DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/2.2025.10
UDC 159.923.2:37.015.3

COPING STRATEGIES AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A PROFESSIONALLY SUCCESSFUL PSYCHOLOGIST'S PERSONALITY

Oleksandr Mytnyk
Doctor of Pedagogical Sciences,
Candidate of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Practical Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0009-0005-8208-6913
e-mail: mytnyk1969@ukr.net

Ivan Yakymchuk
Student of the Second (Master's)
Degree of Higher Education,
Department of Practical Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0009-0005-8208-6913
e-mail: yakimchuk.ivan03@gmail.com

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of the concepts of "personal success in society" and "coping strategy." The author proposes a definition of the term "professionally successful personality of a psychologist" and outlines its structural components: professional identity, achievement motivation, adaptability, reflexivity, and coping competence. Each component is described in detail. It is established that coping strategies play a significant role in the formation of a professionally successful personality of a psychologist, as they ensure effective adaptation to the educational environment, enhance stress resistance, and foster the development of internal psychological resources. It is found that in the context of increasing competition in the labor market, a psychologist's ability to constructively overcome difficulties becomes the foundation of professional self-realization. The aim of the study is to examine the relationship between types of coping strategies and the key characteristics of a professionally successful personality. A theoretical analysis of scientific literature was conducted, which clarified the structure of the concept of a "professionally successful personality," encompassing five main components. An empirical study using R. Lazarus's methodology was carried out to analyze the dominant coping strategies among students. The results revealed a prevalence of constructive strategies such as problem-solving planning (69.5%), seeking social support (62.0%), self-control (58.7%), and positive reappraisal (57.7%). These strategies are directly linked to high levels of professional motivation, adaptability, and emotional regulation. It was confirmed that the presence of maladaptive coping strategies (avoidance, distancing, confrontation) reduces the effectiveness of professional development. The article substantiates the relevance of implementing psychological and pedagogical programs aimed at developing adaptive coping strategies as a key resource for shaping the professionally successful personality of a psychologist.*

Key words: *coping, coping strategies, successful personality, adaptability, self-regulation, intellectual skills.*

© Mytnyk O., 2025
© Yakymchuk I., 2025

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/2.2025.10
УДК 159.923.2:37.015.3

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА

Митник О. Я.
доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології, Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
e-mail: mytnyk1969@ukr.net,
https://orcid.org/0000-0002-2916-7344

Якимчук І. С.
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
e-mail: yakimchuk.ivan03@gmail.com,
https://orcid.org/0009-0005-8208-6913

Анотація*. У статті здійснено теоретичний аналіз змісту понять: «успіх особистості у соціумі», «копінг-стратегія», запропоновано авторське визначення поняття «професійно-успішна особистість психолога», запропоновано його структурні компоненти: професійна ідентичність, мотивація досягнення, адаптивність, рефлексивність і копінг-компетентність. Охарактеризовано сутність кожного структурного компонента. Встановлено, що копінг-стратегії відіграють суттєву роль у формуванні професійно-успішної особистості психолога, оскільки забезпечують ефективну адаптацію до навчального середовища, підвищення стресостійкості та розвиток внутрішніх психологічних ресурсів. З'ясовано, що в умовах зростаючої конкуренції на ринку праці саме здатність психолога до конструктивного подолання труднощів стає основою професійної самореалізації. Метою дослідження визначено вивчення зв'язку між типами копінг-стратегій і ключовими характеристиками професійно-успішної особистості. Здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, в межах якого уточнено структуру поняття «професійно-успішна особистість», що включає п'ять основних компонентів. Проведено емпіричне дослідження з використанням методики Р. Лазаруса, в ході якого проаналізовано переважні копінг-стратегії студентів. Виявлено домінування таких конструктивних стратегій, як планування вирішення проблеми (69,5%), пошук соціальної підтримки (62,0%), самоконтроль (58,7%) і позитивна переоцінка (57,7%), що безпосередньо пов'язані з високим рівнем професійної мотивації, адаптивності та емоційної регуляції. Підтверджено, що наявність неадаптивних копінгів (уникнення, дистанціювання, конфронтація) знижує ефективність професійного становлення. Обґрунтовано доцільність впровадження психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій як ключового ресурсу формування професійно-успішної особистості психолога.*

Ключові слова: *копінг, копінг-стратегії, успішна особистість, адаптивність, саморегуляція, інтелектуальні уміння.*

© Митник О. Я., 2025
© Якимчук І. С., 2025

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Професійна успішність є важливим критерієм самореалізації особистості у сучасному суспільстві. З урахуванням зростаючої конкуренції на ринку праці студенти мають не лише здобувати фахові знання, а ще й розвивати ключові психологічні характеристики, до яких входять стресостійкість, адаптивність, емоційний інтелект та комунікативні навички. Одним із ключових механізмів, що сприяє професійному становленню, є використання копінг-стратегій – сукупності свідомих і несвідомих способів подолання стресу.

Є достатня кількість досліджень, присвячених копінг-стратегіям у контексті загальної адаптації особистості [1; 4; 12] Є дослідження, в яких розглядається успіх особистості у соціумі. Так, Л. Буркова, А. Сагалакова, Н. Соколовська розглядають успіх особистості у соціумі, з одного боку, як спрямованість на творення матеріальних і духовних цінностей, а з іншого, реакція соціуму на нововведення [2, с. 206-212].

А. Ярема підкреслює, що соціальна успішність є відчуття особистістю унікальності і значущості власних досягнень і позитивної реакції на ці досягнення соціуму [14]. Отже, у більшості досліджень успіх особистості у соціумі тісно пов'язаний із професійними досягненнями, які позитивно сприймаються професійною громадськістю. Привертає увагу дослідження В. Панка. Вчений зазначає, що успіх психолога у соціумі тісно пов'язаний із сформованою особистісною готовністю до професійної діяльності – певного психічного стану, який характеризується усвідомленням своїх сильних і слабких сторін власної особистості, спрямуванням внутрішніх ресурсів на надання ефективної психологічної допомоги клієнтові, спрямування на постійний саморозвиток та професійне самовдосконалення[10].

Бракує досліджень, що розглядають взаємозв'язок між специфічними копінг-стратегіями та формуванням професійно-важливих якостей психологів. Заповнення цієї прогалини дозволить більш ефективно формувати психологічні програми підтримки професійного становлення психологів. Актуальність даного дослідження визначається необхідністю поглиблення розуміння того, які саме копінг-стратегії сприяють розвитку професійних компетенцій і забезпечують успішність особистості у майбутній професійній діяльності.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити вплив копінг-стратегій на формування професійно-успішної особистості психолога.

Відповідно до окресленої мети нами визначено такі **завдання дослідження**: 1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми копінг-стратегій та професійно-успішної особистості. 2) Дослідити копінг-стратегії як чинники формування професійно-успішної особистості. 3) провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між типами копінг-стратегій і особистісними характеристиками, що потенційно впливають на професійну успішність психолога.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи: *теоретичні:* аналіз наукової літератури з проблеми копінг-стратегій та професійно-успішної особистості; *емпіричні:* діагностичні методики, спостереження.

Запропоноване дослідження сприяє розширенню наукового уявлення про роль копінг-стратегій у процесі професійного становлення психологів і дає змогу розробити ефективні рекомендації щодо підвищення їхньої конкурентоспроможності на ринку праці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття копінг-стратегій активно вивчається у світовій психологічній науці як важливий компонент адаптації особистості до стресових ситуацій. У широкому сенсі копінг трактується як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання складних життєвих

умов, що дозволяє людині підтримувати психологічну стабільність [15] Ці стратегії є ключовими в саморегуляції та можуть значною мірою впливати на професійну ефективність особистості, зокрема в умовах навчання у ЗВО.

Найбільш поширеною є класифікація, запропонована Р. Лазарусом і С. Фолькман, яка розподіляє копінг-стратегії на проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення самої проблемної ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію внутрішнього емоційного стану) [15].

У межах цих двох модусів було виокремлено вісім основних копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планове розв'язання проблеми, позитивна переоцінка [7, с. 25]. За функціональними характеристиками ці стратегії можна поділити на чотири умовні групи [3, с. 41]. Активно-проблемно-орієнтовані стратегії: планування вирішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності. Когнітивно-емоційні регулятивні стратегії: самоконтроль, позитивна переоцінка. Стратегії уникнення/відсторонення: дистанціювання, уникнення. Соціально підтримуюча стратегія: пошук соціальної підтримки. Такий поділ дозволяє розглядати копінг не лише як реакцію на стрес, а і як активну форму саморегуляції, що може позитивно впливати на розвиток професійно-успішної особистості психолога. Зокрема, адаптивні копінг-стратегії, що включають проблемно-орієнтоване мислення, самоконтроль і позитивну переоцінку, сприяють розвитку таких рис, як відповідальність, рішучість, психологічна стійкість, здатність до командної роботи. Саме ці якості вважаються важливими складовими професійної успішності. Натомість неадаптивні копінг-стратегії (уникнення, дистанціювання, пасивне емоційне реагування) асоціюються з низькою стресостійкістю, уникненням відповідальності, низькою ефективністю прийняття рішень, що унеможливлює успішну професійну самореалізацію. У наукових дослідженнях наголошується, що конструктивні копінг-стратегії забезпечують адаптацію особистості до змін, сприяють формуванню позитивної професійної ідентичності та розвитку емоційного інтелекту – ключового компонента soft skills, затребуваного у сучасному ринку праці [5, с. 72].

Копінг-стратегії розглядаються як базовий психологічний ресурс, який може опосередковано або безпосередньо впливати на формування професійно-успішної особистості психолога. В умовах академічного середовища вони сприяють: зниженню впливу деструктивного стресу; підвищенню академічної мотивації; формуванню навичок вирішення складних завдань; ефективній соціальній інтеграції в професійну спільноту. У зв'язку з цим вивчення копінг-стратегій набуває особливого значення не лише в межах дослідження адаптації психологів, а й як чинник формування професійно-успішної особистості, що обґрунтовує актуальність подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Попри наявність значної кількості досліджень у сфері професійного самовизначення, адаптації та мотивації студентської молоді, у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці досі відсутнє чітке та усталене визначення поняття *«професійно-успішна особистість»*. На відміну від терміна *професійна успішність* [8, с. 39-42], який переважно розглядається як результат (досягнення в кар'єрі, задоволення професією, зовнішні оцінки), категорія *професійно-успішної особистості,* на нашу думку, має розглядатися як процесуальне, динамічне явище, що поєднує внутрішні ресурси індивіда, його психологічну готовність, мотиваційні установки, механізми саморегуляції та подолання труднощів.

У межах нашого дослідження ми розглядаємо професійно-успішну особистість психолога як комплексну інтегративну характеристику, яка відображає рівень його суб'єктності в побудові та реалізації професійного шляху, здатність долати труднощі, приймати рішення в умовах невизначеності, наявність пізнавальної мотивації та прагнення створювати ефективні засоби психологічної допомоги клієнту, ефективно функціонувати в міжособистісному та професійному контекстах. Така особистість не лише володіє знаннями та навичками, необхідними для професійної діяльності, а й має здатність до рефлексії, адаптації, емоційної саморегуляції та конструктивного реагування на стресові ситуації. Для уточнення структури цього поняття ми виділяємо п'ять ключових складових, які утворюють його змістовну базу (таблиця 1):

Таблиця 1

Ключові складові поняття «професійно-успішна особистість психолога»

Професійна ідентичність	Сформоване уявлення про себе як про майбутнього фахівця, інтеграція професійної ролі в особистісну структуру. Важливою ознакою цього компоненту є стабільність мотивації до обраної діяльності та позитивна самооцінка в професійному контексті
Мотивація досягнення	Внутрішнє прагнення до розвитку, самореалізації, професійного вдосконалення. Вона спонукає людину ставити цілі, долати перешкоди та підтримувати високий рівень активності у навчанні та професійній підготовці.
Адаптивність	Здатність особистості до гнучкого реагування на зміну умов, перенесення психічних і фізичних навантажень, перебудови поведінки та мислення відповідно до нових вимог.
Рефлексивність	Уміння критично осмислювати Власні дії, думки, плани та результати, підґрунтям якої є розвинені інтелектуальні уміння: уміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, планувати свої дії на декілька кроків наперед та оцінювати їх ефективність, робити обґрунтовані висновки.
Копінг-компетентність	Здатність ефективно долати психоемоційне напруження, знаходити конструктивні способи подолання труднощів, зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу та невизначеності.

Включення копінг-компетентності до структури професійно-успішної особистості є обґрунтованим, оскільки саме копінг-стратегії забезпечують адаптаційний потенціал індивіда у професійно значущих ситуаціях. Здатність студента обирати відповідні способи реагування на труднощі (наприклад, проблемно-орієнтований копінг, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки) сприяє збереженню мотивації, уникненню дезадаптації, формуванню емоційної стійкості та підтриманню суб'єктної позиції у власному професійному розвитку.

Запропонована структура поняття *професійно-успішної особистості* дозволяє не лише конкретизувати цільове поняття дослідження, а й обґрунтувати доцільність вивчення копінг-стратегій як одного з ключових чинників її формування. Адже формування цієї якості неможливе без здатності ефективно діяти в умовах професійної невизначеності, конкуренції, фрустрації та внутрішніх сумнівів – тобто в ситуаціях, де саме копінг-стратегії визначають вектор подальшого розвитку або відступу.

Результати дослідження. З метою виявлення специфіки копінг-поведінки психологів як одного з ключових чинників формування професійно-успішної особистості було проведено опитування 37 студентів різної статі таких ЗВО: УДУ імені Михайла Драгоманова, НМУ імені О. О. Богомольця, НУОЗ України імені П. Л. Шупика, Wrocławska Akademia Biznesu. Опитування проводилось за методикою Р. Лазаруса. Ця методика дозволяє визначити переважні стратегії подолання стресових ситуацій. На основі оброблених результатів встановлено, що серед досліджуваних студентів найбільш вираженими копінг-стратегіями є: планування вирішення проблеми – середній показник 69,5%; пошук соціальної підтримки – 62,0%; самоконтроль – 58,7%; позитивна переоцінка – 57,7%. Ці стратегії є конструктивними, проблемно-орієнтованими та сприяють адаптації до складних професійних і навчальних умов. Вони також свідчать про наявність у студентів базової копінг-компетентності, що є важливою складовою професійної успішності. Серед менш виражених стратегій опинилися: прийняття відповідальності – 54,5%; уникнення – 53,6%; конфронтація – 49,4%; дистанціювання – 48,9%.

Використання емоційно-орієнтованих та пасивних стратегій, таких як уникнення та дистанціювання, може свідчити про певні труднощі у сфері емоційної саморегуляції та рефлексивності, що, своєю чергою, потенційно знижує рівень адаптивності студентів у професійному середовищі. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що характер копінг-стратегій студентів безпосередньо пов'язаний із їхньою здатністю ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та фрустрації. Ті студенти, які надають перевагу активним та проблемно-орієнтованим стратегіям, демонструють вищий потенціал до формування професійно-успішної особистості.

Інтерпретація результатів у контексті моделі професійно-успішної особистості. Виявлені у студентів переважні копінг-стратегії узгоджуються зі структурною моделлю професійно-успішної особистості, яку ми визначили у теоретичній частині дослідження. Зокрема, окремі копінг-стратегії безпосередньо корелюють з певними психологічними характеристиками, що формують потенціал професійної реалізації: *планування вирішення проблеми (69,5%)*. Ця стратегія відображає високий рівень суб'єктності, внутрішню організованість і цілеспрямованість. Вона прямо співвідноситься з мотивацією досягнення та адаптивністю, оскільки передбачає активний підхід до подолання труднощів, що характерно для особистості, зорієнтованої на професійний розвиток. *Пошук соціальної підтримки (62,0%)*. Така стратегія свідчить про сформовані навички міжособистісної взаємодії, вміння будувати партнерські стосунки, що є важливою складовою адаптивності в професійному середовищі. Здатність звертатися по допомогу також говорить про певний рівень рефлексивності та усвідомлення власних меж. *Самоконтроль (58,7%)*. Цей результат відображає потенціал до емоційної саморегуляції – важливої передумови адаптивності та копінг-компетентності. У професійній діяльності ця здатність дозволяє уникати імпульсивних рішень, зберігати ефективність у напружених умовах і підтримувати стабільність поведінки. *Позитивна переоцінка (57,7%)*. Стратегія пов'язана із рефлексивністю, вмінням змінювати кут зору на проблему, бачити в труднощах ресурс для зростання. Такий тип мислення характерний для особистостей з високим рівнем внутрішньої мотивації, які здатні трансформувати стресові події у позитивний досвід. *Уникнення, дистанціювання, конфронтація (~49–54%)*. Хоча ці стратегії менш виражені, їхня наявність в окремих студентів свідчить про розбалансованість копінг-репертуару. Вони можуть сигналізувати про недостатньо

сформовану професійну ідентичність або копінг-компетентність, особливо якщо домінують у профілі особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують теоретичну модель професійно-успішної особистості. Переважання активних і конструктивних копінг-стратегій серед опитаних студентів свідчить про наявність психологічних ресурсів, що сприяють успішному професійному становленню. Однак, наявність менш адаптивних копінгів у частини респондентів вказує на необхідність цілеспрямованої роботи зі зміцнення внутрішніх ресурсів – зокрема, розвитку рефлексивності, емоційної стійкості та суб'єктної позиції.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження засвідчило, що копінг-стратегії виступають важливим чинником формування професійно-успішної особистості психолога, оскільки безпосередньо впливають на рівень його адаптації, стресостійкості, емоційної регуляції та здатності до самореалізації в умовах професійної діяльності. Встановлено, що переважання конструктивних копінг-стратегій, таких як планове вирішення проблеми, самоконтроль, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки – пов'язане з вищим рівнем ключових характеристик професійно-успішної особистості: професійної ідентичності, мотивації досягнення, адаптивності, рефлексивності та копінг-компетентності. Водночас, результати засвідчують наявність у частини студентів неадаптивних копінг-стратегій, які можуть гальмувати процес професійного становлення, знижуючи психологічну готовність до викликів майбутньої діяльності. Це актуалізує потребу в розробці психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-навичок, емоційного інтелекту та вміння діяти в умовах невизначеності й стресу. У подальшому перспективним вбачаємо не лише розширення досліджень у сфері копінг-поведінки, а й глибшого вивчення самого феномену професійно-успішної особистості як складного, багатоаспектного утворення. На сьогодні в науковій літературі відсутнє єдине, усталене визначення цього поняття, що відкриває можливості для концептуального уточнення його структури, механізмів розвитку, динаміки формування в умовах освітнього процесу. Доцільним є подальший пошук валідних критеріїв та індикаторів професійної успішності особистості, емпірична перевірка запропонованої в роботі моделі на ширших вибірках, а також вивчення впливу додаткових чинників, таких як ціннісні орієнтації, стиль лідерства, самооцінка, когнітивна гнучкість тощо. Крім того, перспективними є лонгітюдні дослідження, які дозволять простежити етапи становлення професійно-успішної особистості від студентських років до моменту входження у професійне життя. Це дозволить виявити стійкі закономірності розвитку ключових характеристик та вчасно впроваджувати інтервенції для підтримки молоді в період професійної соціалізації. Загалом, результати даного дослідження становлять підґрунтя для розробки інструментів діагностики та психопрофілактики, спрямованих на формування професійної успішності, і можуть бути використані в практиці роботи психологів, викладачів та кураторів академічних груп у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»:* збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 5.

2. Буркова Л. В., Сагалакова А. Б., Соколовська Н. Б. Пошук формули успішності у житті : соціологічне дослідження пріоритетів успішності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8-9. С. 206-212.

3. Глущенко Л. Д. Психологічні особливості копінг-стратегій жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках. Магістерська робота. Донецьк : ДНУ імені Василя Стуса. 2024. С. 41.

4. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. № 4, 2010. С. 189.

5. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. Т. III (20). Вип. 40. С. 72.

6. Гуменюк Г. В. Професійна успішність, ефективність праці та професійне здоров'я: шлях психологічного пошуку. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Донецьк : ДНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 73-76.

7. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії : сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 1. Вип. 55. С. 25. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf (дата звернення: 07.03.2025).

8. Литовченко Н. Професійна успішність як складник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* КНУ імені Тараса Шевченка. 2024. № 1 (19). С. 39-42.

9. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. Мукачево-Ченстохова : РВВ МДУ ; Академія ім. Я. Длугоша, 2018. Випуск № 2 (25). С. 130

10. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

11. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи до визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 66.

12. Шинкаренко Ю. Методологічні підходи до вивчення розвитку копінг-стратегій у майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2024. № 3 (75). С. 287-291.

13. Шинкаренко Ю. Особливості розвитку копінг-стратегій у процесі професійної підготовки психологів : когнітивний та поведінковий аспекти. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 4 (76). С. 402-408.

14. Ярема А. І. Соціологічний аспект сутності феномену успіху. *Шевченківська весна : матеріали міждисциплінарної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених*. Київ : Логос, 2010. Вип. 7. 444 с.

15. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. С. 445.

REFERENCES:

1. Andrushchenko, I. H. (2018). Psykholohichni osoblyvosti vplyvu kopinh-stratehii na samorozvytok osobystosti yunatskoho viku [Psychological features of the influence of coping strategies on the self-development of the personality of adolescence]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia Psykholohiia – The scientific notes of the National University «Ostroh academy». Series Psychology :* zbirnyk naukovykh prats, *6, 5* [in Ukrainian].

2. Burkova, L. V., Sahalakova, A. B., & Sokolovska, N. B. (2013). Poshuk formuly uspishnosti u zhytti : sotsiolohichne doslidzhennia priorytetiv uspishnosti [Searching for a formula of success in life : A sociological study of success priorities]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, *8-9, 206-212* [in Ukrainian].

3. Hlushchenko, L. D. (2024). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-stratehii zhinok, yaki perebuvaiut v abiuzyvnykh stosunkakh [Psychological features of the coping strategies of women in abusive relationships]. Donetsk : Vasyl Stus Donetsk National University [in Ukrainian].

4. Hrabovska, S., & Yesyp, M. (2010*).* Problema kopinhu v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh [The problem of coping in current psychological research]. *Sotsiohumanitarni problemy liudyny – Socio-Humanitarian Problems Of Persons*, *4, 189* [in Ukrainian].

5. Hulias, I. A. (2015). Kopinh-stratehii u konteksti zhyttievykh dosiahnen osobystosti [Coping strategies in the context of personal life achievements]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (20), 72* [in Ukrainian].

6. Humeniuk, H. V. (2019). Profesiina uspishnist, efektyvnist pratsi ta profesiine zdorovia : shliakh psykholohichnoho poshuku [Professional success, work efficiency, and occupational health : A path of psychological exploration]. *Osobystisni ta sytuatyvni determinanty zdorovia – Personal and situational determinants of health* : Materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Donetsk : DNU imeni Vasylia Stusa, *73-76* [in Ukrainian].

7. Karamushka, L. M., & Snihur, Yu. S. (2018). Kopinh-stratehii : sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii [Coping strategies : Essence, classification approaches, and their significance for individual and organizational psychological health]. *Aktualni problemy psykholohii – Current issues in psychology, 1 (55), 25.* Retrieved from: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf [in Ukrainian].

8. Lytovchenko, N. (2024). Profesiina uspishnist yak skladnyk psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Professional success as a component of an individual's psychological well-being]. *Vicnyk Kyivs'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia – Herald of Kyiv National University named after Taras Shevchenko*. *Psykholohiia*, *1 (19), 39-42* [in Ukrainian].

9. Liba, N. S., & Martseniuk, M. O. (2018). Formuvannia ta rozvytok psykhichnoi stiikosti studentskoi molodi [Formation and development of mental resilience of student youth]. *Osvita i nauka – education and science*, *2 (25), 130* [in Ukrainian].

10. Panok, V. H., & Rud, H. V. (2006). Psykholohiia zhyttievoho shliakhu osobystosti [Psychology of an individual's life path]. Kyiv : Nika-Tsentr [in Ukrainian].

11. Shaikhlislamov, Z. R., & Horbenko, V. Yu. (2023). Teoretychni pidkhody do vyznachennia kopinh-stratehii povedinky osobystosti [Theoretical approaches to defining coping strategies of individual behavior]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho – Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University, 34 (73), 66* [in Ukrainian].

12. Shynkarenko, Yu. (2024). Metodolohichni pidkhody do vyvchennia rozvytku kopinh-stratehii u maibutnikh psykholohiv [Methodological approaches to studying the development of coping strategies in future psychologists]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific Notes of the "KROK" University*, *3 (75), 287-291* [in Ukrainian].

13. Shynkarenko, Yu. (2024). Osoblyvosti rozvytku kopinh-stratehii u protsesi profesiinoi pidhotovky psykholohiv : Kohnityvnyi ta povedinkovyi aspekty [Features of the development of coping strategies in the process of psychologists' professional training : Cognitive and behavioral aspects]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific Notes of the «KROK» University, 4 (76), 402-408* [in Ukrainian].

14. Iarema, A. I. (2010). Sotsiolohichnyi aspekt sutnosti fenomenu uspikhu [The sociological aspect of the essence of the success phenomenon]. *Shevchenkivska vesna – Shevchenko Spring :* Materialy mizhdystsyplinarnoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, aspirantiv ta molodykh vchenykh. Kyiv : Lohos. *Vol. 7, 444* [in Ukrainian].

15. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York : Springer. [in English].