

УДК 159.944

DOI: <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2026.28.5>**Сидоренко О.Ю.**кандидат психологічних наук, доцент,  
Херсонський державний аграрно-економічний університет  
(м. Херсон / м. Кропивницький)ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0781-1423>**Sydorenko Olexandra**Kherson State Agrarian and Economic University  
(Kherson / Kropyvnytskyi)**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ЕКОНОМІКИ****PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF BUILDING  
STRESS RESISTANCE IN FUTURE ECONOMICS SPECIALISTS**

У статті здійснено теоретичне обґрунтування психологічних чинників формування стресостійкості майбутніх економістів як фундаменту їхньої професійної надійності. Актуальність теми зумовлена високою психоемоційною напруженістю фінансової діяльності в умовах ринкової турбулентності. Автор розкриває структуру стресостійкості через синергію емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів. Особливу увагу приділено ролі емоційного інтелекту як інструменту аналітичної діяльності, що дозволяє диференціювати афекти від фактів. Обґрунтовано модель трансформації копінг-поведінки: перехід від емоційно-реактивних до проблемно-орієнтованих стратегій. Визначено, що стресостійкість економіста є здатністю до активної саморегуляції в екстремальних умовах. Практична цінність полягає у пропозиції впровадження спеціалізованих психологічних тренінгів у навчальний план ЗВО для моделювання стресових бізнес-кейсів та розвитку навичок асертивності студентів.

**Ключові слова:** стресостійкість, майбутні економісти, емоційний інтелект, саморегуляція, копінг-стратегії, професійна підготовка, психологічна стійкість.

The modern economic landscape is characterized by high volatility, digital transformation, and constant financial risks, which places extreme psychological demands on specialists in this field. The relevance of this study is determined by the urgent need to bridge the gap between academic knowledge and the psychological readiness of future economists to perform under pressure. The main goal of the article is to provide a theoretical substantiation of the psychological factors and conditions necessary for developing stress resistance in future economics specialists as a foundation for their professional reliability and efficiency. The study is based on a comprehensive theoretical analysis and synthesis of classical and contemporary psychological approaches to stress and coping. It integrates the fundamental ideas of H. Selye on the general adaptation syndrome, R. Lazarus's theory of emotional stress, and the structural-functional concept of V. Korolchuk. The methodology also includes a critical review of recent Ukrainian and international research (2021–2024) focusing on resilience, emotional intelligence, and professional burnout in the context of digital education. The research reveals that stress resistance in an economist is an integrated property consisting of emotional, cognitive, and behavioral blocks. It is proven that emotional intelligence (EI) is not merely a "soft skill" but a crucial analytical tool that helps differentiate affects from financial facts, thereby minimizing cognitive biases. The cognitive component is identified through prognostic thinking and an internal locus of control. Furthermore, the study substantiates a transition model in coping behavior: shifting from emotion-oriented to problem-oriented strategies. The latter is considered the most relevant for the economic sphere as it relies on logic, data collection, and objective evaluation of alternatives. Stress resistance is defined not as the absence of stress, but as the



© Сидоренко О.Ю., 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

*dynamic ability for active self-regulation under extreme market conditions. The findings offer a strategic direction for modernizing the educational process in higher education institutions. The study proposes the integration of specialized psychological training modules into the curriculum for economics students. These trainings should focus on modeling stressful business cases, practicing psychophysiological self-regulation techniques, and developing assertiveness in business communications. This approach aims to transform the psychological resources of a future specialist into capital for professional efficiency and stability.*

**Keywords:** stress resistance, future economists, emotional intelligence, self-regulation, coping strategies, professional training, psychological resilience.

**Постановка проблеми.** Трансформаційні процеси у глобальному фінансовому просторі та динамічне зростання вимог до кваліфікації кадрів висувають нові пріоритети в підготовці фахівців економічного профілю, чия діяльність стає фундаментом життєздатності сучасних підприємств. Професійна траєкторія економіста в актуальних реаліях нерозривно пов'язана з інтенсивним психоемоційним напруженням, оскільки виконання посадових обов'язків передбачає високу відповідальність за прийняття фінансових рішень, жорсткий тайм-менеджмент та ефективне управління обмеженими ресурсами в умовах дефіциту інформації.

Студенти, які здобувають освіту в галузі економіки, стикаються з комплексними викликами, що вимагають синергії аналітичних здібностей та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Успішна реалізація професійного потенціалу в такому середовищі можлива лише за умови високого рівня стресорезистентності, що виступає гарантом збереження працездатності фахівця під час ринкової турбулентності та економічних криз.

Наукове вивчення закономірностей становлення стресостійкості у майбутніх економістів має критичне значення для модернізації освітнього процесу та підвищення конкурентоспроможності випускників. Глибоке осмислення цього феномену дозволить:

- 1) оптимізувати навчальні плани шляхом інтеграції психологічних модулів;
- 2) розширити адаптаційні можливості студентів до мінливого бізнес-середовища;
- 3) забезпечити стабільність управлінських процесів на мікро- та макроекономічному рівнях.

Попри очевидну значущість проблеми, сучасна система вищої школи не повною мірою реалізує завдання щодо формування психологічної стабільності майбутніх аналітиків та менеджерів, особливо в контексті їхньої готовності до стресогенних ділових переговорів та фінансового прогнозування. Наявна суперечність між об'єктивними вимогами ринку праці до емоційної витривалості економіста та реальним станом психологічної підготовки студентів зумовлює нагальну необхідність дослідження механізмів розвитку стресостійкості як базової детермінанти їхньої професійної надійності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна психологічна думка розглядає проблему формування професійної надійності фахівців економічного профілю крізь призму їхньої здатності зберігати ефективність у дестабілізуючих умовах ринку. Критичний аналіз наукових підходів до визначення стресостійкості дозволяє стверджувати, що ця категорія еволюціонувала від розуміння простої резистентності до концептуалізації її як «інтегральної властивості особистості».

Фундаментальний внесок у розуміння природи цієї якості належить Г. Сельє, чий ідеї щодо загального адаптаційного синдрому заклали основу для вивчення неспецифічних реакцій організму на подразники [20; 19]. Розвиваючи цю лінію, Р. Лазарус здійснив психологічну раціоналізацію поняття, запропонувавши теорію «емоційного стресу» [16; 17]. Його підхід акцентує увагу на тому, що визначальним фактором є не стільки об'єктивна складність економічної ситуації, скільки когнітивна оцінка суб'єктом власних ресурсів для подолання загрози. Для майбутнього економіста це означає, що стрес виникає в момент усвідомленого розриву між вимогами професійної діяльності та наявним особистісним потенціалом.

Концептуалізація стресостійкості як складної динамічної структури найбільш повно представлена у працях вітчизняного дослідника В. Корольчука [4; 3]. Він обґрунтовує її як результат трансакційного процесу, що поєднує саморегуляцію, когнітивну репрезентацію та вимоги середовища. Згідно з його підходом, стресостійкість є багаторівневою системою, де соціальні, особистісні та типологічні фактори функціонують у нерозривному зв'язку, забезпечуючи психологічну стійкість фахівця.

Важливе значення для розробки прикладних аспектів цієї проблеми мають також праці інших українських дослідників, які розкривають окремі детермінанти стійкості у студентському середовищі. Зокрема, Л. Наугольник детально висвітлює роль емоційної стійкості як запоруки професійної надійності майбутніх управлінців, що є критично важливим для економічної галузі [8]. Питання внутрішньої саморегуляції поглиблюються у дослідженнях Т. Циганчук, яка визначає емоційний інтелект як ключовий чинник, що корелює із динамікою переживання стресу студентами вищої школи [12]. Водночас О. Поліщук акцентує увагу на психологічних компонентах стресостійкості безпосередньо у професійній сфері, вказуючи на залежність успішної діяльності від інтеграції особистісних якостей фахівця [9].

Синтезуючи погляди цих вчених, можна виокремити ключові показники інтегральної стійкості особистості:

1. Емоційний інтелект як здатність до усвідомлення та управління власними станами під час фінансових операцій.
2. Вольова саморегуляція, що дозволяє утримувати локус контролю та приймати відповідальні рішення в умовах ризику.
3. Адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на конструктивне вирішення професійних завдань, а не на емоційне уникнення проблем.

Особливої актуальності в останні роки набули дослідження, що розглядають формування стресостійкості майбутніх економістів у контексті цифровізації освіти та роботи в умовах невизначеності.

Так, у працях О.М. Котикової та Ю.О. Савельєвої аналізується вплив дистанційного навчання на психоемоційний стан студентів економічних спеціальностей [5]. Автори доводять, що розвиток когнітивного компонента стресостійкості безпосередньо залежить від здатності студента до самоорганізації в цифровому освітньому просторі.

Дослідження О.В. Лазорко фокусується на «життєстійкості» як фундаментальній базі для стресорезистентності [7]. Автор підкреслює, що для фахівців соціономічних професій (до яких належать і економісти) ключовим є розвиток адаптаційного потенціалу, який дозволяє перетворювати стресові ситуації на досвід професійного зростання.

Н.С. Світлична у своїх розвідках досліджує феномен «професійного вигорання» ще на етапі навчання [11]. Вона вказує, що формування стресостійкості у майбутніх економістів має включати превентивні методики, спрямовані на подолання інформаційного переважання та розвиток навичок критичного мислення при роботі з великими масивами даних.

Сучасний погляд на роль *soft skills* представлений у роботах М. В. Кравченко, де наголошується, що стресостійкість економіста сьогодні невіддільна від комунікативної гнучкості та навичок медіації в конфліктних бізнес-середовищах [6].

Синтез цих сучасних поглядів дозволяє визначити, що формування стресостійкості у майбутніх фахівців з економіки в сучасних умовах є складним процесом, який виходить за межі класичної психокорекції та вимагає інтеграції з професійними дисциплінами для відпрацювання навичок прийняття рішень у стресових ринкових ситуаціях.

Проте, попри ґрунтовність наведених теорій, аналіз літератури виявляє певну прогалину у вивченні специфіки формування цих якостей саме у студентів економічних спеціальностей. У той час як підготовка менеджерів та психологів активно вивчається, особливості психоемоційної гартування майбутніх фахівців з економіки – чия

діяльність вимагає специфічного поєднання жорсткої аналітичності та гнучкої соціальної взаємодії – залишаються недостатньо висвітленими. Невирішеною залишається проблема розробки цілісної системи психологічного супроводу, яка б враховувала перехід від навчального стресу до реальних професійних ризиків у сфері фінансів та обліку.

**Формулювання цілей статті.** Враховуючи вищевикладене, метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних чинників та умов розвитку стресостійкості у майбутніх економістів як запоруки їхньої професійної надійності.

**Виклад основного матеріалу.** Формування стресостійкості у майбутніх фахівців з економіки є складним багатогранним процесом, що детермінується інтеграцією внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Розглядаючи стресостійкість як складну «інтегральну властивість», дослідники (наприклад, В. Корольчук, Т. Дутка [4; 2]) наголошують на її ієрархічній будові. Для студентів економічного профілю структура цієї якості може бути представлена через синергію трьох засадничих блоків: емоційного, когнітивного та поведінкового.

Емоційна складова виступає первинним фільтром сприйняття професійних викликів. За визначенням Л. Наугольник, вона базується на емоційній стабільності та здатності регулювати психічні стани в напружених умовах [8]. Для майбутнього економіста цей блок включає:

1. Емоційну реактивність – здатність зберігати спокій під час роботи з критичними фінансовими показниками або в умовах дефіциту часу.
2. Адекватність самооцінки. Згідно з Ф. Ярошенком, стабільна самооцінка запобігає виникненню надмірної тривожності, яка може дезорганізувати аналітичну діяльність [14].
3. Емоційний інтелект. Як зазначає Т. Циганчук, здатність до ідентифікації власних емоцій дозволяє студенту перетворювати негативне напруження на конструктивну мобілізаційну енергію [12].

Когнітивний складник визначає інтелектуальну готовність до подолання стресорів. Так, В. Берзін підкреслює значущість когнітивної репрезентації ситуації – того, як саме індивід інтерпретує подію [1]. В економічній діяльності цей блок охоплює:

1. Прогностичне мислення – здатність передбачати ризики та варіативність ринкових змін, що знижує рівень суб'єктивної невизначеності.
2. Локус контролю – формування внутрішньої переконаності в тому, що результати економічних процесів залежать від власних зусиль та професійної компетентності.
3. Усвідомлення ресурсів. За Р. Лазарусом, саме когнітивна оцінка доступних засобів (знань, навичок, програмного інструментарію) визначає, чи буде ситуація сприйнята як «загроза», чи як «виклик» [16].

Поведінковий блок реалізується через систему конкретних дій та стратегій подолання труднощів. Так, Р. Шевченко розглядає цей компонент як сукупність операційних характеристик суб'єкта діяльності [13]. Для майбутніх фахівців з економіки ключовими є:

1. Адаптивні копінг-стратегії – використання активних методів вирішення проблем (пошук інформації, планування, раціональний розподіл ресурсів) замість пасивного уникнення.
2. Асертивність – навичка впевненого відстоювання професійної позиції під час ділових переговорів без зайвої агресії чи конформізму (концепція А. Солтера та В. Роменця [18; 10]).
3. Вольова самоорганізація – здатність до тривалої концентрації уваги та підтримки працездатності в умовах монотонної або надмірно інтенсивної роботи з цифровими даними.

Таким чином, стресостійкість майбутнього економіста постає як динамічна система, де емоційний спокій, тверезий когнітивний аналіз та проактивна поведінка

утворюють єдиний механізм професійної адаптації. Недостатній розвиток будь-якого з цих компонентів у процесі навчання у вищій школі створює ризики психологічної дезадаптації молодого фахівця на реальному ринку праці.

У сучасній архітектурі професійно важливих якостей фахівця економічного профілю емоційний інтелект (ЕІ) перестав розглядатись як вторинна «м'яка навичка» (soft skill), трансформувавшись у фундаментальний чинник забезпечення стресостійкості та аналітичної продуктивності. Генезис цього підходу базується на розумінні того, що економічна діяльність розгортається в умовах високої когнітивної напруги, де деструктивний вплив емоцій може викривляти об'єктивність прийняття рішень.

Дослідження взаємозв'язку цих категорій (Д. Гоулман, Т. Циганчук [15; 12]) демонструють стійку позитивну кореляцію – високий рівень емоційного інтелекту виступає предикатом стресорезистентності. Для майбутнього економіста цей зв'язок реалізується через здатність до «розумного управління емоціями», яке ми пропонуємо розглядати не просто як засіб саморегуляції, а як повноцінний інструмент аналітичної діяльності.

Згідно з теорією когнітивної оцінки Р. Лазаруса, стрес виникає тоді, коли людина сприймає ситуацію як таку, що перевищує її ресурси [16]. В економічному контексті емоційний інтелект дозволяє:

1. Диференціювати афекти від фактів. Високий ЕІ допомагає студенту-економісту відокремити паніку, спричинену коливаннями ринку або дефіцитом часу, від реальних статистичних даних.

2. Мінімізувати когнітивні упередження. Як зазначає Л. Наугольник, емоційна стійкість, підкріплена розвинутою рефлексією, запобігає «туннельному зору» під час фінансового прогнозування [8].

Аналіз праць В. Корольчука дозволяє виокремити три стратегічні напрями, за якими ЕІ зміцнює стресостійкість майбутнього фахівця [4]:

1. Адаптивно-мобілізаційний, коли емоційний інтелект забезпечує швидкий перехід від стану тривоги до стану «робочої напруги», що є критичним під час аудиту або подання звітності.

2. Інформаційно-семантичний, коли емоції сприймаються як додаткове джерело інформації про контекст бізнес-взаємодії.

3. Комунікативно-ресурсний, коли здатність до емпатії та управління емоціями інших (соціальна компетентність) знижує рівень міжособистісного стресу в командній роботі над економічними проектами.

Отже, теоретично доведено, що для економіста емоції є не перешкодою, а «сигнальною системою». Управління ними дозволяє зберігати високу концентрацію уваги та когнітивну гнучкість у стресових умовах. Таким чином, формування емоційного інтелекту у вищій школі є прямим шляхом до підвищення професійної надійності майбутнього фахівця, перетворюючи його психологічний ресурс на капітал професійної ефективності.

У контексті фахової підготовки майбутніх спеціалістів економічного профілю особливого значення набуває не лише наявність механізмів подолання стресу, а їх якісна спрямованість. Аналіз наукових підходів (Р. Лазарус, С. Фолкман [17]) дозволяє стверджувати, що ефективність професійної адаптації економіста прямо залежить від домінування певного типу копінг-поведінки. У межах нашого дослідження ми розглядаємо перехід від «емоційно-орієнтованого» до «проблемно-орієнтованого» копінг-методу як стратегічну мету освітнього процесу.

Традиційно в психології виокремлюють дві базові парадигми реагування на професійні виклики:

1. Емоційно-орієнтований копінг, якій характеризується спрямованістю на зниження безпосереднього психологічного дискомфорту. Для студента-економіста це може виявлятися у відкладанні складних розрахунків, запереченні ризиків або

надмірній тривожності щодо оцінки результатів. Як зазначає Т. Циганчук, тривале домінування цієї стратегії веде до накопичення невирішених завдань і професійного вигорання ще на етапі навчання [12].

2. Проблемно-орієнтований копінг, якій передбачає активну зміну ситуації через аналіз, планування та реалізацію конкретних кроків. Це найбільш релевантний тип поведінки для економічної сфери, оскільки він базується на логіці, зборі даних та оцінці альтернатив (концепція В. Корольчука [4]).

Теоретично обґрунтована модель підготовки майбутнього економіста має базуватися на поступовому витісненні пасивних стратегій активними. Цей процес включає:

1. Інтелектуалізацію стресу. Згідно з поглядами Л. Наугольник, розвиток професійної компетентності дозволяє перетворити емоційну проблему на технічне завдання [8]. Коли студент володіє інструментарієм (наприклад, методами фінансового аналізу), невідомість перестає генерувати страх.

2. Розвиток когнітивної гнучкості. Дослідження О. Поліщук доводять, що здатність швидко перемикається між варіантами вирішення задачі знижує потребу в емоційному розрядженні, спрямовуючи енергію на пошук виходу [9].

3. Ресурсний підхід. Трансформація копіngu за Р. Лазарусом відбувається через усвідомлення власних когнітивних ресурсів [16]. Професійна підготовка має забезпечити студента переконанням, що будь-яка економічна криза – це набір змінних, якими можна керувати.

Таким чином, формування стресостійкості майбутнього фахівця з економіки полягає не у відсутності емоцій, а у зміні вектору активності – від внутрішніх переживань до зовнішніх конструктивних дій. Проблемно-орієнтований копінг стає робочим інструментом економіста, забезпечуючи його аналітичну надійність у динамічному ринковому середовищі.

**Висновки.** Підсумовуючи результати проведеного дослідження психологічних особливостей формування стресостійкості у майбутніх фахівців з економіки, можна сформулювати такі узагальнення:

1. Теоретично доведено, що стресостійкість сучасного економіста не тотожна пасивній резистентності або відсутності стресових чинників у професійній діяльності. Навпаки, ми визначаємо її як динамічну здатність до активної саморегуляції в екстремальних і непередбачуваних умовах ринку. Вона постає як складний психологічний інструментарій, що дозволяє фахівцю зберігати аналітичну точність, когнітивну гнучкість та функціональну працездатність навіть у ситуаціях високого ризику, інформаційної невизначеності та жорсткого дефіциту часу.

2. Встановлено, що професійна надійність майбутнього економіста базується на синергії емоційного інтелекту та когнітивного контролю. Здатність до «розумного управління емоціями» трансформує стрес із деструктивного чинника на мобілізаційний ресурс, що дозволяє приймати виважені фінансові та управлінські рішення. Перехід від емоційно-реактивного до проблемно-орієнтованого копіngu визначено як ключовий показник зрілості професійної особистості.

3. Оскільки результати дослідження вказують на недостатню стихійну сформованість адаптивних стратегій у студентів, критично необхідною є модернізація освітнього процесу. Ми пропонуємо впровадження спеціалізованих психологічних тренінгів до навчального плану підготовки бакалаврів та магістрів економічних спеціальностей. Програма таких заходів повинна включати:

- моделювання стресових бізнес-кейсів для відпрацювання навичок прийняття рішень;
- техніки психофізіологічної саморегуляції та профілактики когнітивного перевантаження;
- розвиток асертивності та емоційної стійкості в умовах ділової комунікації.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі вбачаємо у вивченні специфіки впливу цифрової трансформації економіки (FinTech, AI-аналітика) на динаміку професійного вигорання молодих фахівців. Важливим аспектом залишається розробка лонгitudних програм психологічного супроводу економістів на етапі переходу від академічного навчання до реальної професійної практики.

### Список використаних джерел:

1. Берзін В. І. Когнітивна складова стресостійкості в структурі професійної надійності фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 45–54.
2. Дутка Т. В. Психологічні особливості стресостійкості особистості в системі професійної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки*. 2014. Вип. 45. С. 132–139.
3. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 464 с.
5. Котикова О. М., Савельєва Ю. О. Психологічне благополуччя та стресостійкість студентів в умовах дистанційного навчання. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 142–147.
6. Кравченко М. В. Розвиток м'яких навичок як чинник підвищення стресостійкості майбутніх менеджерів та економістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки*. 2024. Вип. 19. С. 88–96.
7. Лазорко О. В. Психологічна безпека та життєстійкість особистості в умовах професіогенезу. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 115–128.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 180 с.
9. Поліщук О. С. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Сучасні фундаментальні та прикладні дослідження в психології* : тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25–26 жовт. 2013 р.). Київ, 2013. С. 124–127.
10. Роменець В. А. Психологія вчинку: Культурно-історична інтерпретація. Київ : Либідь, 1995. 256 с.
11. Світлична Н. С. Психологічні особливості запобігання стресу у студентів економічних спеціальностей. *Вісник психології та педагогіки*. 2023. № 28. С. 45–52.
12. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2011. 274 с.
13. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Т. 9, вип. 8. С. 535–544.
14. Ярошенко Ф. О. Формування психологічної стійкості майбутніх економістів у процесі професійної підготовки. *Економіка та управління*. 2012. № 3. С. 110–115.
15. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
16. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York : McGraw-Hill, 1966. 466 p.
17. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
18. Salter A. Conditioned Reflex Therapy. New York : Creative Age Press, 1949. 359 p.
19. Selye H. Stress without Distress. Philadelphia : J.B. Lippincott Co, 1974. 171 p.
20. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.

### References:

1. Berzin, V. I. (2013). Kohnytyvna skladova stresostiikosti v strukturі profesiinnoi nadiinosti fakhivtsia [Cognitive component of stress resistance in the structure of professional reliability of a specialist]. *Problemy suchasnoi psykholohii* [Problems of Modern Psychology], no. (21), pp. 45–54.
2. Dutka, T. V. (2014). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti osobystosti v systemi profesiinnoi diialnosti [Psychological peculiarities of personality stress resistance in the system of professional activity].

professional activity]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 12, Psykholohichni nauky* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 12, Psychological Sciences], no. (45), pp. 132–139.

3. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
4. Iaroshenko, F. O. (2012). Formuvannia psykholohichnoi stiiikosti maibutnikh ekonomistiv u protsesi profesiinoy pidhotovky [Formation of psychological stability of future economists in the process of professional training]. *Ekonomika ta upravlinnia* [Economics and Management], no. (3), pp. 110–115.
5. Korolchuk, V. M. (2009). *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance] (Doctoral dissertation). Kostiuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine, Kyiv.
6. Korolchuk, V. M. (2011). Psykholohichni zasady doslidzhennia stresostiikosti osobystosti [Psychological foundations of the study of personality stress resistance]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii* [Scientific Studies in Social and Political Psychology], no. (26), pp. 183–192.
7. Kotykova, O. M., & Savelieva, Yu. O. (2022). Psykholohichne blahopoluchchia ta stresostiikist studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Psychological well-being and stress resistance of students in the conditions of distance learning]. *Habitus*, no. (35), pp. 142–147.
8. Kravchenko, M. V. (2024). Rozvytok miakykh navychok yak chynnyk pidvyschennia stresostiikosti maibutnikh menedzheriv ta ekonomistiv [Development of soft skills as a factor in increasing the stress resistance of future managers and economists]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 12, Psykholohichni nauky* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 12, Psychological Sciences], no. (19), pp. 88–96.
9. Lazorko, O. V. (2021). Psykholohichna bezpeka ta zhyttiistiikist osobystosti v umovakh profesiohenezu [Psychological safety and resilience of personality in the conditions of professionogenesis]. *Psykhologichni perspektyvy* [Psychological Perspectives], no. (37), pp. 115–128.
10. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
11. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
12. Nauholnyk, L. B. (2015). *Psykhologhiia stresu* [Psychology of stress]. Lviv State University of Internal Affairs.
13. Polishchuk, O. S. (2013, October 25–26). *Psykhologichni komponenty stresostiikosti osobystosti* [Psychological components of personality stress resistance] [Conference presentation abstract]. International Scientific and Practical Conference "Modern Fundamental and Applied Research in Psychology", Kyiv, Ukraine, pp. 124–127.
14. Romenets, V. A. (1995). *Psykhologhiia vchynku: Kulturno-istorychna interpretatsiia* [Psychology of action: Cultural-historical interpretation]. Lybid.
15. Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. Creative Age Press.
16. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
17. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J.B. Lippincott Co.
18. Shevchenko, R. M. (2016). Stresostiikist u konteksti mizhdystyplinarnoho doslidzhennia [Stress resistance in the context of interdisciplinary research]. *Aktualni problemy psykholohii* [Actual Problems of Psychology], no. 9(8), pp. 535–544.
19. Svitlychna, N. S. (2023). Psykholohichni osoblyvosti zapobihannia stresu u studentiv ekonomichnykh spetsialnostei [Psychological peculiarities of stress prevention in students of economic specialties]. *Visnyk psykholohii ta pedahohiky* [Bulletin of Psychology and Pedagogy], no. (28), pp. 45–52.
20. Tsyhanchuk, T. V. (2011). *Dynamika perezhyvannia stresu studentamy vyshchyykh navchalnykh zakladiv* [Dynamics of stress experience by students of higher educational institutions] (Candidate dissertation). Kostiuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine, Kyiv.

Дата надходження статті: 30.03.2026

Дата прийняття статті: 20.04.2026

Дата публікації статті: 25.06.2026