

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ТРЕНІНГИ ЯК ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ Й СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА, ПЕДАГОГА, ПСИХОЛОГА

Ігнатюк О. А.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і психології управління
соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
ORCID ID: 0009-0005-6305-8802

Статтю присвячено дослідженню питань підвищення рівня розвитку резильєнтності й стресостійкості особистості фахівця соціального, педагогічного, психологічного напрямку підготовки. Схарактеризовано копінг-стратегії та психологічні тренінги як методи, які допомагають адаптуватися до несприятливих умов, справлятися зі стресом, знизити вплив стресових факторів, зберегти фізичне й психічне здоров'я. На підставі теоретико-емпіричних досліджень вітчизняних і закордонних учених досліджено основні механізми впливу копінг-стратегій. Визначено, що копінг-стратегії не тільки знижують рівень стресу, а й підтримують загальне психічне здоров'я, підвищуючи якість життя й здатність пристосовуватися до складних ситуацій.

З метою визначення конструктивних стратегій подолання життєвих труднощів і складних ситуацій у майбутніх фахівців в умовах НТУ «ХПІ» впродовж 2024–2025 рр. проведено дослідження із залученням магістрантів спеціальностей А1 «Освітні науки», С4 «Психологія», П10 «Соціальна робота та консультування». У дослідженні використано опитувальник Р. Лазаруса – С. Фолкмана. Установлено, що для більше ніж половини респондентів копінг-стратегії представлені на середньому рівні. Це свідчить про те, що магістранти адаптуються до стресових ситуацій і справляються з ними. Обговорюються показники високого й низького рівнів обраних копінг-стратегій респондентами. Проаналізовано уявлення магістрантів щодо ранжування факторів, які впливають на їхню думку при виборі копінг-стратегії. Установлено, що емоційна обізнаність усіма учасниками обрана як важлива за рангом (1), розпізнавання емоцій інших людей та емоційний інтелект майже збігаються у виборі всіх респондентів і посідають позиції рангу (2) й (3). Акцентовується увага на самомотивації (рейтинг 8,7 у магістрів психологів) та управлінні власними емоціями (рейтинг 8,2 у магістрів соціальних працівників). Такі дані можуть свідчити про глибоке розуміння специфіки професійної діяльності, набутий досвід практичної роботи.

Досліджуються інструменти розвитку резильєнтності та стресостійкості особистості. Обговорюються можливості інтеграції інструментів для психокорекційного потенціалу майбутніх фахівців соціального, педагогічного й психологічного напрямку підготовки. Схарактеризовано рекомендації щодо організації й проведення тренінгів. Доведено зв'язок і відмінності між копінг-стратегіями та психологічним тренінгом. Визначено, що тренінги допомагають розвивати й закріплювати ефективні копінг-стратегії, які сприяють подоланню стресу й адаптації до складних життєвих ситуацій. Установлено відмінності визначених інструментів у вигляді різних цілей і механізмів.

Ключові слова: копінг-стратегії, інструменти, психологічний тренінг, резильєнтність, стресостійкість, педагоги, психологи, соціальні працівники.

Ihnatiuk O. A. Coping strategies and training as tools for developing resilience and stress resistance of the personality of a social worker, education, psychologist

The article is devoted to the study of issues of increasing the level of development of resilience and stress resistance of the personality of a specialist in the social, pedagogical, and psychological areas of training. Coping strategies and psychological training are characterized as methods that help adapt to adverse conditions, cope with stress, reduce the impact of stress factors, and maintain physical and mental health. Based on theoretical and empirical research by domestic and foreign scientists, the basic mechanisms of the influence of coping strategies have been investigated. Coping strategies have been found to not only

reduce stress levels, but also support overall mental health, increasing quality of life and the ability to adapt to difficult situations.

A study was conducted at NTU "KhPI" during 2024–2025 years. The purpose of the study is to identify constructive strategies for overcoming life difficulties and difficult situations in future specialists. The participants in the study were master's students in the specialties A1 "Educational Sciences", C4 "Psychology" and I10 "Social Work and Counseling". The study used the R. Lazarus-S. Folkman questionnaire. It was found that for more than half of the respondents, coping strategies are presented at an average level. This indicates that undergraduates adapt to and cope with stressful situations. Indicators of high and low levels of coping strategies chosen by respondents are discussed. The ideas of master's students regarding the ranking of factors that influence their opinion when choosing a coping strategy were analyzed. It was found that emotional awareness was selected by all participants as important by rank (1). It was found that while recognizing other people's emotions and emotional intelligence almost coincided in the choices of all respondents. It was found that occupied the positions of rank (2) and (3) respectively. The study focuses on self-motivation and managing one's own emotions among master's students. The following indicators are a rating of 8.7 for masters in psychology and a rating of 8.2 for masters in social work, respectively. Such data may indicate a deep understanding of the specifics of professional activity, acquired experience in practical work.

Tools for developing resilience and stress resistance of the individual are being studied. The possibilities of integrating tools for the psychocorrective potential of future specialists in the social, pedagogical and psychological areas of training are discussed. Recommendations for organizing and conducting trainings are described. The connection and differences between coping strategies and psychological training have been proven. It has been determined that trainings help develop and consolidate effective coping strategies that help overcome stress and adapt to difficult life situations. The differences between the specified instruments in the form of different goals and mechanisms have been established.

Keywords: coping strategies, tools, psychological training, resilience, stress resistance, teachers, psychologists, social workers.

Вступ. В умовах глобальних викликів, криз, соціальних трансформацій, а особливо в контексті воєнних дій і їх наслідків, динамічні зміни життя призводять до виникнення безлічі стресових ситуацій у житті українців, які впливають на кожну особистість, утрати відчуття безпеки, зростання тривожності [1; 3; 4]. Хронічний стрес, емоційне виснаження ускладнюють життя людей, послаблюють їхню психічну стійкість і здатність адекватно реагувати на небезпеку. Незважаючи на це, кожен намагається долати життєві виклики, відчуваючи відповідальність не тільки за себе, а й за своїх близьких і друзів, колег, партнерів, здобувачів [2; 5; 7]. У такому контексті особливого значення набувають питання стрес-долаючої поведінки, від якої залежить успішність адаптації людини до стресових ситуацій і подолання їх [8; 9].

Методи та методики дослідження. Застосований комплекс методів дослідження забезпечив усебічний аналіз проблематики в процесі підготовки матеріалів статті. Аналіз і систематизація фахових джерел із психології дали можливість визначити основні концептуальні положення й актуальні тенденції

в досліджуваній сфері. Застосування інтерпретаційно-аналітичного методу сприяло поглибленому осмисленню отриманих даних, їх критичному переосмисленню, установленню взаємозв'язків і відмінностей між окремими теоретичними положеннями. Узагальнення матеріалів на підставі теоретико-емпіричних результатів дослідження дало змогу сформулювати ключові висновки, які відображають сутність досліджуваної проблематики. Дослідження спрямовано на визначення основних механізмів впливу копінг-стратегій, інструментів розвитку резильєнтності й стресостійкості особистості, визначення їх взаємозв'язків і відмінностей. Окрему увагу приділено практичним аспектам застосування інструментів розвитку резильєнтності й стресостійкості особистості для роботи з магістратами соціального, педагогічного, психологічного профілю, з метою зберегти їхнє психічне здоров'я та адаптуватися до життєвих труднощів.

Результати. Аналіз наукових напрацювань дослідників (Л. Карамушка, Ю. Снігур; Н. Литвинчук А. Римарчук; О. Ткачишина) [2; 4; 9] доводить, що методи, які допомага-

ють адаптуватися до несприятливих умов, справлятися зі стресом, знизити вплив стресових факторів, зберегти фізичне й психічне здоров'я, називають копінг-стратегіями (від англійського слова «cope» – «перебороти», «упоратися», «подолати»).

Отже, сутність *копінг-стратегії* визначається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, які людина використовує для управління стресом і його наслідками. Основна мета копінг-стратегій полягає в збереженні психологічного та фізичного благополуччя, а також підтримці соціальних стосунків (Л. Карамушка, Ю. Снігур; Н. Литвинчук, А. Римарчук; О. Ткачишина) [2; 4; 9].

Копінг-стратегії можуть бути різними, але найчастіше їх поділяють на проблемно-орієнтовані й емоційно-орієнтовані (А. Saleem, А. Mevawala; Н. Kaplan; С. Максименко, С. Кузікова, В. Зливков) [3; 5; 6]. Науковці відзначають, що **проблемно-орієнтовані** спрямовані на вирішення проблеми, яка викликає стрес. Це може включати пошук інформації, планування дій, активну роботу над вирішенням ситуації. **Емоційно-орієнтовані** спрямовані на управління емоціями, пов'язаними зі стресом. Це може бути релаксація, медитація, звернення за підтримкою, вираження емоцій.

У контексті дослідження зосереджуємо увагу на питаннях резильєнтності викладача закладу вищої освіти в умовах воєнного стану, які представлено в роботі К. Балахар [1]. Автор роботи ґрунтовно розкриває сутність феномена «резильєнс» як складного, багатовимірного й динамічного за своєю суттю комплексу особливостей людини; здатності особистості протистояти й адаптуватися до несприятливих і травматичних подій. Важливими та цінними є визначені переваги дії резильєнтності й висвітлені її складники (надія, оптимізм, адаптивність, стійкість). Варто підтримати обґрунтовані психологічні фактори й особливості розвитку резильєнтності викладачів закладів вищої освіти (цілеспрямованість, спрямованість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя й професійної діяльності, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, оптимізм, висока духовність особистості тощо).

Науковці Е. Seligman, М. Csikszentmihalyi [8] відзначають, що резильєнтність охоплює особливості, характеристики й риси, які забезпечують досягнення цілей, незважаючи на проблеми, і вона представлена як мінлива, багатовимірна риса залежно від різних умов.

Аналіз наукових праць іноземних дослідників (А. Saleem, А. Mevawala; Н. Kaplan) [3; 6] свідчить, що, зважаючи на відсутність єдиного трактування сутності поняття «резильєнтність», науковці його трактують трьома визначеннями, а саме: а) концепція, б) процес і в) результат.

Вітчизняні науковці Л. Карамушка, Ю. Снігур [2] відзначають, що поняття копіngu розуміються як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії з довкіллям. Дослідники наголошують, що когнітивні зусилля людини скеровані на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук інформації та альтернативних варіантів виходу із ситуації, вирішення конфлікту тощо. За допомогою емоційних зусиль можна контролювати свої переживання, шукати емоційну підтримку в оточенні, щоб зменшити тривогу й емоційне напруження. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату.

Вибір копінг-стратегій у студентів ЗВО в умовах воєнного стану був предметом дослідження науковців Н. Литвинчука, А. Римарчука [4]. Цінним є те, що автори визначили зв'язки копінг-стратегій з рівнем ситуативної та особистісної тривожності й типом локусу контролю.

Дійсно, вибір особистістю певних копінг-стратегій залежить від багатьох чинників. Так, учені С. Максименко, С. Кузікова, В. Зливков [5] відзначають, що чинниками вибору особистістю певних копінг-стратегій можуть бути фізичні (здоров'я і витривалості), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, інтернальний локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, сила «Я», упевненість у собі, позитивне самоставлення, розвиненість ціннісно-сислової структури особистості, емпатійність, розвинені навички спілкування, прагнення бути разом з іншими).

Для вибору конструктивних стратегій подолання життєвих труднощів і складних ситуацій людина повинна мати певні особистісні риси. Так, науковиця О. Ткачишина [9] виділяє серед таких певних особистісних рис, зокрема, силу волі, внутрішній локус контролю, активність, стресостійкість і життєстійкість, наголошує, що саме ці якості сприяють успішній соціально-психологічній адаптації й допомагають ефективно вирішувати проблеми.

З метою визначення конструктивних стратегій подолання життєвих труднощів і складних ситуацій у майбутніх фахівців в умовах НТУ «ХПІ» впродовж 2024–2025 рр. проведено дослідження із залученням магістрантів спеціальностей А1 «Освітні науки», С4 «Психологія», І10 «Соціальна робота та консультування». Загальна кількість учасників дослідження становила 48 осіб. Для визначення копінг-стратегій магістрантів задіяна методика «Копінг-тест» Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман [6], що була інструментом для вивчення способів, якими людина долає труднощі в різних сферах психологічного функціонування.

Відомо, що самі науковці Р. Лазарус та С. Фолкман описують копінг-стратегії як соціально спрямовану поведінку, яка допомагає людині впоратися з проблемами чи складними життєвими ситуаціями. Аналіз їхньої копінг стратегії свідчить, що ці дії можуть бути спрямованими як на активне вирішення проблеми, так і на уникнення її. В умовах,

якщо змінити ситуацію неможливо, людина намагається адаптуватися до неї з мінімальними втратами.

Задіяна методика містила такі 8 шкал, стратегії [6]: 1. «Конфронтація» – агресивні дії, спрямовані на зміну ситуації, які можуть супроводжуватися ворожістю й готовністю ризикувати. 2. «Дистанціювання» – спроби когнітивно відсторонитися від ситуації, зменшуючи її значущість. 3. «Самоконтроль» – здатність регулювати власні почуття й дії. 4. «Пошук соціальної підтримки» – прагнення отримати інформаційну, емоційну або практичну допомогу від інших. 5. «Прийняття відповідальності» – усвідомлення своєї ролі в ситуації. 6. «Утеча-уникнення» – спроби уникнути проблеми або уявно відсторонитися від неї. 7. «Планування вирішення проблеми» – цілеспрямований аналітичний підхід до зміни ситуації. 8. «Позитивна переоцінка» – створення позитивного сенсу в ситуації, акцентуючи увагу на особистісному зростанні.

Отримані результати дослідження, проведеного в умовах НТУ «ХПІ» за опитувальником Р. Лазаруса – С. Фолкман [6], систематизовано, наведено в таблиці 1. Аналіз даних дав змогу зробити певні висновки.

По-перше, більше ніж половина учасників, які взяли участь у дослідженні копінг-стратегії, представлена на середньому рівні. Це свідчить про те, що магістранти – учасники опитування – адаптуються до стресових ситуацій і справляються з ними.

Таблиця 1

**Результати опитування за методикою «Копінг-тест»
Р. Лазаруса – С. Фолкман [6]**

Назва шкали	Високий рівень, % респондентів	Середній рівень, % респондентів	Низький рівень, % респондентів
Самоконтроль	52%	48%	0%
Планування вирішення проблем	40%	57%	3%
Пошук соціальної підтримки	57%	40%	3%
Прийняття відповідальності	0%	70%	30%
Позитивна переоцінка	54%	46%	0%
Дистанціювання	8%	82%	10%
Утеча/уникнення	58%	37%	5%
Конфронтація	8%	87%	5%

По-друге, високий рівень використання копінг-стратегій представлений стратегією «Пошук соціальної підтримки», її активно застосовують 57% (27 осіб), стратегією «Позитивна переоцінка», її застосовували 54% (26 осіб), стратегією «Самоконтроль» обрали 52% (25 осіб). Варто зазначити, що, хоча ці стратегії вважаються конструктивними або відносно конструктивними [6], їх висока інтенсивність указує на те, що магістранти перебувають у стані стресу або стикаються з труднощами в його подоланні. Тож високий рівень використання копінг-стратегій може свідчити про значний рівень напруження й навіть про певні ознаки дезадаптації особистості.

По-третє, заслуговують на увагу й видаються важливими показники за шкалою «Утеча/уникнення». Так, 58% магістрантів (28 осіб) обрали її, що свідчить про високий рівень вираженості. Відомо, що ця стратегія передбачає уникнення вирішення проблеми або спробу втекти від неї. Дійсно, людина може ігнорувати проблему, фантазувати або спотворено сприймати ситуацію. Відомі факти, що найчастіше стрес долається за допомогою переїдання, уживання алкоголю або прояву інфантильної поведінки.

По-четверте, заслуговують на увагу показники дослідження низького рівня. Показники низького рівня спостерігаються за шкалою «Прийняття відповідальності», яку обрали 30% магістрантів (14 осіб дослідження). Питання відповідальності видається значущою рисою особистості. Звісно, недостатній рівень прийняття відповідальності часто виражається в небажанні аналізувати свою поведінку, шукати причини труднощів у помилках і недоліках. Як показує тео-

рія й практика, такі люди часто схильні до надмірної самокритики, відчуття безвиході, невдоволення собою та обставинами.

По-п'яте, важливими видаються показники середнього рівня за стратегіями «Конфронтація» «Дистанціювання» «Планування вирішення проблем». Так, 87% магістрантів (42 особи) обрали стратегію «Конфронтація», яка вважається неадаптивною стратегією, але при помірному використанні сприяє здатності протистояти труднощам, зберігати енергійність і проявляти ініціативність у вирішенні проблемних ситуацій. Стратегія «Дистанціювання» допомагає зменшити вплив негативних емоцій, знижуючи суб'єктивну значущість проблеми та рівень емоційного залучення, її обрали 82% магістратів (39 осіб). Стратегія «Планування вирішення проблем» дає змогу раціонально планувати свої дії, ураховуючи об'єктивні обставини, минулий досвід і доступні ресурси, її обрали 57% магістрантів, тобто 27 учасників дослідження.

Подальший хід дослідження був спрямований на визначення уявлення магістрантів щодо ранжування факторів, що впливають на думку при виборі копінг-стратегії (таблиця 2).

Як свідчать показники таблиці 2, емоційна обізнаність визначена всіма учасниками як важлива за рангом (1), розпізнавання емоцій інших людей та емоційний інтелект майже збігаються у виборі всіх респондентів і посідають позиції рангу (2) й (3). Проте можна акцентувати увагу на самомотивацію (рейтинг 8,7 у психологів) та управління власними емоціями (рейтинг 8,2 у соціальних працівників). Такі дані можуть свідчити про глибоке розуміння специфіки професійної діяльності, набутий досвід практичної роботи.

Таблиця 2

**Уявлення магістрантів щодо ранжування факторів,
що впливають на думку при виборі копінг-стратегії**

Показник	Магістранти-психологи	Магістранти-педагоги	Магістранти-соціальні працівники
Емоційний інтелект	9,5	9,2	9,1
Емоційна обізнаність	8,5	8,7	8,2
Управління власними емоціями	9,9	9,2	8,2
Самомотивація	8,7	9,3	9,2
Розпізнавання емоцій інших людей	8,8	8,9	8,8

Загалом, з огляду на емпіричні дані проведеного дослідження в умовах НТУ «ХП» та з огляду на потреби в соціальних контактах, емпатію, позицію людини до навколишнього світу, особистісні риси, що впливають на вибір стратегії подолання стресу, ми вважаємо за доцільне в дослідженні зосередитися на визначенні інструментів розвитку резильєнтності та стресостійкості особистості, визначенні їх взаємозв'язків і відмінностей, можливостей інтеграції з іншими інструментами для психокорекційного потенціалу майбутніх фахівців соціального, педагогічного й психологічного напрямку підготовки.

Відомо, що психологічний тренінг – це форма активного навчання, спрямована на розвиток певних навичок, умінь і знань, а також на покращення психологічного стану учасників (С. Максименко, С. Кузикова, В. Зливков) [5]. Психологічний тренінг може включати вправи на релаксацію, групові дискусії, практичні завдання й інші методи, що допомагають учасникам знизити рівень стресу, розвивати навички комунікації, вирішувати конфлікти, підвищувати самооцінку й емоційний інтелект (К. Балахтар; Л. Карамушка, Ю. Снігур) [1; 2].

Наприклад, у контексті дослідження запропоновано психологічний тренінг на тему «Подолання стресу та розвиток стресостійкості». Його мета полягала в можливості навчитися розпізнавати й ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, розвивати навички саморегуляції та знижувати рівень тривожності. Відповідно до мети, були задіяні вправи: «Дихальні», «Усвідомлене споживання», «Коло емоцій», групова дискусія «Мій рецепт подолання стресу».

Результати анкетування щодо визначення впливу інструментів на розвиток резильєнт-

ності й стресостійкості магістрантів відбито в таблиці 3. На їх підставі можна сформулювати певні висновки.

По-перше, 78% респондентів переконані, що проведення психологічних тренінгів щодо формування резильєнтності й стресостійкості видається ефективним і цікавим; *по-друге*, 64% респондентів вважають необхідним збільшення використання інтерактивних методів навчання; *по-третє*, 48% респондентів цікавим і корисним убачають розкриття шляхів і джерел розвитку резильєнтності й стресостійкості, які здобувачі можуть використовувати самостійно; *по-четверте*, 53% респондентів віддало перевагу залученню провідних фахівців до професійної підготовки з метою передачі особистого досвіду.

Отже, опитування підтверджує необхідність розроблення рекомендацій щодо посилення процесу формування резильєнтності й стресостійкості майбутніх фахівців означених напрямів підготовки.

Ураховуючи теоретико-емпіричні дослідження (К. Балахтар; Л. Карамушка, Ю. Снігур; Н. Kaplan; С. Максименко, С. Кузикова, В. Зливков; Е. Seligman, М. Csikszentmihalyi) [1; 2; 3; 5; 8] і представлені результати дослідження, виконаного в умовах НТУ «ХП», сформульовано рекомендації щодо організації та проведення тренінгів.

Важливо зосередити увагу на таких аспектах: *по-перше*, тренінг повинен проводитися в безпечному та підтримувальному середовищі; *по-друге*, вправи мають бути адаптовані до віку, досвіду й індивідуальних потреб учасників; *по-третє*, тренер повинен мати відповідну кваліфікацію та досвід проведення психологічних тренінгів; *по-четверте*, тренінги можуть бути індивідуальними або груповими; *по-п'яте*, тренінги можуть бути спрямовані на

Таблиця 3

Вплив інструментів на розвиток резильєнтності й стресостійкості

Варіанти відповідей	Відповіді магістрантів, %
Проведення психологічних тренінгів	78
Збільшення використання інтерактивних методів навчання в професійній підготовці	64
Долучення провідних фахівців до професійної підготовки з метою передачі особистого досвіду	53
Розкриття шляхів і джерел розвитку, які здобувачі можуть використовувати самостійно	48

різні цілі, наприклад, на розвиток лідерських якостей, покращення організаторських і комунікативних навичок, подолання тривожності, розвиток емоційного інтелекту тощо.

Зупинимося на визначенні відмінностей і можливих зв'язків при характеристичі інструментів розвитку резильєнтності й стресостійкості.

Отже, зв'язок між копінг-стратегіями й психологічним тренінгом проявляється в такому: *по-перше*, психологічний тренінг може допомогти розширити арсенал копінг-стратегій, які людина використовує в стресових ситуаціях [7]; *по-друге*, на тренінгу можна навчитися ефективніше використовувати вже наявні копінг-стратегії та розвивати нові, більш конструктивні способи подолання труднощів [3]; *по-третє*, наприклад, на тренінгу можна навчитися більш ефективно спілкуватися з іншими, що може допомогти в пошуку підтримки й вирішенні проблем, а також уникнути конфліктів, які можуть викликати стрес [5].

Отже, відмінності копінг-стратегій і тренінгу полягають у такому: *по-перше*, копінг-стратегії – це індивідуальні способи, а тренінг – груповий процес [5]; *по-друге*, копінг-стратегії можуть бути свідомими або несвідомими, а тренінг – завжди свідомий процес [2]; *по-третє*, копінг-стратегії спрямовані на подолання конкретної стресової ситуації, а тренінг – на формування загальних навичок, корисних у різних ситуаціях [2; 3]; *по-четверте*, копінг-стратегії можуть бути спрямовані на внутрішній світ людини (наприклад, позитивне мислення), а тренінг – на взаємодію з іншими людьми [8; 9].

Висновки. Узагальнюючи викладене, підсумовуємо, що вибір копінг-стратегій є вкрай важливим, оскільки від цього залежить підвищення ефективності подолання стресу, покращення психоемоційного стану особистості, зменшення емоційного виснаження та підтримання психологічного здоров'я. Саме знання й розуміння своїх особливостей сприяють розвитку адаптивних можливостей особистості, що дає змогу долати життєві виклики та підвищувати якість життя. Використання ефективних копінг-стратегій сприятиме зниженню негативного впливу стресу, зберіганню емоційної рівноваги, мобілізації внутрішніх ресурсів і розвитку життєвої стійкості здобувачів вищої освіти. Психологічний тренінг є ефективним інструментом для розвитку й покращення копінг-стратегій, що допомагатимуть людям краще справлятися зі стресом і життєвими труднощами.

Список використаних джерел

1. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»* : збірник наукових праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
2. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024.
3. Kaplan N. B. Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* / eds M. Glantz and J. Johnson. New York : Plenum Press, 1999. P. 17–83.
4. Литвинчук Н., Римарчук А. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій студентами в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. № 2 (25). С. 53–61.
5. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017.
6. Опитувальник «Копінг стратегії». URL: <https://murrayacademy.org/tests/6ksl/> (дата звернення: 02.08.2025).
7. Saleem A., Mevawala A. S. Resilience among Adolescents: A Concept, Construct, Process, Outcomes and Nurses Role. *Journal on Nursing*. 2019. № 9 (1). P. 32–38. URL: <https://doi.org/10.26634/jnur.9.1.16078> (дата звернення: 02.08.2025).
8. Seligman E., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American Psychologist*. 2000. № 55. P. 5–14. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> (дата звернення: 02.08.2025).
9. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. № 33 (72). С. 50–54.

References

1. Balakhtar, K. S. (2022). Rezylientnist vykladacha ZVO v umovakh viiskovoho stanu [Resilience of a higher education teacher in martial law conditions]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedagogika. Psykholohiia. Bulletin of the National Aviation University. Series: Pedagogy. Psychology*. 1 (20), 55–62. K.: National Aviation University [in Ukrainian].
2. Karamushka, L.M. & Snihur, Yu. S. (2024). Psykholohiia vyboru kopinh-stratehii kerivnykamy osvitynykh orhanizatsii: monohrafiia [Psychology of Coping Strategy Selection by Heads of Educational Organizations: Monograph]. K.: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
3. Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models. In M. Glantz & J. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (P. 17–83). Plenum Press [in English].
4. Lytvynchuk, N & Rymarchuk A. (2024). Psykholohichni osoblyvosti vyboru kopinh-stratehii studentamy v umovakh voennoho stanu [Psychological features of students' choice of coping strategies in conditions of martial law]. *Visnyk NAU. Serii: Pedagogika. Psykholohiia. Visnyk NAU. Series: Pedagogy. Psychology*. 2 (25), 53–61 [in Ukrainian].
5. Maksymenko, S. D., Kuzikova, S. B., & Zlyvko, V. L. (2017). Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia [Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice: monograph]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].
6. Opytuvalnyk «Kopinh stratehii» [«Coping Strategies» questionnaire]. Retrieved from: <https://murrayacademy.org/tests/6ksl/> (accessed: 02.08.2025) [in Ukrainian].
7. Saleem, A. & Mevawala, A.S. (2019). Resilience among Adolescents: A Concept, Construct, Process, Outcomes and Nurses Role. *Journal on Nursing*. 9 (1), 32–38. Retrieved from: <https://doi.org/10.26634/jnur.9.1.16078> (accessed: 02.08.2025) [in English].
8. Seligman, E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*. 55, 5–14. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> (accessed: 02.08.2025) [in English].
9. Tkachyshyna, O. R. (2022). Osobystisnyi potentsial yak osnova formuvannia konstruktyvnykh kopinh-stratehii [Personal potential as a basis for the formation of constructive coping strategies]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. Scientific notes of the V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*. 33 (72), 50–54 [in Ukrainian].

Надійшла 11.08.2025

Прийнята 02.09.2025

Опублікована 15.10.2025