15.

Надійшла до редакції / Received: 22.04.2026

Схвалено до друку / Accepted: 25.05.2026

Опубліковано / Published: 18.06.2026