

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ ТА ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES AND MEANS OF OPTIMIZING THE PROCESS OF LEARNING A FOREIGN LANGUAGE BY ADULTS

Стаття присвячена вивченню проблеми психологічних прийомів та засобів оптимізації процесу вивчення іноземної мови у дорослому віці. У даній статті психологічні прийоми та засоби оптимізації процесу вивчення іноземної мови у дорослому віці розглядаються через призму аналізу копінг-стратегій. Подано визначення копінг-стратегій, які запропоновані сучасними зарубіжними та українськими вченими. Була визначена актуальність дослідження, і проведено теоретичний аналіз попередніх досліджень відповідно до описаної теми. Теоретико-емпіричні дослідження зарубіжних та українських вчених сконцентровані на навчальній діяльності учнів дорослого віку у сфері вивчення іноземних мов, адже у навчальних закладах цей процес вже давно характеризується стресом та неефективністю і потребує пошуку нових практичних прийомів та засобів оптимізації навчання. Зупинено увагу на основних труднощах, з якими стикаються дорослі у вивченні іноземної мови, відповідно представлена класифікація суб'єктивних та об'єктивних труднощів. Розглянуто додаткові риси особистості в зрілому віці, які можуть посилити процес оволодіння іноземною мовою. Охарактеризовано такі навички: усвідомлене навчання, дисциплінованість, аналітичне мислення, здібності до класифікації, відповідний досвід, повні базові знання та здатність зосереджуватися на складних завданнях, які є важливими копінг-стратегіями подолання та можуть підвищити ефективність вивчення іноземної мови в дорослому віці. Зокрема, показано, як впливають копінг-стратегії на вивчення іноземної мови. Такий психологічний прийом суттєво покращує процес оволодіння іноземною мовою в дорослому віці, оскільки базується на суттєвих намірах і потенціалі. Виділено основну мету та кінцеві завдання використання копінг-стратегій, як психологічного засобу вивчення іноземної мови особами дорослого віку. Розглянуто додаткові психологічні прийоми та засоби оптимізації процесу вивчення іноземної мови в дорослому віці (використання мовленнєвих умінь і навичок іншомовного спілкування, серії комунікативних вправ у певній послідовності, комунікативна практика, широке візуальне тло використання та презентація наочного матеріалу, засоби та прийоми зменшення впливу рідної мови; ефективне використання парних, групових та самостійних методів роботи, що ґрунтуються на експертних знаннях тощо).

Ключові слова: психологічні прийоми, засоби оптимізації, процес вивчення інозем-

ної мови, копінг-стратегії, дорослий вік, іноземна мова, навчальна діяльність.

The article is devoted to the study of the problem of psychological techniques and means of optimizing the process of learning a foreign language in adulthood. In this article, psychological methods and means of optimizing the process of learning a foreign language in adulthood are considered through the prism of the analysis of coping strategies. The definition of coping strategies proposed by modern foreign and Ukrainian scientists is given. The relevance of the research was determined, and a theoretical analysis of previous research was carried out in accordance with the described topic. Theoretical and empirical studies of foreign and Ukrainian scientists are focused on the educational activities of adult students in the field of learning foreign languages, because in educational institutions this process has long been characterized by stress and inefficiency and requires the search for new practical methods and means of optimizing learning. Attention is focused on the main difficulties that adults face in learning a foreign language, and the classification of subjective and objective difficulties is presented accordingly. Additional personality traits in adulthood that can enhance the process of mastering a foreign language are considered. The following skills are characterized: conscious learning, discipline, analytical thinking, classification abilities, relevant experience, complete background knowledge, and the ability to focus on complex tasks, which are important coping strategies and can improve the effectiveness of foreign language learning in adulthood. In particular, it is shown how coping strategies affect foreign language learning. This psychological technique significantly improves the process of mastering a foreign language in adulthood, as it is based on significant intentions and potential. The main purpose and final tasks of using coping strategies as a psychological tool for learning a foreign language by adults are highlighted. Additional psychological methods and means of optimizing the process of learning a foreign language in adulthood are considered (use of speaking skills and foreign language communication skills, a series of communicative exercises in a certain sequence, communicative practice, a wide visual background of the use and presentation of visual material, means and methods of reducing the influence of the native language; effective use of paired, group and independent work methods based on expert knowledge, etc.).

Key words: psychological methods, means of optimization, the process of learning a foreign language, coping strategies, adulthood, foreign language, educational activity.

УДК 159.925: 811.111:
378.147:159.9-057.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.10>

Єршоміна О.А.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія за освітньою програмою «Практична психологія»
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Вінс В.А.

к.психол.н., доцентка,
завідувачка кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Вступ. Тривалий воєнний стан, постійна небезпека та інтенсивний темп навчання негативно впливають на зниження когнітивної складової психіки та загального психічного здоров'я дорослих. Тому в нинішніх умовах існує потреба в підвищеній увазі до пошуку

психологічних прийомів та засобів оптимізації процесу вивчення іноземної мови у дорослому віці.

Українські та зарубіжні вчені звертають увагу на механізми копінг-поведінки та використання копінг-стратегій для вироблення

нових, бажаних та ефективних стратегій подолання складних ситуацій під час вивчення іноземної мови та навчання в цілому.

Аналіз попередніх досліджень. У своїх дослідженнях Л. Бондар [1], М. Бойченко [1], Л. Бутузова [3], Т. Бушуева [4], І. Корнієнко [11] розглядали аспекти копінг-стратегій у дорослих. Водночас О. Овчаренко [14] та Л. Подольська [15] досліджували застосування цих копінг-стратегій у контексті вивчення іноземних мов у дорослому віці. Вони підкреслюють, що методи, розроблені для полегшення стресу та покращення психологічного благополуччя, можуть допомогти дорослим впоратися зі стресом і проблемами, зрештою, зробивши їх більш адаптивними та успішними як у житті, навчанні так і у вивченні іноземної мови.

У сучасну епоху володіння іноземною мовою відіграє вирішальну роль як в особистому, так і в професійному аспектах життя. В даний час спостерігається зростаюча тенденція вивчення іноземних мов дорослими, зумовлена необхідністю ефективного спілкування на робочому місці [9].

У зв'язку з цим теоретичні основи андрагогіки поживаються для вирішення завдань, пов'язаних з освітньою діяльністю в дорослому віці. Дорослий індивід має фізіологічну, соціальну та моральну зрілість разом із накопиченим життєвим досвідом і рівнем самосвідомості, що впливає на навчальні зусилля [9].

Але водночас зростають непередбачені виклики, такі як масштабне вторгнення Росії в Україну, яке призвело до зриву навчального процесу, зумовило необхідність переходу на дистанційне навчання та суттєво негативно вплинуло на психоемоційне благополуччя і тих, хто вивчає іноземну мову.

Мета статті – теоретично обґрунтувати психологічні прийоми та засоби оптимізації процесу вивчення іноземної мови у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Зараз на навчальний процес суттєво впливає стрес, пов'язаний з умовами воєнного стану. Ця ситуація підкреслює нагальну необхідність визначити психологічні прийоми та засоби, які можуть покращити досвід вивчення іноземної мови для дорослих у реаліях сьогодення. Сучасна якість і зміст такого навчання сформовані імперативом узгодження освітньої бази з розвитком дорослої особистості, що ефективно реалізується через підхід «занурення», зокрема шляхом створення сприятливого середовища для оволодіння іноземною мовою [9].

В. Ващенко зазначав, що під час вивчення іноземної мови в умовах військового стану люди переживають такі негативні емоційні стани, як тривога, нервозність, безпорадність, страх, депресія, невпевненість у власних силах. Ці стани можуть перешкоджати їх здатності точно оцінювати власну силу волі, уваги, пам'яті і когнітивних процесів в майбутньому [6].

В. Бурлай зауважив, що світовий досвід оптимізації оволодіння іноземною мовою серед дорослих підкреслює потенціал використання відеоресурсів та періодичних видань, як інструментів для вивчення мови. Основним методом оптимізації визначено впровадження копінг-стратегій у процесі вивчення іноземної мови [2].

У сучасному контексті зростаюча потреба в успішному вивченні іноземної мови серед дорослих, дослідження, зосереджені на проблемах, з якими стикаються під час цього процесу, значним аспектом теоретичних та емпіричних внесків у психолінгвістику, методологію та педагогіку [2].

Основні труднощі, з якими стикаються дорослі у вивченні іноземної мови, можна класифікувати на суб'єктивні та об'єктивні труднощі [2], основні з них представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні труднощі, з якими стикаються дорослі у вивченні іноземної мови

Суб'єктивні труднощі	Об'єктивні труднощі
Когнітивний аспект (розумові можливості дорослих, зокрема їх здатності засвоювати, сприймати та зберігати інформацію тощо).	Проблеми, пов'язані з оволодінням мовою, охоплюють різні чинники, включаючи тонкощі мови, що досліджується (структурні, граматичні, семантичні, фонологічні та зв'язок з носіями мови).
Емоційний аспект (страх говорити на іншій мові, невпевненість у своїх силах, почуття неповноцінності, тривожність тощо).	Психофізіологічні зміни, пов'язані з віком, і досвід біологічно визначеного «критичного» періоду», що призводить до посилення труднощів оволодіння мовленнєвими процесами.
Мотиваційний аспект (наявність мотиву та бажання до дисципліни тощо).	Нейропластичність нервових функцій (з віком вона знижується).
Особистісний аспект (свідоме навчання, дисциплінованість, аналітичні здібності, уміння класифікувати, досвід тощо).	Обмежена доступність вільного часу. Занурення в мовне середовище та негативний досвід попередньої іноземної мовної освіти.

К. Велика зазначила, що виклики такого характеру можна ефективно вирішувати шляхом використання правильно підібраних методів навчання та систематичного надання інформації, а не фрагментарних підходів, а також здатності вибирати успішні копінг-стратегії подолання. Емоційний вимір цих викликів очевидний у страху зробити помилку та невдачу, тривозі щодо оцінок і негативного сприйняття своїх навичок, а також у відсутності емоційного залучення до мовних елементів під час вивчення іноземної мови [6].

Більше того, відсутність мотиваційних факторів, дезінформація навколо передбачуваної неможливості оволодіти іноземною мовою в дорослому віці, вплив навченої безпорадності та пошук виправдань для неефективного вивчення мови сприяють групі мотиваційних детермінант. Особисті риси, які перешкоджають успішному засвоєнню іноземної мови в дорослому віці, також відіграють значну роль, включаючи виражене почуття неповноцінності, бар'єри для спілкування розмовною мовою та зосередження на правилах, а не на практичних інструментах тощо. Але тим не менш, ці перешкоди можна подолати за допомогою обраних копінг-стратегій.

Тема про те, чи легко та ефективно вивчати іноземну мову дорослим, продовжує бути предметом дискусій, як зазначає К. Велика. Замість того, щоб проводити порівняльний аналіз плюсів і мінусів, пов'язаних із засвоєнням іноземної мови дорослими, вона зосередилася на ключових елементах оптимізації процесу навчання. Такі навички, як усвідомлене навчання, дисциплінованість, аналітичне мислення, здібності до класифікації, відповідний досвід, повні базові знання та здатність зосереджуватися на складних завданнях, є важливими копінг-стратегіями подолання, які можуть підвищити ефективність вивчення іноземної мови в дорослому віці. Дослідниця стверджує, що ці ресурси активізуються, коли освіта дорослих використовує комунікативний підхід, використовуючи граматичні та лексичні засоби в автентичному контексті, а не просто розуміння теоретичних ситуацій [6].

Зараз популярність інтенсивних копінг-стратегій для вивчення іноземних мов у дорослому віці зростає. Цей підхід приносить користь людям з обмеженим часом. Запам'ятовуючи та практикуючи певний набір усталених виразів і шаблонів, дорослі можуть ефективно спілкуватися та розуміти своїх партнерів по розмові.

Метод подолання, відомий як інтенсивний, часто приймає лінгвістичну форму, зосереджуючись на розвитку «експресивних мовленнєвих актів». Коли дорослі вивчають іноземні мови, вони використовують діалог, як метод як для спілкування, так і для навчання. Цей під-

хід насамперед наголошує на самонавчанні та самовдосконаленні, що вимагає значного рівня самодисципліни. По суті, учні повинні бути проінструментовані про те, як вчитися, починаючи з фундаментальних понять і прогресуючи до розвитку незалежних навичок, таких як використання словників і текстів, запам'ятовування лексики і фраз, а також побудова речень [10].

На думку О. Гвоздяк, індивіди у дорослому віці завершують процес накопичення знань і переходять до фази обміну цими знаннями з іншими. Цей прогрес є природним біологічним явищем, і його необхідно враховувати, коли дорослі беруть участь у вивченні іноземної мови [7].

Дослідниця підкреслила, що кордони та бар'єри змінюються культурними зрушеннями в сучасному суспільстві. Це явище можна пояснити тим фактом, що дорослі, як правило, більш мотивовані та психологічно підготовлені для досягнення своїх цілей, повністю усвідомлюючи важливість іноземних мов у своєму житті для таких цілей, як просування по службі, розширення своїх соціальних мереж, творче самовираження та професійне зростання, що, у свою чергу, допомагає їм у виборі відповідних стратегій подолання [7].

У своєму дослідженні І. Страшко виявила додаткові риси особистості в зрілому віці, які можуть посилити процес оволодіння іноземною мовою, вони представлені на рисунку 1.

Такий психологічний прийом суттєво покращує процес оволодіння іноземною мовою в дорослому віці, оскільки базується на суттєвих намірах і потенціалі.

І. Овчаренко, український дослідник, визначив ключові психологічні стратегії для подолання труднощів вивчення іноземної мови в подальшому житті: мотиваційні техніки, сценарії рольових ігор, які імітують реальні життєві ситуації для використання іноземної мови та отриманих знань, підсвідома практика, повторення та включення попереднього досвіду в процес вивчення мови [13].

Висновки І. Герасимова свідчать про те, що дорослі, які прагнуть підвищити свою кваліфікацію, залишаючись на роботі, проходять різноманітні тренінги, переатестації та семінари, більш мотивовані до вивчення іноземної мови порівняно з тими, хто займається монотонною та повторюваною роботою. Вивчення іноземної мови ні для кого не буває легким і швидким. Тим не менш, послідовне слухання разом із повторенням і практикою разом із оратором постійно приведе до позитивних результатів [8].

В ієрархії популярності засобів оптимізації найефективнішим методом завдяки копінг-стратегіям, визнаним зарубіжним вченим Н. Хімамовим, є комунікативний підхід,

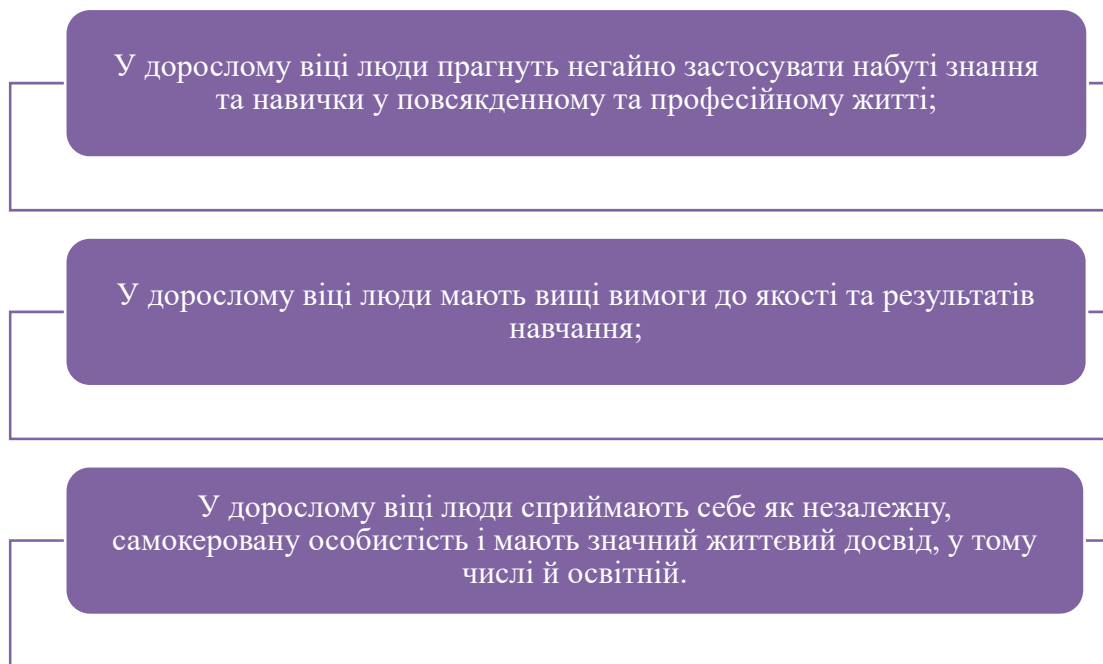


Рис. 1. Додаткові риси особистості в зрілому віці, які можуть посилити процес оволодіння іноземною мовою

який, як видно з назви, орієнтований на комунікативну практику. Це легко зрозуміти, оскільки дорослі зазвичай починають вивчати іноземну мову з єдиною головною метою: ефективно спілкуватися з партнерами, колегами та друзями. Серед чотирьох елементів мовної підготовки є читання, письмо, говоріння та аудіювання – більша увага приділяється двом останнім: розвитку активного мовлення та сприйняттю на слух [18].

У цьому типі навчання мінімальна увага приділяється складним синтаксичним структурам або розширеному словниковому запасу. Він слугує методом комунікативного підходу до вивчення іноземної мови в дорослому віці, віддаючи перевагу спілкуванню над запам'ятовуванням граматичних правил і лексики. До засвоєння словникового запасу та граматичних компонентів мови слід підходити у дві окремі фази. На початковому етапі основи активного мовлення встановлюються через односкладові взаємодії та пояснення. Другий етап передбачає удосконалення мовленнєвих умінь і навичок, які проявляються через міркування [18].

Коли дорослі вирушають на шлях вивчення іноземної мови, дуже важливо розвивати копінг-комунікативну компетентність, яка враховує національні та культурні нюанси. Н. Хіматова у своєму дослідженні рекомендувала докласти значних зусиль, щоб подолати труднощі, пов'язані з вивченням іноземної мови в дорослому віці. Вона підкреслювала, що стресори, такі як страх зробити помилку,

минулі невдачі у вивченні іноземної мови та сумніви в собі, не повинні перешкоджати ефективності засвоєння мови [18].

Ефективний процес вивчення іноземної мови у дорослому віці залежить від психологічних методів захисту від стресу та копінг-заходів для оптимізації процесу вивчення іноземної мови.

О. Кресан у своєму дослідженні виявив, що у процесі вивчення іноземної мови у дорослому віці люди раціонально розподіляють час та види діяльності, враховують особливості, а саме мовленнєвий, когнітивний або комунікативний типи, формують високу мотивацію до вивчення іноземної мови, виявляють адекватну реакцію на емоційне виснаження та намагаються довіряти набутих знанням і навичкам [12].

Науковці з'ясували, що іншими психологічними прийомами та засобами оптимізації процесу вивчення іноземної мови в дорослому віці є використання мовленнєвих умінь і навичок іншомовного спілкування, серії комунікативних вправ у певній послідовності та в необхідному обсязі, в яких головне місце посідає комунікативна практика, широке візуальне тло використання та презентація наочного матеріалу; засоби та прийоми зменшення впливу рідної мови; ефективне використання парних, групових та самостійних методів роботи, що ґрунтуються на експертних знаннях [1].

В. Сафронович зазначив, що для оптимізації вивчення іноземної мови дорослі часто використовують відповідні копінг-стратегії

навчання. Сутність копінг-стратегій навчання дорослих полягає в здатності планувати, організовувати та контролювати процес навчання іноземної мови з метою кращого розуміння та засвоєння матеріалу. Такі освітні копінг-стратегії необхідні для того, щоб активно брати участь у навчанні та покращувати академічну успішність. Дослідження В. Сафронович показує, що ті, хто вивчає мову різного рівня, використовують копінг-стратегії, але не розуміють їх сутності та не можуть вибрати, яка копінг-стратегія є найбільш корисною [16].

Однак дослідження копінг-стратегій під час навчання не обмежується описом і використанням копінг-стратегій навчання під час вивчення іноземної мови в дорослому віці. Воно також містить класифікацію копінг-стратегій навчання з метою кращого розуміння їх різноманітності та впливу на освітній процес вивчення іноземної мови в дорослому віці [10].

К. Крикунова вважає копінг-стратегії, засвоєні в дорослому віці, інструментами, які можна використовувати для досягнення конкретних або проміжних цілей, для розвитку навичок, необхідних для застосування та передачі знань у відповідних ситуаціях, а також копінг-інструментами, які можна надалі використовувати в самостійному навчанні іноземних мов [19].

Дослідниця каже, що навчальні копінг-стратегії використовуються для представлення знань, структурування інформації та зв'язування її в пам'яті.

Стратегії подолання, засвоєні в дорослому віці, призначені для узагальнення, трансформації, спрощення уявлень про феномени сприйняття, організації знань і приймають форму підсвідомих або несвідомих процесів [19].

Беручи до уваги позицію української вченої щодо розуміння навчальних копінг-стратегій, вона погоджується з визначенням навчальних копінг-стратегій, яке полягає в тому, що навчальна копінг-стратегія – це певний план дій або набір завдань, що поєднує різні методи навчання, метою якої є сприяння формуванню в особистості навчальних здібностей, власного типу навчання та вміння конструювати власні обов'язки [18].

У своїй роботі С. Танана розповідає про важливість вивчення іноземних мов у дорослому віці в умовах сучасних змін і вважає за доцільне зосередити увагу на аналізі освітніх копінг-стратегій, що використовуються в процесі вивчення іноземної мови [21].

Копінг-стратегії вивчення іноземної мови в дорослому віці – це способи управління процесом вивчення іноземної мови, планування уроків на основі вивчення психологічних і фізіологічних особливостей, застосування сучасних методів і технік, спрямованих на набуття вмінь і навичок використання мови [21].

С. Танана класифікує навчальні копінг-стратегії на прямі копінг-стратегії, які безпосередньо пов'язані з мовою, що вивчається, та непрямі копінг-стратегії, які опосередковано підтримують вивчення мови, розглядаючи їхню роль, як засіб концентрації уваги, мотивації до навчання та прагнення до інформації, вміння відбирати навчальні матеріали відповідно до їхньої мети та, відповідно, вміння або бажання співпрацювати в групі, вміння співпереживати, вміння ставити запитання, вміння брати участь у навчальних бесідах тощо [21].

На думку С. Балвегсона, під час вивчення іноземної мови у дорослому віці копінг-стратегії, як правило, використовуються у поєднанні, а не окремо. На думку цього іноземного вченого, використання навчальних стратегій у дорослому віці дозволяє людям краще керувати власним навчанням, ефективно перетворювати інформацію на знання та розвивати навички самостійного навчання. Автор зазначає, що термінологія та класифікація навчальних копінг-стратегій використовується різними дорослими по-різному [19].

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, збільшення кількості стресових труднощів та викликів у сучасному освітньому процесі має значний вплив на психоемоційну сферу людей у дорослому віці під час навчального процесу. Стрес це неспецифічна реакція організму на несподівані стресові ситуації, так звана «фізіологічна відповідь», яка мобілізує резерви організму і готує його до опору фізичним навантаженням, боротьби та втечі. Це пов'язано з тим, що позитивні та негативні емоції посилюють або гальмують розумові процеси під час навчання, тобто впливають на психоемоційну сферу процесу навчання у людей в дорослому віці.

Стрес у процесі навчання вимагає високої стресостійкості та адаптивних поведінкових копінг-стратегій для його подолання. Копінг допомагає сформулювати поведінкові стратегії подолання стресу в процесі навчання, які називаються копінг-стратегіями. Таким чином, копінг-стратегії допомагають подолати стрес у процесі навчання. Люди в дорослому віці мають власні ресурси та копінг-стратегії для подолання стресу, пов'язаного з навчанням. Однак без цілеспрямованого подолання та розвитку вони можуть залишитися невикористаними. Важливим ресурсом у різних сферах життя є формування ефективних копінг-стратегій, які можна використовувати як у соціальному житті, так і в процесі навчання.

Вивчення іноземної мови у дорослому віці сьогодні є важливим, але нелегким завданням і потребує зусиль та психологічних прийомів для оптимізації процесу вивчення іноземної мови дорослими та подолання стресу під час навчання. Дорослі учні часто використовують

різні засоби у вигляді так званих «навчальних стратегій», тобто стратегій подолання стресу. Найчастіше дорослі використовують такі стратегії: комунікативні, емоційні, метакогнітивні та когнітивні. Ці стратегії допомагають дорослим обирати відповідні стратегії для вирішення конкретних навчальних завдань у процесі вивчення іноземної мови.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар Л., Проскурка Н., Бойченко М. Копінг-стратегії геймерів дорослого віку. *Актуальні проблеми психології* : збір. наук. праць. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 38–52.
2. Бурлай В. Професійні дисципліни – англійською. *Сучасний рух науки* : тези доп. XI міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро : «Way Science», 2020. С. 103–105.
3. Бутузова Л. Психологічне сприйняття дорослими іншомовної періодики та відео при вивченні іноземної мови. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2020. № 1. С. 26–33.
4. Бушуєва Т. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 3. С. 1–9.
5. Ващенко В., Маслово Н. Вплив стресу на вищі інтегративні функції організму: пам'ять, пізнання, навчання. *Наука і освіта*. 2023. № 3. С. 1–8.
6. Велика К. Врахування психологічної складової під час навчання іноземних мов у вищій школі. *Наука*. 2022. № 13. С. 10–16.
7. Гвоздяк О. Психолінгвістичні аспекти навчання іноземної мови. *Філологічні студії*. 2023. № 60. С. 6–11.
8. Герасимова І. Вплив стресогенних ситуацій на психосоціальну адаптацію особистості. *Вища школа України: інтеграція і співробітництво освітніх систем* : тези доп. міжнар. наук. конф. Львів : ЛНУНО, 2013. С. 87–90.
9. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23–30.
10. Кедрова А., Нестеренко М. Особливості взаємозв'язку адаптації та захисно-долаючої поведінки у здобувачів. *Topical issues of modern science, society and education* : International scientific and practical conference. Kharkiv : SPC Sci-conf.com.ua, 2021. С. 910–915.
11. Корнієнко І. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2019. № 18. С. 115–123.
12. Кресан О., Смольянінова С. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану. *Наука*. 2023. № 3. С. 20–23.
13. Овчаренко І. Загальна характеристика емотивної лексики в американському варіанті сучасної англійської мови. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса*. 2019. № 1. С. 81–85.
14. Овчаренко О. Формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах війни. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : збір. тез допов. IV Міжнар. наук.-практ. конф., Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики». Київ, 2022. С. 239–243.
15. Подольська Л., Юр'єва М. Роль копінг-стратегій у формуванні розладів адаптації іноземних здобувачів вищої медичної освіти на різних етапах навчання. *Вісник морської медицини*. 2023. № 2. С. 50–56.
16. Сафронович В. Використання інноваційних технологій навчання іноземної мови. *Тенденції та перспективи розвитку сучасної освіти* : зб. матеріалів Міжнар. наук. конф., Німеччина : МНУ, 2023. Німеччина, 2023. С. 347–355.
17. Страшко І. Формуємо здоров'язберезувальні компетентності під час дистанційного навчання. *Ментальне здоров'я і дистанційна освіта*. 2023. № 413. С. 23–26.
18. Khimmatova N. Psychological aspects of learning a foreign language. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*. 2023. № 13. P. 1–6.
19. Krykunova K. Characterization of educational stress of students of higher education institutions. *Theories of implementation of world science and technology* : materials XVIII Internat. of science conference, May 8–10. 2022. Osaka, Japan: ONU, 2022. P. 26–30.
20. Samnidze N. Foreign language learning anxiety in adults and their coping strategies. *Sciences*. 2020. № 7. P. 117–125.
21. Tanana S. Innovative approaches to teaching foreign languages in conditions of improvement of higher education. *Science, Research, Development*. 2020. No. 26. P. 25–27.