



CUESC

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне
підвищення кваліфікації

**СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ:
НАУКОВІ ОСНОВИ, МЕХАНІЗМИ
ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕГУЛЯЦІЇ**

5 січня – 15 лютого 2026 року



Львів – Торунь
Liha-Pres
2026

УДК 159.944.4+159.944.4-026.564(062.552)

С 84

Організаційний комітет:

Дунаєва Лариса Миколаївна – доктор політичних наук, професор, декан факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Кононенко Оксана Іванівна – доктор психологічних наук, професор, академік НАН ВО України, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Курова Анастасія Володимирівна – доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Стрес і стресостійкість: наукові основи, механізми та сучасні підходи до регуляції : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 5 січня – 15 лютого 2026 року. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2026. – 148 с.

ISBN 978-966-397-592-4

У збірнику представлено матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Стрес і стресостійкість: наукові основи, механізми та сучасні підходи до регуляції» (5 січня – 15 лютого 2026 року).

УДК 159.944.4+159.944.4-026.564(062.552)

© Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2026

© Центр українсько-європейського наукового співробітництва, 2026

ISBN 978-966-397-592-4

ЗМІСТ

Філософія стресу Анацька Н. В.	6
Стрес та його вплив на емоційний розвиток дитини в умовах війни Будяченко О. М.	10
До питання про психологічні характеристики у професіограмі судді Булкат М. С.	13
Stress resilience of future clinical psychologists in the context of contemporary transformational and European integration processes Varina Н. В.	17
Вплив фізичної активності на подолання стресу та зняття психоемоційного напруження у студентів закладів вищої освіти Гоголева О. М.	24
Чинники подолання особистісної агресії майбутніх працівників авіаційної сфери Горбенко С. Л.	27
Some ways of teaching students coping with stress Gryzhenko A. Yu.	32
Особливості стресу та стресостійкості молоді у час війни Гриник І. Я.	35
Is it possible to avoid stress? Gryshkova R. O.	38
Oxidative stress and laboratory monitoring in sports activities Gunina-Orlova L. M.	42
Необхідність розвитку навичок антистресу у студентів на заняттях у ЗВО Данилович О. Д.	45
Стрес і навчання: педагогічний та психолого-педагогічний аспект Димова І. В.	47
Стресостійкість особистості як «ментальна броня»: кризь призму ціннісного самовизначення в умовах війни Дмитрук З. А.	51
Психологічний та дидактичний вплив біологічних матеріалів на навчальний процес у вищій медичній освіті Дорошенко С. В.	55

Емоційне вигорання медичних працівників в умовах підвищеного професійного стресу	
Дяченко В. А.	57
Психосоціальні аспекти переживання втрати партнера жінками військовослужбовців	
Жужа Л. О.	61
Experimental stage in the development of social psychology	
Zhuk N. T.	64
Опірність до стресу як важливий особистісно-професійний ресурс практичних психологів та психотерапевтів у кризових умовах	
Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С.	67
Міждисциплінарний підхід до вивчення стресу та стресостійкості: когнітивно-поведінкова перспектива	
Кадацька О. М.	71
Дидактична оцінка інтерактивних методів навчання як фактор профілактики академічних стресових реакцій у вищій медичній освіті	
Кобзар О. Б.	73
Psychological characteristics and behavioral manifestations of the narcissistic personality	
Kovalenko T. V.	77
Креативні технології подолання стресу у дітей, що зазнали травм війни	
Коваль О. А.	82
Резильєнтність практичних психологів як чинник збереження їх професійного здоров'я в умовах воєнного часу та шляхи її розвитку	
Коняєва Л. Д.	86
Психологічний аналіз стресових станів особистості	
Кременчуцька М. К.	90
Психологічні особливості переживання стресу підлітками в умовах воєнного стану	
Мамчур І. В.	93
Сутність понять «стресостійкість» та «резильєнтність» особистості під час війни: загальне та особливе	
Маруховська-Картунова О. О.	97
Психологічні механізми зв'язку творчості та стресостійкості у контексті емоційної регуляції	
Піскозуб Л. Й.	102
Емоційне вигорання як професійна деструкція	
Погрібна А. О.	105

Формування стресостійкості студентів у процесі викладання фахових дисциплін	
Постикіна Є. Г.	107
Вплив тривалого стресу на продуктивність роботи та навчання	
Рослонь Д. А. Т.	111
Цифровий стрес: сутність, наслідки та шляхи мінімізації	
Сахарова К. О.	115
Тотальний стрес української нації та шляхи його подолання	
Свідло Т. М.	120
Стресостійкість особистості в умовах воєнного стану: механізми адаптації	
Сероштан І. В.	122
Рефлексія як шлях підвищення стресостійкості	
Сторожик М. І.	124
Роль трансгенераційного досвіду у формуванні та регулюванні стресостійкості особистості	
Терещенко О. О.	127
Формування стресостійкості здобувачів вищої освіти у процесі викладання філософських дисциплін: науково-методичний підхід	
Фесенко А. М., Костроміна Г. М.	130
Сутність стресу у контексті проблеми адаптаційного процесу людини	
Хохліна О. П.	134
Психофізіологічна саморегуляція як ресурс ресоціалізації осіб із кримінальним досвідом	
Чернов О. В.	138
Адаптаційний синдром як клінічне вираження стресу	
Шевчук Т. І.	141
Психологічні особливості стресового стану та адаптації особистості під час війни	
Юнг Н. В.	145

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://vkksu.gov.ua/sites/default/files/polozhennya_30.01.2025_0.pdf

4. Про затвердження Положення про порядок та методологію кваліфікаційного оцінювання, показники відповідності критеріям кваліфікаційного оцінювання та засоби їх встановлення: рішення ВККС України № 143/зп-16 від 03.11.2016. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://new.vkksu.gov.ua/site/s/default/files/field/file/143_zp_03.11.2016.pdf

5. Про судоустрій і статус суддів: Закон України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1402-19#Text

6. Савченко Г. В., Маслюк А. М. Психологічна адаптація до суддівської діяльності: навчально-практичний посібник до тренінгу. Київ : ТОВ «Горизонт», 2018. 33 с.

7. Щодо погодження Порядку та методології кваліфікаційного оцінювання суддів відповідно до статей 83, 124, 131 Закону України «Про судоустрій і статус суддів» та Положення про Раду суддів України, затвердженого X позачерговим з'їздом суддів України 16 вересня 2010 року (зі змінами): рішення Ради суддів України від 11.12.2015 № 14. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vr014414-15#Text

STRESS RESILIENCE OF FUTURE CLINICAL PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF CONTEMPORARY TRANSFORMATIONAL AND EUROPEAN INTEGRATION PROCESSES

Varina H. B.

Master of Psychology,

Senior Lecturer at the Department of Psychology

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Zaporizhzhia, Ukraine

In contemporary psychological science, the problem of stress is regarded as one of the key determinants of mental health and professional effectiveness in the context of growing social, economic, and cultural instability. According to the results of international comparative studies, the proportion of individuals who systematically experience high levels of psychological stress ranges from 30% to 40% of the adult population, while in certain socially active groups these indicators exceed 50–60%. Representatives of helping and socio-economic professions are particularly

vulnerable to the effects of chronic stressors, as their professional activity involves a high degree of emotional involvement, increased responsibility, and regular contact with the psychotraumatic experiences of others. Studies of the student population indicate that the period of professional training is accompanied by heightened psycho-emotional strain. Empirical data show that more than half of students in the humanities and medical-psychological fields demonstrate moderate to high levels of stress, which is associated with a decrease in adaptive resources, impairments in emotional self-regulation, and an increased risk of early professional burnout during the initial stages of professional development. In this regard, future clinical psychologists require special attention, as their training takes place under conditions that combine intensive academic workload with gradual involvement in clinical practice and direct contact with psychopathological and crisis-related phenomena.

The relevance of studying stress resilience in future clinical psychologists is further intensified by contemporary transformational processes, particularly European integration changes in the higher education system, which imply a transition to a competency-based model of professional training in accordance with European standards. Within this model, stress resilience is viewed not only as an individual psychological trait but as an integrative characteristic of professional readiness that ensures the ability to perform effectively under conditions of uncertainty, emotional strain, and ethical responsibility. Thus, the study of stress resilience in future clinical psychologists in the context of contemporary transformational and European integration processes constitutes a relevant scientific task, driven by the need to deepen theoretical understanding of the psychological resources of professional adaptation and to develop scientifically grounded approaches to optimizing the educational process in an environment of increasing uncertainty in modern society.

These theoretical and social prerequisites determine the necessity of turning to the analysis of scientific research in which the problem of stress and stress resilience is considered as a multidimensional psychological phenomenon determined by the interaction of individual, activity-related, and sociocultural factors.

In international psychological research, the concept of stress has traditionally been conceptualized within the frameworks of adaptation and regulation. The classical understanding of stress as a nonspecific physiological response to environmental demands was introduced in the seminal works of H. Selye, which laid the foundations for the biological and psychophysiological approaches to stress research [16]. Subsequent theoretical developments are associated with the cognitive-transactional model, within which stress is interpreted as the outcome

of an individual's subjective appraisal of situational demands and available coping resources (R. Lazarus, S. Folkman). Within this framework, stress resilience is mediated by processes of cognitive reappraisal, coping strategies, and self-regulatory capacities [13].

Contemporary international research increasingly focuses on resource-based and process-oriented models of stress resilience. In particular, S. Hobfoll conceptualizes stress within the framework of the conservation of resources theory, emphasizing the cumulative effects of chronic stress and the role of resource loss and gain [12]. The allostatic load approach, developed in the works of B. McEwen, highlights the neuropsychological mechanisms underlying prolonged stress exposure and its consequences for the organism's regulatory systems [15]. Within the resilience paradigm, stress resilience is interpreted as a dynamic process of adaptation that may follow different developmental trajectories depending on contextual conditions and individual resources (G. Bonanno, A. Masten) [6; 14]. Of particular applied significance are the studies by K. Connor and J. Davidson, who proposed an operationalization of resilience as a measurable psychological construct that has been widely implemented in clinical and educational psychology [8].

A distinct line of contemporary research addresses stress resilience in student populations and among representatives of helping professions. In the works of S. Southwick, emphasis is placed on the role of self-regulation, social support, and meaning-making processes in maintaining psychological resilience among future professionals whose occupational activities involve sustained emotional demands [17]. Empirical evidence indicates that insufficient levels of stress resilience among students in psychological and medical fields are associated with an increased risk of professional burnout already during the training period, thereby underscoring the preventive potential of educational interventions.

In Ukrainian psychological science, the issues of stress and stress resilience are predominantly examined within the context of personality development, self-regulation, and professional formation. In the fundamental works of S. Maksymenko, mental regulation of activity is conceptualized as a system-forming factor of personality adaptation to complex life and professional conditions [3]. M. Savchyn interprets stress resilience through the lens of spiritual and personal development and self-regulatory mechanisms [4]. A significant contribution to the study of psychological resilience under conditions of social instability has been made by T. Tytarenko, who emphasizes the role of life-meaning resources and the subjective construction of life experience [5]. Problems of professional stress, emotional exhaustion, and adaptation among representatives of helping

professions are comprehensively addressed in the works of L. Karamushka, where stress resilience is considered an essential component of professional competence in the context of organizational and social change [1]. The studies of O. Kokun focus on the analysis of psychological resources underlying professional reliability and readiness for activity under increased workload, which is methodologically relevant for examining the training of future clinical psychologists [2]. Contemporary Ukrainian empirical studies also indicate the growing importance of self-regulation, adaptive coping strategies, and social support in maintaining stress resilience among students under conditions of prolonged uncertainty.

In contemporary research, the stress resilience of future clinical psychologists is increasingly conceptualized as an integral professional characteristic that ensures the reliability of professional functioning across core practice domains (assessment–formulation–intervention–evaluation), adherence to ethical standards, and the maintenance of personal professional capacity under conditions of chronic emotional load and uncertainty. Within current European frameworks for the education and training of psychologists, professional competence is understood to encompass not only functional competences (what a psychologist does) but also foundational competences (how professional activity is carried out). These foundational dimensions place particular emphasis on critical self-reflection, self-evaluation, quality assurance of practice, continuous professional development, and the maintenance of personal well-being as a prerequisite for safe and effective psychological support. Within this conceptual framework, stress resilience acquires the status of a metacompetence that integrates psychological resources and regulatory mechanisms and mediates the capacity of future clinical psychologists to perform their professional role effectively in dynamically changing professional and social contexts [9].

The synthesis of psychophysiological, cognitive-behavioral, and resource-based approaches makes it possible to conceptualize stress resilience as a multicomponent system that is particularly relevant to clinical psychology training. Within this framework, a regulatory psychophysiological dimension reflects the capacity to manage levels of activation, recovery, and workload under prolonged stress conditions, thereby minimizing the risks of chronic exhaustion and maladaptation. A cognitive-appraisal dimension involves realistic assessment of situational demands, cognitive reappraisal, tolerance for uncertainty inherent in clinical cases, and the ability to maintain clinical reasoning under emotional pressure. The emotional-regulatory dimension encompasses skills related to the modulation of emotional reactivity, self-soothing, and the maintenance of empathic engagement without emotional overinvolvement, which is critical for the prevention of secondary traumatization. The behavioral-coping

dimension is manifested through a flexible repertoire of coping strategies, including planning, help-seeking behaviors, the use of supervision, and the regulation of professional workload. The value-meaning dimension ensures coherence between professional identity, ethical positioning, and meaning-making processes, thereby supporting motivational stability and reducing the risk of professional alienation. Finally, the reflective-professional dimension, which includes self-monitoring, self-assessment of competence, and awareness of the boundaries of professional practice, directly aligns with European requirements for self-reflection and supervised practice in clinical psychology training [9].

European integration processes in higher education establish a framework within which the development of stress resilience should be institutionally embedded in professional training programs through competency-based design of learning outcomes, ECTS logic, quality assurance mechanisms, and practice-oriented learning, all of which are characteristic of the European Higher Education Area and the Bologna Process [11]. Within this framework, stress resilience can be operationalized as a set of measurable learning outcomes that are developed progressively across different stages of training. These outcomes are formed within theoretical modules addressing the psychophysiology of stress, psychopathology, and professional ethics; within training-based modules focused on self-regulation, professional communication, and crisis intervention skills; and within supervised clinical practice, where self-reflection and self-assessment of professional progress are treated as integral components of professional development. In this logic, supervised practice serves not only as a context for skill acquisition but also as a structured environment for fostering reflective competence, in which the systematic evaluation of developing professional capacities is understood as an essential condition for sustainable and effective clinical practice [10]. From the perspective of contemporary evidence-based psychology, the most substantiated mechanisms for the development of stress resilience among students and professionals in helping fields include the cultivation of mindfulness, psychological flexibility, and skills of emotional regulation and self-care, which mediate reductions in distress and support sustained professional functioning [7]. Systematic reviews and meta-analyses indicate that mindfulness-based interventions implemented within healthcare and helping professions are associated with decreases in perceived stress and burnout, alongside improvements in well-being and self-compassion. Meta-analytic findings further suggest that mindfulness-based approaches contribute to increases in resilience, with effect sizes ranging from small to moderate depending on study design and methodological rigor, which is particularly

significant in the training of clinical psychologists as a professional group at elevated risk of emotional exhaustion. Within the educational context, these findings support the inclusion of curriculum modules focused on the development of self-regulation skills, such as mindfulness-based stress reduction or related protocols, provided that such interventions are embedded within a European quality assurance framework that ensures clearly defined objectives, standardized procedures, reliable outcome assessment, and structured supervisory support for practice.

From the standpoint of contemporary evidence-based psychology, the most theoretically and empirically grounded psychological mechanisms for the purposeful development of stress resilience in future clinical psychologists include the cultivation of mindfulness, psychological flexibility, emotional regulation skills, and self-care practices. These mechanisms mediate reductions in distress, contribute to the prevention of professional burnout, and support stable professional functioning. Findings from systematic reviews and meta-analyses indicate that interventions aimed at enhancing self-regulation and resilience demonstrate positive effects in reducing stress and improving psychological well-being among representatives of helping professions, provided that such interventions are integrated into the educational process in accordance with the principles of evidence-based practice and quality assurance.

Recent Ukrainian research is consistent with these approaches, emphasizing the resource-based dimension of stress resilience, hardiness, and resilience under conditions of prolonged social and professional challenges. Domestic studies highlight that stress resilience develops as a systemic personality characteristic associated with self-regulation, meaning-making processes, and professional identity, and is viewed as an essential condition for the prevention of professional exhaustion among helping professionals. At the same time, empirical data from student samples indicate significant strain on adaptive resources and point to the need for targeted psychoprophylactic and psychoeducational measures within the higher education system, a need that becomes particularly salient in the context of ongoing transformational processes.

The synthesis of the reviewed literature allows for the conclusion that, under conditions of European integration, the most scientifically substantiated approach conceptualizes the stress resilience of future clinical psychologists as an integral, competency-organized system that combines regulatory, cognitive, emotional, behavioral, meaning-related, and reflective components. The development of this system should be ensured through the integration of competency-based curriculum design, systematic supervised practice, and the implementation of evidence-based psychological mechanisms of self-regulation within professional training programs.

Bibliography:

1. Карамушка Л. М. Психологічні основи профілактики професійного вигорання. Київ : Ніка-Центр; 2013. 240 с.
2. Кокун О. М. Психологічні ресурси професійної надійності фахівця. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 272 с.
3. Максименко С. Д. Психологічні механізми саморегуляції особистості в діяльності. Київ : Наукова думка; 2000. 304 с.
4. Савчин М. В. Духовний потенціал особистості: психологічний аналіз. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 320 с.
5. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ : Міленіум, 2009. 336 с.
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.
7. Burton A., Burgess C., Dean S., Koutsopoulou G. Z., Hugh-Jones S. How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*. 2017. Vol. 33(1). P. 3–13.
8. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76–82.
9. European Federation of Psychologists' Associations (EFPA). *EuroPsy Regulations*. Brussels; 2021. 64 p.
10. European Federation of Psychologists' Associations (EFPA). *Guidelines on Supervised Practice and Competence Assessment*. Brussels, 2019. 32 p.
11. European Higher Education Area. *The European Higher Education Area in 2020: Bologna Process Implementation Report*. Luxembourg, 2020. 182 p.
12. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
13. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer; 1984. 445 p.
14. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238.
15. McEwen B. S. Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. Vol. 840. P. 33–44.
16. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill; 1956. 516 p.
17. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. 25338.

ВСЕУКРАЇНСЬКЕ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНЕ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

**СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ:
НАУКОВІ ОСНОВИ, МЕХАНІЗМИ
ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕГУЛЯЦІЇ**

5 січня – 15 лютого 2026 року

Підписано до друку 16.02.2026. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 8,51. Тираж 100. Замовлення № 0326-019.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»
79000, м. Львів, вул. Технічна, 1
87-100, м. Торунь, вул. Лубіцка, 44
Телефон: +38 (050) 658 08 23
E-mail: editor@liha-pres.eu
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6423 від 04.10.2018 р.