УДК 159.923.2:378.091.212

Ірина РОЗІНА
кандидат психологічних наук, доцент,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського
https://orcid.org/ 0000-0001-6565-728X
e-mail: rozinai.vi@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОЗИТИВНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Стаття присвячена дослідженню психологічних механізмів позитивної трансформації психоемоційного стану студентів у процесі професійного становлення. Розкрито вплив навчально-професійних, особистісно-психологічних, соціально-психологічних, освітньо-організаційних і соціально-економічних чинників на психоемоційний стан студентів. Визначено сутність його позитивної трансформації як якісної зміни способів сприйняття, переживання та регулювання емоційно значущого досвіду. Систематизовано психологічні механізми позитивної трансформації за когнітивною, емоційно-регуляційною, мотиваційно-смисловою та соціально-психологічною спрямованістю. Встановлено взаємопідсилювальний характер їх дії та значення для зміцнення психоемоційної стійкості, адаптивності й психологічного благополуччя студентів.

Ключові слова: психоемоційний стан; професійне становлення; студенти; психологічні механізми; емоційна саморегуляція; психоемоційна стійкість; психологічне благополуччя.

Iryna ROZINA
South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynskyi

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF POSITIVE TRANSFORMATION OF STUDENTS' PSYCHO-EMOTIONAL STATE IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT

The article examines the psychological mechanisms underlying the positive transformation of students' psycho-emotional state in the process of professional development. The relevance of the study is determined by the increasing academic and professional demands faced by students, the need for professional self-determination, adaptation to future professional activities, and maintenance of psycho-emotional stability. The purpose of the study is to identify and systematize the psychological mechanisms of positive transformation of students' psycho-emotional state, reveal the specific features of their interaction, and determine their significance for maintaining psycho-emotional stability.

The influence of educational and professional, personal and psychological, socio-psychological, educational and organizational, and socio-economic factors on students' psycho-emotional state is characterized. Positive transformation is defined as a dynamic process of qualitative changes in the perception, experience, and regulation of emotionally significant events, which contributes to reducing psycho-emotional tension and maladaptive reactions while strengthening adaptive self-regulation and psychological well-being.

The psychological mechanisms of positive transformation are systematized into four functional groups: cognitive, emotional-regulatory, motivational-semantic, and socio-

psychological. Their interaction provides a combination of cognitive reinterpretation of experience, regulation of emotional responses, development of professional goals and meanings, strengthening of confidence in one's own abilities, and activation of social resources.

It is established that these mechanisms have a mutually reinforcing effect and create psychological prerequisites for the transition from predominantly reactive responses to academic and professional difficulties toward more conscious, self-regulated, and adaptive ways of coping with them. The positive transformation of students' psycho-emotional state is considered an important component of successful professional development, psychological well-being, and personal growth.

Keywords: psycho-emotional state; professional development; students; psychological mechanisms; emotional self-regulation; psycho-emotional stability; psychological well-being.

https://doi.org/10.31891/PT-2026-4-4
Стаття надійшла до редакції / Received 27.09.2026
Прийнята до друку / Accepted 03.11.2026
Опубліковано / Published 26.11.2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY 4.0

© Ірина РОЗІНА

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Професійне становлення студентів є важливим етапом особистісного розвитку, що супроводжується зростанням навчальних і професійних вимог, необхідністю професійного самовизначення, переосмисленням власних можливостей та адаптацією до майбутньої професійної діяльності. Такі зміни можуть посилювати емоційне напруження, тривожність, невпевненість і переживання невизначеності, що актуалізує проблему збереження психоемоційної стійкості студентської молоді.

Водночас професійне становлення створює передумови для позитивних змін психоемоційного стану через розвиток емоційної саморегуляції, конструктивне переосмислення досвіду, формування внутрішніх ресурсів і адаптивних способів реагування. Позитивна трансформація в цьому аспекті передбачає не лише зменшення негативних переживань, а й підвищення здатності особистості підтримувати емоційну рівновагу та продуктивно реагувати на професійно значущі виклики.

Наукова проблема полягає в необхідності систематизації психологічних механізмів, що забезпечують позитивну трансформацію психоемоційного стану студентів у процесі професійного становлення, та визначення їх значення для психологічного супроводу студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема психоемоційного стану студентів у процесі професійного становлення посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях і розглядається у взаємозв'язку з професійною ідентичністю, емоційною саморегуляцією, стресом, психологічними ресурсами, соціальною підтримкою та професійною адаптацією. Водночас психологічні механізми, через які відбувається позитивна трансформація психоемоційного стану студентів, представлені в науковій літературі переважно в межах окремих напрямів, що актуалізує необхідність їх системного розгляду.

Л. Д. Коняєва та М. М. Шопша [1] досліджують професійну ідентичність студентів-психологів на адаптаційному етапі професійної соціалізації, акцентуючи увагу на її значенні для усвідомлення студентами себе як майбутніх фахівців. W. Li, Z. Zhao, D. Chen, Y. Peng та Z. Lu [2] узагальнили поширеність і чинники тривожних та депресивних проявів серед студентів, підтвердивши багатофакторну зумовленість їх психоемоційного стану. J. Pach, M. Stoffels, L. Schoonmade, E. Van Ingen та R. A. Kusurkar [3] розкривають роль освітнього досвіду у формуванні професійної ідентичності студентів, що дає змогу розглядати професійне становлення як процес, пов'язаний не лише з набуттям компетентностей, а й з особистісними змінами.

Окремий напрям досліджень становлять психологічні ресурси регуляції психоемоційного стану. І. О. Корнієнко та Б. В. Барчі [4] визначають емоційну саморегуляцію важливою складовою становлення майбутнього фахівця. F. J. Mariscal-Garcia та співавтори [5] систематизують медіатори й модератори студентського стресу, звертаючи увагу на складну взаємодію особистісних і середовищних чинників. І. П. Якимчук та І. В. Сулятицький [6] розкривають ресурсне значення соціальної підтримки для суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів у процесі професійного становлення. S. Fentahun та співавтори [7] підтверджують значну поширеність сприйманого стресу серед студентської молоді та його зв'язок із сукупністю індивідуальних і соціальних чинників.

Професійно орієнтовані ресурси адаптації представлені в дослідженні C. Zhao, G. Yu, Y. Cai та P. Zheng [8], у якому простежено взаємозв'язки кар'єрної адаптивності, професійної прихильності, професійної ідентичності та професійного благополуччя студентів. О. Лазорко [9] досліджує можливості розвитку усвідомленості для підтримання психічного здоров'я майбутніх психологів. І. В. Пальок та А. О. Шашенкова [10] розглядають взаємозв'язок особистісної тривожності та емоційної саморегуляції студентів, підкреслюючи

значення регуляційних ресурсів у подоланні психоемоційного напруження.

Вагоме місце в сучасних дослідженнях посідають когнітивні та емоційно-регуляційні механізми позитивних змін психоемоційного стану. R. Tian, C.-C. Huang, J.-F. Peng та H. Qiu [11] встановили взаємозв'язок усвідомленості, емоційної регуляції та психологічного дистресу студентів. D. Martínez-Rubio, J. Navarrete та J. Montero-Marin [12] досліджують механізми впливу практик усвідомленості та самоспівчуття на зниження сприйманого стресу і психологічного дистресу студентів, визначаючи децентрацію, усвідомленість і самоспівчуття серед потенційних механізмів позитивних змін. O. P. Demichelis, J. A. Fowler та T. Young [13] визначають емоційну регуляцію як важливу ланку змін рівня стресу студентів упродовж навчального семестру. F. Scafuto та співавтори [14] розкривають опосередковувальну роль стратегій емоційної регуляції у взаємозв'язку усвідомленості, психологічного благополуччя та дистресу. C. Andersson та співавтори [15] досліджують можливості розвитку співчутливого ставлення до себе для покращення психологічного стану студентів.

Мотиваційно-смисловий напрям представлений дослідженнями психологічних ресурсів, пов'язаних із професійною перспективою та адаптацією. Z. Lin [16] розкриває роль смислу життя, позитивних стратегій подолання та надії у формуванні кар'єрної адаптивності студентів. A. Alkal [17] встановлює взаємозв'язок резильєнтності, кар'єрної адаптивності та самоефективності у прийнятті кар'єрних рішень. C. Yi та співавтори [18] простежують спільну динаміку кар'єрної адаптивності та академічної самоефективності впродовж навчання у закладі вищої освіти, що підтверджує значення впевненості у власних можливостях для професійного розвитку.

Соціально-психологічні ресурси адаптації розкрито в дослідженні J. Han та співавторів [19], у якому психологічна стійкість і соціальна підтримка розглядаються як захисні ресурси в динаміці сприйманого стресу під час адаптації до університетського середовища. C. S. Abacioglu та H. Larsen [20] досліджують взаємозв'язок адаптаційного й академічного стресу із соціальною підтримкою студентів, засвідчуючи значення соціального середовища для перебігу адаптаційних процесів.

Отже, сучасні наукові праці розкривають широкий спектр чинників і психологічних ресурсів, пов'язаних із психоемоційним станом студентів, їх професійною ідентичністю, саморегуляцією, адаптивністю, соціальною підтримкою та психологічним

благополуччям. Водночас когнітивні, емоційно-регуляційні, мотиваційно-смислові та соціально-психологічні механізми позитивних психоемоційних змін переважно розглядаються як окремі складові. Недостатньо систематизованим залишається питання їх взаємодії як цілісної сукупності психологічних механізмів позитивної трансформації психоемоційного стану студентів у процесі професійного становлення, що й визначило спрямованість цього дослідження.

Формулювання цілей статті

Мета статті – визначити та систематизувати психологічні механізми позитивної трансформації психоемоційного стану студентів у процесі професійного становлення, розкрити особливості їх взаємодії та значення для підтримання психоемоційної стійкості особистості.

Виклад основного матеріалу

Професійне становлення в період навчання у закладі вищої освіти охоплює засвоєння професійних знань і набуття практичного досвіду, професійне самовизначення, формування уявлень про себе як майбутнього фахівця та поступове прийняття професійної ролі. Важливим складником цього процесу є професійна ідентичність, пов'язана з усвідомленням власних професійних цілей, мотивів, можливостей і перспектив майбутньої діяльності [1, с. 7]. Відповідно, професійне становлення має виразний психоемоційний вимір, оскільки зміна професійних уявлень, очікувань та орієнтирів супроводжується їх особистісним переживанням.

Психоемоційний стан студентів у цей період є динамічним і чутливим до сукупності навчальних, професійних, особистісних та соціальних вимог. Навчальне навантаження, дефіцит часу, контроль та оцінювання, необхідність адаптації до нових видів діяльності, професійна невизначеність і зростання відповідальності за власне майбутнє можуть супроводжуватися емоційним напруженням, тривожністю, невпевненістю, фрустрацією, виснаженням та зниженням суб'єктивного благополуччя. Поширеність тривожних і депресивних проявів у студентському середовищі та їх зв'язок із комплексом індивідуальних, академічних і соціальних обставин підтверджуються результатами систематичного огляду та метааналізу [2, с. 1223].

Водночас характер психоемоційних змін залежить не лише від інтенсивності зовнішніх вимог, а й від особливостей професійного розвитку та наявних психологічних ресурсів. Значення мають сформованість професійної ідентичності, освітній і практичний досвід,

рефлексія власної професійної позиції [3], а також самооцінка, впевненість у власних можливостях, мотивація, способи подолання труднощів і здатність до емоційної саморегуляції. Остання сприяє управлінню власними емоційними реакціями, відновленню внутрішньої рівноваги та підтриманню активності, необхідної для досягнення професійних цілей [4, с. 80]. Важливими є також когнітивна оцінка ситуації, уявлення про себе та власне майбутнє, саморегуляційні ресурси й характер реагування на стресові ситуації [5].

Вагому роль відіграють соціальні, організаційні та життєві умови. Підтримка родини, друзів та одногрупників, позитивна міжособистісна взаємодія, відчуття прийняття і психологічної безпеки можуть виконувати ресурсну функцію в період професійного становлення [6, с. 162]. Натомість дефіцит соціальної підтримки, міжособистісні труднощі, фінансові проблеми, несприятливі побутові умови, поєднання навчання з роботою, порушення режиму сну й відпочинку збільшують сукупне психологічне навантаження [7]. Поряд із цим кар'єрна адаптивність, професійна прихильність та професійна ідентичність пов'язані з професійним благополуччям студентів, що вказує на ресурсне значення професійного розвитку для їх психоемоційного стану [8].

На основі узагальнення розглянутих чинників їх можна систематизувати за характером впливу на психоемоційний стан студентів у процесі професійного становлення та об'єднати в такі групи:

– *навчально-професійні* – навчальне навантаження, дефіцит часу, контроль та оцінювання, практична підготовка, професійне самовизначення, професійна невизначеність, відповідність професійних очікувань реальному досвіду, професійна ідентичність і кар'єрна адаптивність;

– *особистісно-психологічні* – самооцінка, впевненість у власних можливостях, мотивація, рефлексія, емоційна саморегуляція, самоконтроль, когнітивна оцінка ситуації, способи подолання труднощів та уявлення про власне професійне майбутнє;

– *соціально-психологічні* – підтримка родини, друзів та одногрупників, взаємодія з викладачами, якість міжособистісних відносин, психологічна безпека, прийняття та належність до академічної і професійної спільноти;

– *освітньо-організаційні* – організація освітнього процесу, умови навчання і практичної підготовки, доступність психологічної підтримки та можливості поєднання різних видів діяльності;

– *соціально-економічні* – фінансові й побутові труднощі, зміна звичного способу життя, відокремлення від близького оточення, поєднання навчання з роботою, порушення режиму сну та відпочинку.

Отже, психоемоційний стан студентів у процесі професійного становлення формується внаслідок взаємодії зовнішніх вимог та особистісних, соціальних і професійних ресурсів і може змінюватися від емоційного напруження, тривожності й виснаження до більшої емоційної стійкості, адаптованості та суб'єктивного благополуччя. Це дає підстави розглядати його як динамічну характеристику особистості та зумовлює необхідність визначення психологічних механізмів, які забезпечують позитивну трансформацію психоемоційного стану студентів у процесі професійного становлення.

Визначені чинники окреслюють умови та ресурси, що впливають на психоемоційний стан студентів, тоді як його позитивна трансформація реалізується через психологічні механізми, пов'язані з переосмисленням значущого досвіду, регулюванням емоційних реакцій, актуалізацією особистісних ресурсів, формуванням професійних смислів і використанням соціальної підтримки. Позитивну трансформацію психоемоційного стану студентів доцільно розглядати як динамічний процес якісних змін у сприйнятті, переживанні та регулюванні емоційно значущого досвіду, що сприяє зменшенню психоемоційного напруження і дезадаптивних реакцій, посиленню емоційної стійкості, адаптивної саморегуляції та суб'єктивного благополуччя. За функціональною спрямованістю психологічні механізми такої трансформації диференційовано на когнітивні, емоційно-регуляційні, мотиваційно-смислові та соціально-психологічні; їх зміст, доказову основу виокремлення та психоемоційні результати представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Функціональна систематизація психологічних механізмів позитивної трансформації психоемоційного стану студентів у процесі професійного становлення

Група психологічних механізмів	Механізм позитивної трансформації	Психологічний зміст трансформаційної дії	Доказова основа виокремлення механізму	Психоемоційний результат
Когнітивні	**Когнітивна переоцінка**	Зміна інтерпретації емоційно значущої ситуації та її суб'єктивної значущості, що забезпечує більш адаптивне емоційне реагування	Виявлено в дослідженнях студентів із використанням експериментальних і повторних вимірювань	Зниження психологічного дистресу, сприйманого стресу та негативного афекту
	Децентрація	Формування здатності сприймати власні	Підтверджено як опосередковувальний процес у дослідженнях	Зниження психологічного дистресу та

		думки й переживання як тимчасові психічні події без надмірного ототожнення з їх змістом	ефективності психологічних інтервенцій	інтенсивності стресових переживань
Емоційно-регуляційні	**Емоційна саморегуляція**	Усвідомлення та модифікація емоційних реакцій відповідно до вимог ситуації, підтримання функціонального рівня емоційного збудження	Описано в інтервенційних дослідженнях як один із процесів, пов'язаних зі змінами психоемоційного стану	Зниження емоційного напруження, негативного афекту та стабілізація психоемоційного стану
	Усвідомленість	Спрямування уваги на актуальний досвід із його неоцінювальним прийняттям та зменшенням автоматизованого реагування на стресори	Ефективність підтверджено в дослідженнях програм розвитку усвідомленості зі студентськими вибірками	Зниження сприйманого стресу і психологічного дистресу, підвищення здатності до саморегуляції
	Самоспівчуття	Формування доброзичливого й приймального ставлення до власних труднощів замість надмірної самокритики та негативної самооцінки	Розглядається як значущий чинник позитивних змін у дослідженнях психологічних інтервенцій і саморегуляції	Зменшення психологічного дистресу та стресових переживань, посилення психоемоційної стійкості
Мотиваційно-смислові	**Смислове переосмислення досвіду**	Співвіднесення актуального досвіду з особистісними й професійними цінностями та його інтеграція в перспективу професійного розвитку	Простежено в дослідженнях професійного становлення та динаміки психологічного благополуччя студентів	Посилення осмисленості професійної перспективи, психологічного благополуччя та адаптивності
	Цілепокладання і надія	Визначення значущих цілей, можливих шляхів їх досягнення та підтримання спрямованості на бажане професійне майбутнє	Підтверджено лонгітюдними спостереженнями за зв'язком між надією, цілеспрямованістю та подальшою адаптацією	Посилення позитивних очікувань, цілеспрямованості та адаптивного реагування на труднощі
	Професійна самоефективність	Формування переконання у власній спроможності приймати професійні рішення, виконувати професійно значущі завдання та долати пов'язані з ними труднощі	Встановлено в дослідженнях професійного розвитку, академічної адаптації та готовності до професійної діяльності	Зниження переживання професійної невизначеності, підвищення впевненості та професійного благополуччя
Соціально-психологічні	**Соціальна підтримка**	Залучення емоційних, інформаційних та інструментальних ресурсів значущого	Її роль простежено в дослідженнях динаміки студентського стресу, адаптації та	Зниження сприйманого стресу, посилення психологічної безпеки,

		соціального оточення для подолання стресогенних вимог	психологічної стійкості	адаптованості та суб'єктивного благополуччя
	Соціальна інтеграція	Формування підтримувальних міжособистісних зв'язків, переживання прийняття та належності до академічного і професійного середовища	Підтверджено дослідженнями академічної адаптації, належності до спільноти та міжособистісного функціонування студентів	Зниження соціально зумовленого напруження, посилення адаптованості та психологічного благополуччя

Джерело: авторська систематизація сформована на підставі результатів вітчизняних і зарубіжних емпіричних наукових досліджень щодо психологічних механізмів регуляції психоемоційного стану студентів, особливостей їх дії в процесі професійного становлення та пов'язаних із ними змін психоемоційної стійкості, адаптивності й психологічного благополуччя [4–6; 8–20].

Представлена систематизація демонструє, що позитивна трансформація психоемоційного стану студентів має багатокомпонентний характер і не може бути пов'язана з дією одного психологічного механізму. Виокремлені механізми виконують різні, але взаємодоповнювальні функції. Когнітивні забезпечують зміну способу сприйняття та інтерпретації емоційно значущого досвіду, емоційно-регуляційні – контроль інтенсивності й характеру емоційного реагування, мотиваційно-смислові – підтримання цілеспрямованості та включення актуального досвіду в перспективу професійного розвитку, а соціально-психологічні – залучення ресурсів міжособистісної взаємодії та підтримувального середовища. Отже, позитивна трансформація охоплює не окрему зміну емоційного стану, а перебудову способів сприйняття, переживання та подолання професійно значущих труднощів.

Взаємодія зазначених механізмів може мати взаємопідсилювальний характер. Переосмислення складної ситуації знижує її суб'єктивну загрозливість і створює передумови для більш адаптивної емоційної регуляції; сформовані професійні цілі, смисли та впевненість у власних можливостях підтримують спрямованість на подолання труднощів; соціальна підтримка та інтегрованість у академічне і професійне середовище розширюють доступні ресурси адаптації. У такому поєднанні психологічні механізми забезпечують перехід від переважно реактивного реагування на навчальні й професійні навантаження до більш усвідомленого та саморегульованого способу їх переживання. Саме інтегроване функціонування когнітивних, емоційно-регуляційних, мотиваційно-смислових і соціально-психологічних механізмів може розглядатися як

психологічна основа зміцнення психоемоційної стійкості студентів у процесі професійного становлення.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Психоемоційний стан студентів у процесі професійного становлення є динамічним і формується у взаємодії навчально-професійних вимог, особистісних ресурсів, соціального оточення та умов освітнього середовища. Його позитивна трансформація передбачає не лише зниження емоційного напруження та негативних переживань, а й якісні зміни у способах сприйняття, переживання і регулювання професійно значущого досвіду, що сприяють зміцненню психоемоційної стійкості, адаптивності та психологічного благополуччя студентів.

Визначено та систематизовано психологічні механізми позитивної трансформації психоемоційного стану студентів за чотирма функціональними групами: когнітивними, емоційно-регуляційними, мотиваційно-смисловими та соціально-психологічними. Встановлено, що їх значення визначається не ізольованою дією окремого механізму, а взаємодією процесів переосмислення досвіду, регулювання емоційних реакцій, формування професійних цілей і смислів, зміцнення впевненості у власних можливостях та залучення ресурсів соціального оточення. Така взаємодія створює психологічні передумови для переходу від переважно реактивного реагування на навчальні й професійні труднощі до більш усвідомленого, саморегульованого та адаптивного способу їх переживання.

Практичне значення здійсненої систематизації полягає в можливості її використання як основи для визначення напрямів психологічного супроводу студентів на різних етапах професійного становлення. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою взаємозв'язків між виокремленими механізмами, визначенням їх внеску в динаміку психоемоційного стану студентів та розробленням і апробацією програм психологічної підтримки, спрямованих на його позитивну трансформацію.

Література

1. Коняєва Л. Д., Шопша М. М. Професійна ідентичність студентів-психологів на адаптаційному етапі професійної соціалізації у закладі вищої освіти. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 2 (63). С. 5-16. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.1

2. Li W., Zhao Z., Chen D., Peng Y., Lu Z. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2022. Vol. 63. №. 11. P. 1222-1230. DOI: https://doi.org/10.1111/jcpp.13606

3. Pach J., Stoffels M., Schoonmade L., van Ingen E., Kusurkar R. A. The impact of educational activities on professional identity formation in social sciences and humanities: a scoping review. *Educational Research Review*. 2025. Vol. 48. DOI: https://doi.org/10.1016/j.edurev.2025.100704

4. Корнієнко І. О., Барчі Б. В. Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 80-84. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.14

5. Mariscal-Garcia F. J., García-Arellano S., Román-Fernández I. V., Pineda-Sánchez J. E., Juárez-Rodríguez P. Mechanisms and contingencies of stress in university students: a systematic scoping review of stress mediators and moderators. *Behavioral Sciences*. 2026. Vol. 16. №. 2. DOI: https://doi.org/10.3390/bs16020235

6. Якимчук І. П., Сулятицький І. В. Соціальна підтримка майбутніх психологів як складова ресурсного забезпечення їхнього суб'єктивного благополуччя на етапі професійного становлення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 2 (78). С. 158-165. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-158-165

7. Fentahun S., Rtbey G., Nakie G., Andualem F., Tinsae T., Kibralew G., Tesfaw G., Kifle T., Kelebie M., Tadesse G. Burden of perceived stress among university students in Africa: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-025-23533-2

8. Zhao C., Yu G., Cai Y., Zheng P. The relationships among career adaptability, career commitment, career identity, and career well-being in Chinese nursing undergraduates: a longitudinal study. *Heliyon*. 2024. Vol. 10. №. 15. DOI: https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35152

9. Лазорко О. Вплив тренінгу усвідомленості на основі нейронауки на психічне здоров'я майбутніх психологів. *Психологічні перспективи*. 2024. № 44. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-laz

10. Пальок І. В., Шашенкова А. О. Особистісна тривожність та емоційна саморегуляція у студентів-ВПО. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4 (50). С. 1639-1650. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1639-1650

11. Tian R., Huang C.-C., Peng J.-F., Qiu H. Mindfulness, Emotion Regulation, and Psychological Distress: A Cluster Randomized Controlled Trial with High-Achieving University Students in China. *Mindfulness*. 2026. Vol. 17. P. 2027-2042. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-026-02893-9

12. Martínez-Rubio D., Navarrete J., Montero-Marin J. Feasibility, Effectiveness, and Mechanisms of a Brief Mindfulness- and Compassion-Based Program to Reduce Stress in University Students: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 1. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19010154

13. Demichelis O. P., Fowler J. A., Young T. Better emotion regulation mediates gratitude and increased stress in undergraduate students across a university semester. *Stress and Health*. 2024. Vol. 40. № 5. DOI: https://doi.org/10.1002/smi.3417

14. Scafuto F., Quinto R. M., Ghiroldi S., Montecucco N. F., Presaghi F., Iani L., De Vincenzo F. The mediation role of emotion regulation strategies on the relationship between mindfulness effects, psychological well-being and distress among youths: findings from a randomized controlled trial. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. № 29. P. 24295-24307. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-024-06081-7

15. Andersson C., Støre S. J., Säldebjer H., Gunnarsson M., Bergsten K. L., Osika W. Compassionate mind training for university students – A randomized controlled trial. *Acta Psychologica*. 2025. Vol. 252. DOI: https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104678

16. Lin Z. The influence mechanism underlying meaning in life on career adaptability among college students: a chain intermediary model. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1292996

17. Alkal A. Relationships among resilience, career adaptability and career decision self-efficacy in university students: a two-wave longitudinal mediation study. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-025-03456-8

18. Yi C. et al. Co-development of career adaptability and academic self-efficacy in college: A four-wave investigation. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2025. Vol. 98. DOI: https://doi.org/10.1016/j.appdev.2025.101792

19. Han J. et al. Longitudinal trajectories of perceived stress during college transition: the protective roles of psychological resilience and social support. *BMC Psychology*. 2026. Vol. 14. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-026-04265-3

20. Abacioglu C. S., Larsen H. From arrival to adaptation: a longitudinal investigation of cultural distance, acculturative and academic stress, and social support in international students. *Current Psychology*. 2026. Vol. 45. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-026-09768-1

References

1. Koniaieva L. D., Shopsha M. M. Profesiina identychnist studentiv-psykholohiv na adaptatsiinomu etapi profesiinoi sotsializatsii u zakladi vyshchoi osvity. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia. 2024. № 2 (63). S. 5–16. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.1

2. Li W., Zhao Z., Chen D., Peng Y., Lu Z. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2022. Vol. 63. №. 11. P. 1222–1230. DOI: https://doi.org/10.1111/jcpp.13606

3. Pach J., Stoffels M., Schoonmade L., van Ingen E., Kusurkar R. A. The impact of educational activities on professional identity formation in social sciences and humanities: a scoping review. Educational Research Review. 2025. Vol. 48. DOI: https://doi.org/10.1016/j.edurev.2025.100704

4. Korniienko I. O., Barchi B. V. Samorehuliatsiia emotsiinoho stanu yak osnova formuvannia maibutnoho fakhivtsia. Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia: Psykholohiia. 2024. № 1. S. 80–84. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.14

5. Mariscal-Garcia F. J., García-Arellano S., Román-Fernández I. V., Pineda-Sánchez J. E., Juárez-Rodríguez P. Mechanisms and contingencies of stress in university students: a systematic scoping review of stress mediators and moderators. Behavioral Sciences. 2026. Vol. 16, No. 2. DOI: https://doi.org/10.3390/bs16020235

6. Yakymchuk I. P., Suliatytskyi I. V. Sotsialna pidtrymka maibutnikh psykholohiv yak skladova resursnoho zabezpechennia yikhnoho subiektyvnoho blahopoluchchia na etapi profesiinoho stanovlennia. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2024. № 2 (78). S. 158–165. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-158-165

7. Fentahun S., Rtbey G., Nakie G., Andualem F., Tinsae T., Kibralew G., Tesfaw G., Kifle T., Kelebie M., Tadesse G. Burden of perceived stress among university students in Africa: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2025. Vol. 25. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-025-23533-2

8. Zhao C., Yu G., Cai Y., Zheng P. The relationships among career adaptability, career commitment, career identity, and career well-being in Chinese nursing undergraduates: a longitudinal study. Heliyon. 2024. Vol. 10. №. 15. DOI: https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35152

9. Lazorko O. Vplyv treninhu usvidomlenosti na osnovi neironauky na psykhichne zdorov'ia maibutnikh psykholohiv. Psykholohichni perspektyvy. 2024. № 44. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-laz

10. Palok I. V., Shashenkova A. O. Osobystisna tryvozhnist ta emotsiina samorehuliatsiia u studentiv-VPO. Perspektyvy ta innovatsii nauky. 2025. № 4 (50). S. 1639–1650. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1639-1650

11. Tian R., Huang C.-C., Peng J.-F., Qiu H. Mindfulness, Emotion Regulation, and Psychological Distress: A Cluster Randomized Controlled Trial with High-Achieving University Students in China. Mindfulness. 2026. Vol. 17. P. 2027–2042. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-026-02893-9

12. Martínez-Rubio D., Navarrete J., Montero-Marin J. Feasibility, Effectiveness, and Mechanisms of a Brief Mindfulness- and Compassion-Based Program to Reduce Stress in University Students: A Pilot Randomized Controlled Trial. International Journal of

Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19. № 1. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19010154

13. Demichelis O. P., Fowler J. A., Young T. Better emotion regulation mediates gratitude and increased stress in undergraduate students across a university semester. Stress and Health. 2024. Vol. 40. № 5. DOI: https://doi.org/10.1002/smi.3417

14. Scafuto F., Quinto R. M., Ghiroldi S., Montecucco N. F., Presaghi F., Iani L., De Vincenzo F. The mediation role of emotion regulation strategies on the relationship between mindfulness effects, psychological well-being and distress among youths: findings from a randomized controlled trial. Current Psychology. 2024. Vol. 43. № 29. P. 24295–24307. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-024-06081-7

15. Andersson C., Støre S. J., Säldebjer H., Gunnarsson M., Bergsten K. L., Osika W. Compassionate mind training for university students – A randomized controlled trial. Acta Psychologica. 2025. Vol. 252. DOI: https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104678

16. Lin Z. The influence mechanism underlying meaning in life on career adaptability among college students: a chain intermediary model. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1292996

17. Alkal A. Relationships among resilience, career adaptability and career decision self-efficacy in university students: a two-wave longitudinal mediation study. BMC Psychology. 2025. Vol. 13. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-025-03456-8

18. Yi C. et al. Co-development of career adaptability and academic self-efficacy in college: A four-wave investigation. Journal of Applied Developmental Psychology. 2025. Vol. 98. DOI: https://doi.org/10.1016/j.appdev.2025.101792

19. Han J. et al. Longitudinal trajectories of perceived stress during college transition: the protective roles of psychological resilience and social support. BMC Psychology. 2026. Vol. 14. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-026-04265-3

20. Abacioglu C. S., Larsen H. From arrival to adaptation: a longitudinal investigation of cultural distance, acculturative and academic stress, and social support in international students. Current Psychology. 2026. Vol. 45. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-026-09768-1