

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-11>

УДК 159.922

**Людмила МОРОЗ**

доктор психологічних наук, професор,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
<https://orcid.org/0000-0003-2840-6689>

e-mail: [lm29@ukr.net](mailto:lm29@ukr.net)

**Марія БЕРЕЗЮК**

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
<https://orcid.org/0000-0002-8073-1334>  
e-mail: [m.dikhtyarenko0245@gmail.com](mailto:m.dikhtyarenko0245@gmail.com)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

*У статті порушується проблема стресу і стресостійкості здобувачів вищої освіти, що істотно впливає на якість освоєння ними освітніх програм. На основі даних, отриманих за результатами їхнього опитування, досвіду викладання у закладі вищої освіти та аналізу наукових досліджень, сформульовано та проаналізовано основні стресогенні чинники здобувачів очної форми навчання, які співвіднесено за різними критеріями. Визначено різницю між характеристиками стресу у різні періоди навчання, у період сесії та міжсесійний період, а також серед тих, хто має різні рівні академічної успішності. Обґрунтовано найбільш значущі чинники стресу та запропоновано напрямки їхньої психопрофілактики і розвитку стресостійкості.*

*Ключові слова: стрес; стресогенні чинники; стресостійкість; здобувачі вищої освіти; психопрофілактика.*

**Liudmyła MOROZ, Mary BEREZYUK**

Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STRESS RESISTANCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN WAR CONDITIONS

*The process of studying at a higher education institution, especially in the context of war, is not always unambiguous and smooth, and in any case, it affects the formation of a personality and the acquisition of various skills. The study aims to explore students' perceptions of stress, its scientific explanation depending on various factors, and to identify areas for its prevention and development of stress resistance. The study of the key issues is based on empirical data obtained during a survey (online questionnaire) of bachelor's and master's students (full-time, N=185). The data obtained were systematised, analysed and correlated with the available scientific knowledge, as well as with the results of observing the course of stress in students in the process of teaching at a pedagogical university. During the survey, the respondents - full-time students - were asked to assess the level of stress during the intercession period and during the session.*

*Having examined the stressors that affect the process of full-time study in HEIs, we can conclude that they have a variety of determinants, many of which have their roots in the*

*process of studying in secondary school. At the time of enrolment, young people are stressed after the Unified State Exam and are mostly unprepared for traditional forms of studying in higher education, unable to process information and find their own creative, extraordinary solutions to educational tasks, preferring to memorise in order to get a grade.*

*Keywords: stress; stress factors; stress resistance; higher education students; psychoprophylaxis.*

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

Процес навчання здобувачів вищої освіти у ЗВО, особливо в умовах війни, відбувається не завжди однозначно і рівно, і в будь-якому разі впливає на формування особистості, набуття різноманітних навичок. Навчання у ЗВО супроводжується необхідністю адаптації до нових умов, сепарацією від сім'ї (особливо у випадку переїзду до місця навчання), необхідністю проходити систематичну атестацію тощо. Стресогенні чинники, що проявляються під час навчання у ЗВО, призводять до зниження рівня мотивації до навчання, незадоволеності навчальним процесом та інших негативних моментів, які є додатковими джерелами психічного стану здобувачів. У зв'язку з цим важливим видається не лише постійний моніторинг причин стресу, а й вжиття своєчасних заходів щодо його профілактики, а також розвитку стресостійкості.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Зазначені аспекти вивчалися й описувалися у науковій літературі із різних т. з. Зокрема, є низка наукових праць, спрямованих на вивчення причин і проявів стресу у здобувачів загалом, у період екзаменаційної сесії, зокрема залежність екзаменаційного стресу від типу міжпівкупольної асиметрії, вплив стресу на адаптацію у ЗВО, на особистісний розвиток та успішність у навчанні тощо [1; 2; 3; 4 та ін.]. Водночас зазначені дослідження проведено за мирних умов, що не може повною мірою застосовуватися до сучасних реалій. Крім того, видається цікавою відмінність (або її відсутність) характеру, причин і рівня стресу у здобувачів залежно від курсу, успішності, періоду навчання (сесія та міжсесійний період), оскільки способи профілактики його проявів можуть мати відмінності, зумовлені зазначеними чинниками. У зв'язку з цим, актуальним видається вивчення студентського стресу в окреслених напрямках у сучасних реаліях.

### **Формулювання цілей статті**

Метою дослідження є визначення психологічних чинників стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни.

### Виклад основного матеріалу

Зважаючи на неодноразово доведений факт про те, що стрес – природна реакція на зовнішній або внутрішній подразник і є невід’ємною частиною життя, може чинити позитивний вплив на організм, деякі процеси усе ж таки призводять до того, що стрес може вийти з-під контролю та виявитися у серйозному збої організму або значних душевних стражданнях. Дослідження спрямоване на вивчення бачення стресу самими студентами, його пояснення з наукового погляду залежно від різних чинників, а також визначення напрямів його профілактики і розвитку стресостійкості. Вивчення ключових питань ґрунтується на емпіричних даних, отриманих під час опитування (онлайн анкетування) здобувачів бакалаврату та магістратури (очна форма навчання, N=185). Отримані дані систематизовано, проаналізовано та співвіднесено із наявними науковими знаннями, а також із результатами спостереження за перебігом стресу у здобувачів в процесі викладацької діяльності у педагогічному ЗВО. Під час опитування респондентам – здобувачам очної форми навчання було запропоновано оцінити рівень стресу у міжсесійний період і в період сесії за десятибальною шкалою (табл. 1).

Таблиця 1

#### Середні показники рівня стресу у міжсесійний період і під час сесії (за десятибальною шкалою)

	Міжсесійний період	Період сесії
1-й курс бакалаврату	5,4	7,3
2-й курс бакалаврату	4,3	6,1
3-й курс бакалаврату	4,8	5,2
4-й курс бакалаврату	5,4	6,2
Магістратура	4,5	4,5
Разом	5,1	5,9

Аналіз отриманих даних показав відносну стабільність рівня стресу у міжсесійний період на різних курсах. За середнього рівня стресу 5,1 (за десятибальною шкалою), його максимальне значення досягає на першому і четвертому курсах бакалаврату (5,4) і мінімальне (4,5) у магістратурі. На другому і третьому курсах бакалаврату рівень стресу дорівнює 4,3 і 4,8 відповідно. Відхилення від середнього значення є несуттєвими, проте спостерігається тренд, згідно з яким на початку навчання і на випускному курсі бакалаврату рівень стресу є дещо більшим, ніж його середнє значення. Третій курс і магістратура ж відрізняються певною розслабленістю.

При збільшенні середнього значення стресу під час сесії до 5,9 (+15,6%), найбільші його значення також має місце на першому курсі

бакалаврату (7,3), найменше – у магістратурі (4,5). Ці тенденції пояснюються низкою чинників. Загальне підвищення рівня стресу під час сесії є логічним, оскільки у цей період у здобувачів досягається кумулятивний ефект цілої низки несприятливих чинників (повітряні тривоги, збільшення навантаження, підвищення невпевненості у власних силах, необхідність усних відповідей на іспиті та ін.).

На початку навчання (для респондентів – здобувачів першого курсу, опитування відбувалося після першої сесії) відзначається значна напруженість. У цей період першокурсники ще не пройшли гострий період кризи адаптації до ЗВО, що супроводжується значним напруженням компенсаторно-приспосувальних систем організму і пов'язаний із необхідністю перебудови не лише звичного способу життя, а й підходів до отримання освітньої інформації, вибудовування стосунків у новому колективі та низкою інших обставин. Крім того, слід зазначити (це особливо актуально для різкого збільшення рівня стресу під час сесії) роль відгомонів нещодавно пережитих єдиних державних іспитів переважною частиною здобувачів першого курсу. За даними дослідників, рік підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, а також сам процес їхнього складання супроводжується сильним тиском як з боку вчителів, так і з боку батьків. Послання дорослих, що передається випускникам, про те, що життя без вищої освіти – катастрофа, – це очевидна причина того, що у свідомості підлітка формується стійке переконання, що у разі поганого складання іспиту його життя буде зруйноване. А це переконання, своєю чергою, формує стан тривоги і жаху, який не минає одномоментно після вступу до ЗВО. Ця думка підтверджується і результатами цього дослідження, оскільки серед найбільш стресогенних установок опитаних студентів виокремлюються такі, як: «Батьки засмутяться, якщо я не здам сесію (отримаю погану оцінку)» – 12%; «Я повинен бути серед найкращих» – 12,4%; «Я маю довести усім, що здатен здобути освіту (хорошу оцінку на іспиті)» – 12,4%. Тобто спостерігається перекіс мотивації до навчання не у бік здобуття знань, вмінь і навичок, а у бік отримання результату у вигляді оцінки. Зазначене не дозволяє отримати задоволення від процесу навчання, який, безумовно, міг би забезпечити зниження рівня тривожності. З огляду на сказане, слід зробити акцент на негативному впливі зовнішнього незалежного оцінювання, який деякі вчені відносять до різновиду соціальної та психологічної травми, що має затяжний характер. Цей, ще не пережитий травматичний досвід, призводить до регресу під час складання першої сесії. При цьому здобувачі не мають уявлення про те, що саме на них чекає під час складання заліків та іспитів, що підвищує рівень тривоги та стресу. Крім

того, внаслідок «натаскування» на розв'язання завдань зовнішнього незалежного оцінювання, учорашні випускники шкіл не навчені навчатися, сумніватися, міркувати, ставити запитання і знаходити власні відповіді. А саме з цим вони стикаються у ЗВО, де від них вимагає зовсім інший формат поведінки на заняттях. На другому і третьому курсах бакалаврату рівень стресу у сесійний період поступово знижується (особливо на 3-му курсі), оскільки здобувачі вже мають досвід, який, для більшості з них, не можна порівняти із досвідом зовнішнього незалежного оцінювання. Іспити стають більш передбачуваними і до більшої частини завдань можна підготуватися заздалегідь, поки не переходять у стадію завершення навчання на 4-му курсі. У зв'язку із цим очевидно є необхідність проведення роз'яснювальної та підтримуючої роботи зі здобувачами 1-го курсу щодо порядку проведення проміжної атестації та можливості перекладання у випадку її неуспішності. Важливо вбачається і роль викладачів, яким з перших днів перебування у ЗВО необхідно робити акцент на те, що здобувачів потрібно навчити вчитися і використовувати відповідні методики проведення занять.

Цікавою видається виявлена залежність рівня стресу від середнього балу здобувача. У міжсесійний період найнапруженішими є особи, які мають середній бал «задовільно» (5,6 за десятибальною шкалою), хорошисти та відмінники визначають свій рівень стресу нижчим за середній (4,8 і 4,7 відповідно). У період сесії ситуація кардинально змінюється: на 29% зростає рівень напруження осіб, які мають середній бал «добре» (6,2) і на 28% – «відмінно» (6,1), тоді як рівень стресу трієчників знижується на 8,8% (5,1). Це може свідчити, хоч і опосередковано, про те, що хорошисти та відмінники, які мають тенденцію до систематичної підготовки до занять протягом семестру, достатньо впевнено почуваються на них під час опитування. Тоді як трієчники, це, як правило, невмотивовані здобувачі або ті, що мають низькі здібності до дисциплін освоєваної професії, і під час опитування на занятті вони відчують постійний стрес. Однак, під час сесії, отримати задовільну оцінку набагато простіше навіть для невмотивованого і нездатного здобувача, ніж оцінку «добре» і «відмінно». Ба більше, хорошисти і відмінники переживають не стільки за факт складання сесії, скільки за ті оцінки, які з'являться у заліковій книжці. Крім того, зниження рівня стресу трієчників у період сесії може бути зумовлене зміною стадії стресу, коли стадію тривоги змінюють стадії резистентності та виснаження. Однак, зазначене є лише припущенням, що ґрунтується на досвіді викладання і може розглядатись як припущення для подальших досліджень.

Головним чинником стресу у міжсесійний період переважна кількість опитаних визначають великі навчальні навантаження. Цей варіант відповіді обрали 82,1% опитаних, позначивши його прямий або частковий зв'язок зі стресом. Цікаво, що у відмінників і хорошистів цей фактор виявлено, хоча й незначно, але більшою мірою (84,5% і 85,3% відповідно), ніж у трієчників (74,8%). Це знову підтверджує обґрунтованість припущення, що стрес має прямий зв'язок із неготовністю до навантажень, необхідних для оволодіння професією. Із кожним роком вимоги викладачів фактично стають менш жорсткими, через нездатність і/або небажання переважної частини здобувачів освоювати навчальний матеріал. Але, незважаючи на це, ті, хто навчається, вважають ці навантаження великими. Безумовно, в осіб, які прагнуть отримати оцінки «добре» і «відмінно», це з'являється більшою мірою. Це підтверджується і тим, що 65% респондентів визначили, що на рівень стресу повною мірою або частково впливають занадто високі вимоги до навчання, які фактично такими є не завжди. У зв'язку з цим, варто підтримати думку про доцільність запровадження різнорівневих завдань для здобувачів, орієнтованих на досягнення різних цілей (оцінка та знання, висока оцінка або будь-яка). Для цього на початку навчання і конкретного предмета може бути визначена індивідуальна освітня траєкторія навчання шляхом проведення звичайного анкетування, яке дає розуміння здобувачеві Що хоче? Який результат? Як буде долати труднощі? Як він хоче цього досягти? і т. п. На основі цього кроку викладач може виявити окремі групи здобувачів залежно від їхнього бажання для отримання результату: мінімум, максимум, оптимум. Однак, як засвідчив досвід кількарічного впровадження подібного поділу здобувачів на групи за зазначеними вище показниками лише одиниці готові визнати, що їм не потрібна оцінка більша за задовільну.

Видається, що причини такого стану речей можуть бути як у якостях здобувачів, отриманих у школі та в інших малих соціальних групах, так і в якості освітніх програм і викладання. При цьому можна припустити, що доступність вищої освіти значно знизила значущість самого освітнього процесу. Сучасні студенти, найчастіше, не мають як мотивацію цілеспрямоване, систематичне оволодіння знаннями та професійними вміннями. Нерідко у ЗВО вони поведуться за шкільною звичкою: пропускають заняття, часто не готуються до лекцій і семінарів, не виконують (або виконують із великим запізненням) різноманітні письмові завдання, викачують з Інтернету курсові роботи тощо. До ЗВО дедалі частіше приходять невідготовлені студенти, які не вміють працювати із текстами, переробляти інформацію, замість розуміння

використовують заучування тощо. Якщо подібні явища супроводжуються формальним ставленням викладачів та адміністрації ЗВО до організації навчального процесу та проведення занять, то мотивація здобувачів, яка є провідною ланкою в ефективному навчанні, стрімко падає. Окремі прояви цього можна побачити у наведених нижче результатах опитування. Крім зазначеного, більша частина опитаних визначила як значущі чинники стресу такі як: надмірно серйозне ставлення до навчання (64,9%); незручний розклад (64,8%); невибудований режим дня (61,9%); нецікаві заняття (57,8%); відсутність бажання та/або здатності вчитися (54,6%). Меншою мірою на рівень стресу в міжсесійний період впливають такі чинники, як: проблеми в особистому житті (43,6%); необхідність поєднувати роботу і навчання (35,9%); занадто несерйозне ставлення до навчання (33,2%); занижені вимоги до навчання і малий обсяг знань (32,4%); конфлікти в групі (на курсі) (17,8%); конфлікти з викладачем (17,3%).

Таким чином, основні чинники стресу у міжсесійний період тих, хто навчається у ЗВО на очній формі, детерміновані як особистісними чинниками, так і чинниками, пов'язаними з організацією навчання. При цьому очевидно, що на рівень стресу впливають не лише чинники, що мають безпосередній стосунок до навчання, а і проблеми в особистому житті, що видається цілком логічним, оскільки вік респондентів визначає важливість вибудовування соціальних зв'язків. З огляду на це, профілактичний вплив має відповідати принципу комплексності заходів, який можливий лише у випадку побудови діалогу між викладачами і самими здобувачами.

У період сесії головним чинником стресу, що частково або безпосередньо впливає на нього, здобувачами очної форми позначено необхідність заучування усієї інформації за семестр у короткий проміжок часу (80,6% опитаних). У цьому чиннику варто зробити акцент саме на заучуванні, яке, на жаль, є основним способом навчання у значної частини здобувачів. У цьому контексті важливо зазначити ще раз, що нерідко здобувачі не володіють навичками логічного осмислення інформації, не здатні її переробити. Цікавим видається те, що на необхідності заучування, практично однаковою мірою, наголошують усі здобувачі, незалежно від середнього балу. При цьому дещо більше за інших (77,2%) заучують матеріал саме відмінники (проти 61,2% і 71,1% у хорошистів і трієчників відповідно). Прагнучи знайти логіку у такому стані речей, міркування знову впираються у нездатність правильно вивчати матеріал, або в нездатність правильно його донести, а також у зміщенні мотивації здобувачів з отримання знань на отримання оцінки. У цьому контексті важливою є форма

подання матеріалу викладачем. Наприклад, нерідко використання презентаційного матеріалу, покликаного покращити засвоєння інформації, призводить до того, що здобувачі замість того, щоб слухати і чути викладача, займаються «перемальовуванням» його презентації. Нерідко на лекціях просто диктується або читається інформація, необхідна для запам'ятовування, без аналізу, прикладів та інших способів привернути увагу, зацікавити. У подібних випадках, з огляду на закономірності, позначені у законі забування Еббінгауза, стає очевидно, що механічно засвоєна інформація благополучно забувається протягом перших годин, а за два дні її обсяг у пам'яті становить лише близько 20%. І, отже, при підготовці до сесії, більшу частину інформації знову доводиться механічно заучувати (на осмислення вже немає часу), що породжує новий процес забування.

Вбачається необхідність уточнити, що відповідальність за відсутність знань у період підготовки до проміжної атестації доцільно розподілити між здобувачами і викладачами. Саме так і роблять опитані, позначаючи як причину відсутності знання велику кількість пропусків (29,4%), небажання (нездатність) вчитися (46,9%) і неякісне викладання (49,2%). При цьому, більша кількість претензій до викладачів в осіб, які мають середній бал «задовільно». Поряд із цим, опитані студенти визнають, що якість навчання протягом семестру впливає на рівень стресу під час сесії. При цьому якісне навчання знижує його рівень у 47,3% випадків, а неякісне підвищує – лише 3 14,5%. У будь-якому разі іспит – це стрес для 27,7% опитаних і спокійно до них ставляться 11,5%. Окреслені дві останні групи чинників свідчать про здоровий погляд здобувачів на процес навчання та проблем, що зумовлюють підвищений рівень стресу. Це є позитивним моментом, який дозволяє припустити, що збільшення кількості та, найголовніше, якості профілактичної роботи може мати позитивний ефект.

Водночас до причин стресу під час сесії респонденти відносять такі чинники, як: значне збільшення навантаження (76%); недосип (75,9%); необхідність відповіді на випадкові запитання білета (72,3%); занадто велика кількість заліків та іспитів (69,3%); необхідність усної відповіді (54,4%). Як видно із наведеного переліку, усі стресогенні обставини є логічними та взаємовизначальними. При цьому, слід зауважити, що зазначені дані дещо різняться із результатами досліджень, що мали місце раніше. Так, система випадкового вибору білетів є одним з основних чинників стресу, до таких не належать збільшення навантаження, значна кількість заліків та іспитів і необхідність усної відповіді. Подібні зміни пояснюються усе тим же зниженням рівня підготовленості, мотивації та працездатності



здобувачів. У цьому ж аспекті варто розглянути і рівень вільного «говоріння» здобувачів. Спостереження за здобувачами, особливо молодших курсів, засвідчує, що прохання викласти думку вголос, а тим більше виступити перед сокурсниками, не читаючи з аркуша, викликає величезне напруження. Тремор рук, тремтіння у голосі, невпевнене мовлення (навіть за умови володіння матеріалом) – часто зустрічається на практичних і семінарських заняттях. Тож вельми логічно, що для половини здобувачів, необхідність викладати усну відповідь на іспиті, є чинником стресу. Це підтверджується відповіддю на запитання: «Який тип атестації викликає найбільший стрес». Лідерами є усний – 44,6% і змішаний – 19,9%. Пояснюючи ці відповіді, знову варто звернутися до досвіду навчання у школі, в процесі якого основною формою перевірки знань є письмова робота, покликана відшліфувати навички складання зовнішнього незалежного оцінювання та єдиного державного іспиту. Приходячи до ЗВО, молоді люди не готові вести бесіду, міркувати, вербалізувати та артикулювати власні думки. Набагато простіше викласти відповіді на папері. При цьому, не варто забувати про доступність різних технічних засобів, які використовуються для списування. З огляду на це, важливим запобіжним заходом, що суттєво знижує рівень стресу на сесії, слід позначити обов'язкове включення на постійній основі у форми проведення практичних і семінарських занять усних відповідей здобувачів, що виключають читання з аркуша. Вагомий внесок у розвиток навички говоріння (а також і запам'ятовування) вносять вільні дискусії за темами дисципліни, в яких здобувачі мають можливість позначення та аргументації власної думки, вступу у діалог, відповіді на критику. Гарно працюють у цьому аспекті ділові ігри, що викликають жвавий інтерес навіть у найбільш невмотивованих здобувачів. Їхня активність у міжсесійний період, а також планомірне отримання і набуття навичок переробки інформації є потужними профілактичними чинниками, що зумовлюють мінімальний рівень стресу під час сесії. У цьому сенсі відповідальність покладається насамперед на викладачів. Від їхньої енергії, зацікавленості в якості навчання залежить інтерес здобувачів. Лише при дотриманні цих умов є ймовірність подолання тих труднощів, з якими приходять до ЗВО випускники загальноосвітніх шкіл.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Таким чином, розглянувши стресогенні чинники, що впливають на процес навчання заочною формою у ЗВО, можна зробити висновки, що вони мають різноманітні детермінанти, значна частина з

яких має коріння в процесі навчання у загальноосвітній школі. Молоді люди на момент вступу до ЗВО перебувають у стані стресу після єдиного державного іспиту, а також здебільшого не готові до традиційних форм навчання у ЗВО, не здатні переробляти інформацію та знаходити власне творче, неординарне розв'язання освітніх завдань, надаючи перевагу завчанню з метою отримання оцінки. У зв'язку з цим напрямки подальших досліджень в аспекті розвитку стресостійкості у здобувачів ЗВО видаються такими:

- проведення роз'яснювальної роботи на самому початку навчання, спрямованої на формування чіткого уявлення новоспечених здобувачів про те, яким є порядок навчання у ЗВО, чим він відрізняється від школи, як відбувається проміжна атестація і які наслідки незадовільної оцінки (з акцентом на можливість перекладання). Зазначене дозволить знизити рівень стресу за рахунок підвищення обізнаності про процеси, які відбуваються у ЗВО;

- особливу увагу на лекційних і практичних (семінарських) заняттях слід приділяти необхідності розвитку навичок пошукової діяльності, логічного і критичного мислення та творчого підходу до розв'язання теоретичних і практичних завдань (зокрема на теоретичних дисциплінах 1-го курсу), мінімізуючи процес заучування матеріалу;

- поділ здобувачів конкретним викладачем на конкретній дисципліні (за їхнім бажанням) на групи залежно від цілей навчання (мінімум, максимум, оптимум) з підготовкою завдань різного рівня складності. Доцільно зазначити можливість переходу здобувачів з однієї групи в іншу в процесі навчання, за наявності для цього бажання і підстав;

- під час проведення практичних занять обов'язковою умовою має бути розвиток навичок говоріння, ведення дискусії на проблемні теми без використання конспекту чи іншого підручного матеріалу. Усна відповідь на поставлені запитання має бути звичною для кожного здобувача, що суттєво дозволить розвинути стресостійкість, а, значить, знизити рівень стресу як у наступні міжсесійні періоди, так і в періоди сесії.

### Література

1. Каськов І. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. №54(1). 2020. С. 104-113.

2. Морозов Д.Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол.

наук. МОНМС України, Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Х., 2012. 249 с.

3. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. К. : Видавничий центр НУБіП України. 2018. 198 с.

4. Пухно С.В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. Випуск 1. 2023. С. 44-48.

### **References**

1. Kas'kov I. Teoretychni aspekty formuvannja stresostijkosti studentiv VNZ do negatyvnyh chynnykiv navkolyshn'ogo seredovyssha. Visnyk Nacional'nogo universytetu oborony Ukrainy. №54(1), 2020. S. 104–113. (in Ukrainian)

2. Morozov D.Ju. Motyvacijni chynnyky stresostijkosti vypusnykiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv: avtoref. dys. ... kand. psihol. nauk. MONMS Ukrainy, Hark. nac. ped. un-t im. G.S. Skovorody. H., 2012. 249 s. (in Ukrainian)

3. Psihologija stresostijkosti students'koi' molodi / L.Afanasenko, I.Martynjuk, L.Omel'chenko, A.Shamne, V.Shmargun, S.Jashnyk / K.: Vydavnychyj centr NUBiP Ukrainy. 2018. 198 s. (in Ukrainian)

4. Puhno S.V. Stresostijkist' studentiv zakladiv vyshhoi' osvity jak psihologichna problema. Slobozhans'kyj naukovyj visnyk. Serija Psihologija. Vypusk 1. 2023. S. 44-48. (in Ukrainian)