

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-19>

УДК 159.944.4-026.564

Оксана ХУРТЕНКО

кандидат психологічних наук, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0002-2498-1515>

e-mail: kseniaxyrtenko@gmail.com

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ

У статті здійснюється теоретичне вивчення факторів, що впливають на розвиток мотивації до навчальної діяльності та стресостійкості у студентів. Виявлено певні особливості спрямованості особистості, умови виховання, що істотно впливають на формування позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності. Проаналізовано систему чинників, які впливають на ставлення студентів до навчання. Зазначено, що важливий фактор, який впливає на ставлення до навчальної діяльності – це така властивість особистості як стресостійкість. Проаналізовано фактори, що провокують розвиток стресу у навчальній діяльності. Доведено, що стресостійкість студентів у навчальній діяльності є комплексною властивістю особистості, що характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності.

Ключові слова: студентська молодь, мотивація до навчання, стресостійкість, фактори-стресори, чинники стійкості до стресу.

Oksana KHURTENKO

Vinnitsia State Mykhailo Kotsiubynskyi Pedagogical University

FACTORS INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF MOTIVATION FOR LEARNING ACTIVITIES AND STRESS RESILIENCE IN STUDENTS

The article carries out a theoretical study of factors that influence the development of motivation for educational activities and stress resistance in students. Certain features of the orientation of the personality, conditions of upbringing that significantly affect the formation of a positive attitude of students to educational activities are identified.

The system of factors that influence students' attitude to learning is analyzed. Objective factors that influence the attitude to educational activities are identified, which are simultaneously stressor factors for students: pedagogical influence, interpersonal interaction, incentive factors, the system of activities in a higher education institution.

Subjective factors are identified, which include: satisfaction with the chosen specialty, civic position, level of achievement in educational activities, etc. It is noted that an important factor that influences the attitude to educational activities is such a property of the personality as stress resistance.

Factors that provoke the development of stress in educational activities are analyzed. It has been proven that students' stress resistance in educational activities is a complex property of the personality, characterized by the necessary adaptation of the student to the influence of

external and internal factors in the process of educational activities and includes such personal components as low personal and situational anxiety, low level of neuropsychic tension, adequate self-esteem, high work capacity, emotional stability, which ensures the successful achievement of the goal of the activity and is implemented in the cognitive, emotional, motivational and behavioral spheres of the personality.

Keywords: student youth, motivation for learning, stress resilience, stress-inducing factors, factors of stress resistance.

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

У рамках модернізації системи вищої освіти нашої держави, у зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні та у світі, здійснюється підготовка конкурентоспроможного фахівця, важливою професійною характеристикою якого є позитивне ставлення до діяльності, емоційна стабільність, прогнозованість розвитку його особистості (Л. Мороз, О. Сафін, 2022; О. Хуртенко, О. Кобець, 2023 та ін.).

У сучасних студентів, які зазнають високих інтелектуальних та емоційних навантажень у процесі навчання у ЗВО, сьогодні часто спостерігається негативна динаміка ставлення до навчальної діяльності.

Однією з причин такого положення є зниження рівня їх стресостійкості у навчальній діяльності, що виражається у порушенні когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер діяльності особистості студента.

Високі вимоги освітніх стандартів, рейтингові оцінки знань студентів, інтенсивна інтелектуальна діяльність, порушення звичного життєвого циклу, обмеження рухової активності надають негативний вплив на психоемоційний стан студента, викликаючи зниження рівня їх стресостійкості [1]. Переживання стресу викликає психічну напругу, знижує якість навчальної діяльності, призводить до зростання захворювань [9]. Напружену навчальну діяльність студентів, тією чи іншою мірою, можна розглядати, як постійну форму навчального стресу, «пік» якого припадає на період заліків та екзаменаційної сесії.

Сучасний стан проблеми свідчить про необхідність проведення комплексного дослідження впливу рівня стресостійкості студентів на покращення їхнього ставлення до навчальної діяльності, а також необхідна розробка психолого-педагогічної технології, яка формує мотивацію, позитивне ставлення студентів до навчальної діяльності шляхом підвищення їхньої стресостійкості.

Аналіз досліджень та публікацій

Популярність концепції стресу обумовлена тим, що вона претендує на пояснення багатьох явищ життя: реакцій людини на

психотравмуючі ситуації, природу різних конфліктів і причини захворювань.

Спочатку публікації, присвячені проблемі стресу, були здебільшого з фізіологічної та медичної тематики, але в останні роки все більше робіт присвячено психологічній проблемі стресу.

Концепцію стресу було запропоновано Р. Сельє у 1936 р. Відповідно до цієї концепції при дії факторів стресового характеру в організмі виникає так званий загальний адаптаційний синдром неспецифічної пристосувальної реакції, спрямованої на підтримку рівноваги та сталості внутрішньої системи організму або так званого гомеостазу [13]. Якщо діючий фактор має незначний вплив, то організм зберігає високі функціональні можливості. В іншому випадку відбувається перенапруга регуляторних систем та виснаження адаптаційних сил організму.

З досліджень Е. Каянтіе та D. Phillips [18] випливає, що вперше про психологічну природу стресу заговорив Р. Лазарус. Психічні прояви синдрому, описаного Р. Сельє Р. Лазарус назвав «емоційним стресом». На його думку, відмінною особливістю цього виду стресу є те, що він викликається психологічними стимулами, які оцінюються організмом як загрозливі. Тобто, розвиток психологічного стресу можливий без матеріальної присутності його джерела, а лише завдяки здатності індивіда передбачати майбутні або лише можливі зіткнення з якоюсь небезпечною для нього ситуацією. У той час як фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується вираженими фізіологічними зрушеннями на вплив різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи, і величина фізіологічного стресу залежить від інтенсивності агента, що впливає.

S. Hobfall [17], критикуючи модель Р. Лазаруса, стверджує, що вона тавтологічна, дуже складна і не передбачає можливих варіантів, відхилень. Він вважає, що людські ресурси включають предметну сферу (поведінкова активність), ресурси стану, особистісні характеристики та енергетичні показники. Психологічний стрес розвивається при реальній або уявній втраті частини ресурсу або затримці з відновленням витраченого ресурсу.

Як вважає С. Кондратюк [5], адаптація людського організму полягає не тільки у підтримці структурної та енергетичної рівноваги, а й рівноваги інформаційних процесів. Таким чином, будь-який інформаційний вплив - це зміна зовнішнього або внутрішнього середовища і, як наслідок, зміна психічної діяльності та поведінки з метою збереження гомеостазу.

О. Хуртенко та В. Яковлів [17] стверджують, що особливо актуальною є проблема стресу у сфері вищої професійної освіти. Навчальна діяльність студентів завжди була пов'язана з високим рівнем стресорних навантажень, а вплив стрес-факторів сучасного довілля додатково збільшує це навантаження. Досить часто незадовільний рівень психофізіологічної адаптації до навчального процесу спостерігається у студентів на 1 та 2 курсах.

Медичні обстеження студентів, проведені останніми роками, виявляють неухильне зростання їх захворюваності [12]. У студентів також спостерігається часте порушення емоційної, когнітивної, поведінкової та мотиваційної сфер діяльності, що, на думку О. Хуртенко та С. Дмитренко [15], пов'язане з підвищеним стресом та зі зниженим рівнем стресостійкості.

О. Хуртенко та Н. Гаврилова [16] вважають, що поняття емоційної стійкості входить у поняття стресостійкості, будучи її компонентом, оскільки стійкість до стресу виявляється не тільки у емоційній, а й у мотиваційній, когнітивній, поведінковій сферах діяльності особистості.

М. Кононова та Т. Кучма [6] стверджують, що стресостійкість є складною системною характеристикою людини, яка відбиває її здатність успішно здійснювати свою діяльність у складних та екстремальних умовах.

Як стверджує В. Шмаргун [11], стресостійкість можна визначити як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і тим самим сприяє успішному виконанню діяльності».

Останнім часом все більше уваги вчених приділяється розробці та дослідженням різних методик підвищення стресостійкості. Більшість досліджень методів підвищення стресостійкості присвячено вивченню працюючого населення і питанням професійного стресу. Проте, на думку С. Дубини, Д. Хапченкова та С. Бондаренко [3] дослідження в галузі підвищення стресостійкості студентів не менш актуальні, оскільки рівень стресостійкості пов'язаний з успішністю навчальної діяльності студентів, мотивацією та їх ставленням до процесу навчання та, як наслідок, впливає на підготовку конкурентно здібних та професійних працівників.

Дослідження М. Кудінової [8] показали, що 62,8% студентів у процесі адаптації до навчання у закладі вищої освіти відчують психоемоційні проблеми. З позиції самих студентів в процесі знайомства з новою освітньою системою, зміною звичного ритму і

способу життя більшість (52,5%) з них стикаються рядом життєвих труднощів. Для 24,7% опитаних студентів молодших курсів денної форми навчання у віці від 17 до 21 року впоратися з психологічними труднощами наодинці, без допомоги рідних та близьких майже неможливо. Так, у перший рік навчання в стінах ЗВО частка студентів-першокурсників, що звернулися за психологічною допомогою до фахівців, склала 17,7%. Згідно з отриманими даними серед опитаних студентів виявлено низький (46,8%), середній (43,7%) та високий (9,5%) рівень тривожності. Відповідний рівень тривожності дозволив встановити симптоми, відмічені респондентами в період адаптації до освітнього середовища вузу. До них найчастіше відносяться страх, тривожність, хвилювання і занепокоєння, пригніченість стану, поганий настрій, безпорадність, невпевненість у власних силах, зниження самооцінки, погана працездатність, сонливість, стомлюваність, втрата апетиту, втома, неможливість сконцентруватися та ін.

О. Хуртенко та О. Кобець [14] у своїй роботі доводять, що при застосуванні антистресових стратегій перед іспитами значно підвищується стійкість до стресів студентів під час інтелектуальних випробувань.

В. Мунтян [10] відзначає необхідність у проведенні комплексного дослідження у визначенні рівня стресостійкості студентів у процесі адаптації до освітнього середовища. Важливо проводити діагностику стресових станів, заснованих на характері взаємовідносин студентів у групах, взаємодії з професорсько-викладацьким складом та співробітниками ЗВО, формуванням нових освітніх компетенцій, виробленням активної життєвої позиції та усвідомленням своєї ролі в суспільстві в цілому.

Однак, D. Mechanic [19] зазначає, що хоча стрес, пов'язаний і спричинений навчальною діяльністю, не завжди носить негативний характер і навіть у певних ситуаціях психологічна напруга може надавати стимулююче значення, допомагаючи студентам мобілізувати всі свої знання та особистісні резерви для досягнення поставленої мети, всеодно виникає необхідність у дослідженні їх стресостійкості.

Формулювання цілей статті

Мета статті – на основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначити та проаналізувати фактори, що впливають на розвиток мотивації до навчальної діяльності та стресостійкості у студентів ЗВО.

Виклад основного матеріалу

Наукові дослідження, проведені в психолого-педагогічній літературі, показують, що на відношення студентів до навчальної діяльності впливають різні фактори, такі як організація навчального процесу [2], рівень розвитку колективів груп [4], виробнича та педагогічна практика [3] та ін.

Можна відзначити, що у всіх вищевикладених дослідженнях виявлено певні особливості спрямованості особистості, умови виховання, що істотно впливають на формування позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності.

С. Дубина, Д. Хапченкова та С. Бондаренко [3] виділяють систему чинників, які впливають на ставлення студентів до навчання. Ця система представляє собою чотири групи: до I групи увійшли – діяльність педагогічного колективу ЗВО в цілому, педколективу факультету, колективу навчальної групи, активу групи, а також окремих осіб (наставників, викладачів, товаришів по інституту); до II групи відносяться так звані «чинники-стимули» – заохочення, покарання, стипендія (вихідні чи залежні від першої групи); III група – фактори, що представляють систему діяльностей: навчальні заняття в інституті, виробнича та педагогічна практика, науково-дослідна діяльність студентів, їх самостійна робота; IV група представлена факторами, пов'язаними з особистісними особливостями студентів, такими як громадська позиція, задоволеність обраною спеціальністю, самооцінка та рівень домагання у навчальній діяльності.

Вплив даних чинників на формування у студентів відповідального ставлення до навчання автори оцінювали за трьома параметрами: якості (позитивне – негативне); силі (слабке – сильне) та стійкості (стійке – нестійке).

На підставі вищевикладеної системи ми виділяємо такі групи факторів, що впливають на ставлення студентів до навчальної діяльності:

- «педагогічний вплив» – до нього відноситься педколектив ЗВО в цілому, педколектив інституту (факультету), окремі викладачі, наставник академічної групи;

- «міжособистісна взаємодія» – взаємодія в колективі академічної групи;

- «фактори-стимули» – до яких входить система заохочень та покарань (моральних та матеріальних), таких як стипендії (у тому числі іменні), премії, грамоти, дипломи; ми відносимо сюди також систему рейтингу, яка вводиться в сучасних ЗВО. На нашу думку, крім контрольно-оцінної функції, дана система, а саме її рейтингова

структура також сприяє стимулюванню ставлення студентів до навчальної діяльності;

– «система діяльності у ЗВО» – навчальні заняття у вузі (лекції, семінарські заняття, лабораторні роботи), виробнича та педагогічна практика, науково-дослідна діяльність студентів, самостійна робота. Також до цього фактору ми вносимо залікові та екзаменаційні сесії, які є дуже дієвим чинником ставлення студентів до навчальної діяльності.

Всі перераховані вище фактори можна об'єднати в групу об'єктивних чинників, які впливають ставлення до навчальної діяльності. Слід зазначити, що ця група факторів, на нашу думку, одночасно є для студентів і факторами-стресорами.

Поряд з об'єктивними факторами виділяються також і «суб'єктивні фактори», до яких належать: задоволеність обраною спеціальністю, громадянська позиція, рівень домагання навчальної діяльності тощо. На нашу думку, до групи суб'єктивних факторів необхідно внести ще один важливий фактор, що впливає на ставлення до навчальної діяльності – це така властивість особистості як стресостійкість. Адже саме вміння протистояти стресу та адаптуватися в різних ситуаціях навчальної діяльності допомагає студенту впоратися з факторами-стресорами, що впливають на нього, приводить студента в психологічну рівновагу, а це, у свою чергу, не тільки забезпечує позитивні результати в успішності, а й зберігає психологічне здоров'я студента загалом.

Розглядаючи адаптаційну здатність людини до стресу, вважаємо за необхідне спочатку назвати фактори, що провокують розвиток стресу у навчальній діяльності.

Деякі дослідники (М. Кудінова, 2018; С. Кондратюк, 2023) виділяють серед них зовнішні та внутрішні.

Так, до зовнішніх факторів, що викликають негативні психологічні стани та дезорганізують діяльність студента, а також виключають можливість його звичайної, адекватної поведінки відносять ті умови діяльності, які можуть бути визначені як об'єктивно існуючі.

У науковій літературі як такі умови виділяють: навантаження інформацією, дефіцит часу, сенсорну та соціальну ізоляцію, високий темп надходження сигналів, тимчасову невизначеність подій тощо.

Зовнішні фактори характеризуються: певним видом впливу (його змістовними, специфічними особливостями), тривалістю впливу, інтенсивністю, об'єктивною складністю роботи чи досягнення мети, обмеженістю часу досягнення мети, дефіцитом інформації або

невизначеністю можливих наслідків, фізичними, мікрокліматичними, гігієнічними та іншими екологічними факторами, що перешкоджають діяльності. Ці об'єктивні чинники можуть бути названі стресорами.

Проте ефективність їхнього впливу опосередковується «внутрішніми» чинниками, яких D. Mechanic [19] відносить: суб'єктивну значущість впливів; особливості попереднього досвіду діяльності за аналогічних умов; рівень розвитку неспецифічної та специфічної адаптації – здоров'я, витривалості, тренуваності та ступеня розвитку навичок та умінь діяти в даних умовах; індивідуальні особливості – витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем; ступінь готовності до діяльності у даних умовах; ставлення до діяльності, мотиви та ступінь прагнення до досягнення мети, тобто вольові якості особистості.

У той же час, вчені E. Kajantie та D. Phillips [18] за допомогою численних досліджень причин, що зумовлюють стресостійкість, до внутрішніх факторів відносять наступні:

– *психофізіологічний фактор* – психофізіологічні особливості особистості, при яких успішність стійкості пов'язується з емоційною реактивністю (збудливістю); обумовлюється властивостями центральної нервової системи організму;

– *соціально-психологічний фактор*, що пов'язує успішність функціонування людини в екстремальних умовах із різними соціально-психологічними особливостями особистості.

Ми додатково виділяємо *психолого-педагогічний фактор*, у якому регуляція рівня стресостійкості залежить від властивостей особистості, що дозволяють реагувати на певні психолого-педагогічні впливи, які на неї впливають.

Говорячи про стресостійкість як комплексну властивість особистості, що характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності, необхідно виділити її компоненти.

У науковій літературі [1, 3, 7, 11] вчені відзначають вплив різних чинників стійкості до стресу. Серед них це: фрустрація, конфлікт, фактор тривожності, нервово-психічна напруга, інтелектуальні та емоційні компоненти особистості, працездатність, локус контроль та самооцінка.

Таким чином, на розвиток позитивного ставлення до навчальної діяльності впливають такі чинники як: педагогічний вплив, міжособистісні стосунки, фактори-стимули, система діяльностей у ЗВО, що належать до групи об'єктивних факторів та впливають на ставлення до навчальної діяльності. Дана група факторів одночасно є для

студентів і факторами-стресорами. До суб'єктивних чинників відносяться: задоволеність обраною спеціальністю, громадянська позиція, рівень домагання навчальної діяльності і навіть така особистісна властивість як стресостійкість. Тому що саме вміння добре адаптуватися до різних стресових ситуацій (до яких можна зарахувати і навчальну діяльність) приводить особистість у психологічну рівновагу, що сприяє формуванню у студентів всіх вищеперелічених якостей.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, аналіз та узагальнення психологічної, педагогічної, медичної, біологічної та філософської літератури з проблеми дослідження дозволяє зробити висновок про необхідність розглядати стресостійкість як фактор розвитку позитивного ставлення до навчальної діяльності у студентів у зв'язку зі змінами, що відбуваються в нашій країні та у світі, що несформованість стресостійкості знижує рівень професійної підготовки фахівців у вищій школі, і є наслідком їх недостатньої затребуваності на ринку праці та низької конкурентоспроможності.

Стресостійкість студентів у навчальній діяльності є комплексною властивістю особистості, що характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності та включає такі особистісні компоненти, як низька особистісна та ситуативна тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватна самооцінка, висока працездатність, емоційна стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності та реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах особистості.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі повинна бути розробка технології розвитку позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності шляхом підвищення рівня стресостійкості.

Психолого-педагогічна технологія розвитку позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності шляхом формування їх стресостійкості повинна являти собою комплексну програму – сукупність психолого-педагогічних методів, технік, прийомів, засобів, спрямованих на вирішення певної психолого-педагогічної проблеми (розвитку мотивації та позитивного ставлення до навчальної діяльності); формування та розвиток певних властивостей особистості (стресостійкості у навчальній діяльності).

Література

1. Атаманчук Н.М. Формування стресостійкості студентської молоді як запоруки психологічного здоров'я та соціальної стабільності : навч. посібн. Полтава : АСМІ, 2021. С. 38-49.
2. Волярська О.С. Теоретичний аналіз факторів стимулювання студентів до навчальної діяльності. *Вісник Запорізького національного університету*. 2008. №1. С. 65-70.
3. Дубина С.О., Хапченкова Д.С., Бондаренко С.В. Фактори, що впливають на студентську успішність вивчення теоретичної дисципліни. *Медична освіта*. 2019. №1. С. 68-70.
4. Керекеша О.В., Осадчий М.Л. Мотивація до навчальної діяльності студентів у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Одеського національного економічного університету*. 2021. №11-12 (288-289). С. 126-131.
5. Кондратюк С.М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Випуск 56. С. 159-163.
6. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. С. 28-33.
7. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
8. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля*. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 1(45). С. 156-173.
9. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 5. С. 48-53.
10. Мунтян В.С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2020. №5(125). С. 109-115.
11. Психологія стресостійкості студентської молоді: [монографія]. За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
12. Радаєва І. Устянська О., Поліщук Л. Здоров'я студентської молоді та її відношення до здорового способу життя. *Молодий вчений*. 2023. №12 (124). С. 17-21.

13. Радченко О.М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Медицна газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 15-16 С. 532-533.
14. Хуртенко О.В., Кобець О.В. Структурні елементи механізмів психічного регулювання суб'єкта навчальної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №1(71). С. 94-98.
15. Хуртенко О.В. Емоційна стійкість як чинник педагогічної діяльності / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко. *Психологічні травелоги*. 2024. №1. С. 41-49.
16. Хуртенко О.В., Гаврилова Н.В. Особистісні ресурси стрес-долаючої поведінки. *Перспективи та інновації науки*. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2025. №2 (48). С. 1764-1775.
17. Хуртенко О.В., Яковлів В.Л. Професійна стресостійкість майбутнього спеціаліста з адаптивної фізичної культури як засіб його психофізіологічної адаптації. *Перспективи та інновації науки*. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2025. № 1(47). С. 1842-1854.
18. Hobfall S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1988. Vol. 44. P. 513-524.
19. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2006. № 31(2). P. 151-178.
20. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. Madison: University of Wisconsin Press, 1978. 231 p.

References

1. Atamanchuk N.M. Formuvannya stresostiikosti studentskoi molodi yak zaporuky psykhologichnoho zdorovia ta sotsialnoi stabilnosti: navch. posibn. Poltava : ASMI, 2021. S. 38-49.
2. Voliarska O.S. Teoretychnyi analiz faktoriv stymuliuвання studentiv do navchalnoi diialnosti. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*. 2008. №1. S. 65-70.
3. Dubyna S.O., Khapchenkova D.S., Bondarenko S.V. Faktory, shcho vplyvaiut na studentsku uspishnist vyvchennia teoretychnoi dystsypliny. *Medychna osvita*. 2019. №1. S. 68-70.
4. Kereksha O.V., Osadchyi M.L. Motyvatsiia do navchalnoi diialnosti studentiv u vyshchomu navchalnomu zakladi. *Naukovyi visnyk Odeskoho natsionalnoho ekonomichnoho universytetu*. 2021. №11-12 (288-289). S. 126-131.
5. Kondratiuk S.M. Psykhologichni osoblyvosti perezhyvannya stresu v umovakh viiny. *Habitus*. 2023. Vypusk 56. S. 159-163.
6. Kononova M.M., Kuchma T.V. Sutnist stresu yak psykhologichnoi katehorii. *Molodyi vchenyi*. 2021. S. 28-33.

7. Korolchuk V.M. Psykholohiia stresostiikosti osobystosti. Kyiv, 2009. 511 s.
8. Kudina M.S. Strukturno-komponentnyi analiz fenomena stresostiikosti osobystosti. Visnyk Skhidnoukrainskoho natsionalnogo universytetu imeni V. Dalia. Teoretychni ta prykladni problemy psykholohii. 2018. № 1(45). S. 156-173.
9. Moroz L.I., Safin O.D. Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. 2022. Tom 33 (72). № 5. S. 48-53.
10. Muntian V.S. Motyvatsiino-tsinnisne stavlennia studentiv do navchannia, fizychnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia: komparatyvnyi analiz. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2020. №5(125). S. 109-115.
11. Psykholohiia stresostiikosti studentskoi molodi: [monohrafiia]. Za zah. red. V. Shmarhuna. K. : Vydavnychy tsestr NUBiP Ukrainy, 2018. 198 s.
12. Radaieva I. Ustianska O., Polishchuk L. Zdorovia studentskoi molodi ta yii vidnoshennia do zdorovoho sposobu zhyttia. Molodyi vchenyi. 2023. №12 (124). S. 17-21.
13. Radchenko O.M. Teoriia stresu ta filosofski pohliady Hansa Selie: znachennia dlia suchasnoi medytsyny. Medychna hazeta «Zdorovia Ukrainy 21 storichchia». 2022. № 15-16 S. 532-533.
14. Khurtenko O.V., Kobets O.V. Strukturni elementy mekhanizmiv psykhychnoho rehuliuвання subiekta navchalnoi diialnosti. Visnyk Natsionalnogo universytetu oborony Ukrainy. 2023. №1(71). S. 94-98.
15. Khurtenko O.V. Emotsiina stiikist yak chynnyk pedahohichnoi diialnosti / O.V. Khurtenko, S.M. Dmytrenko. Psykholohichni travelohy. 2024. №1. S. 41-49.
16. Khurtenko O.V., Havrylova N.V. Osobystisni resursy stres-dolaiuchoi povedinky. Perspektyvy ta innovatsii nauky. (Serii «Pedahohika», Serii «Psykhologhiia», Serii «Medytsyna»). 2025. №2 (48). S. 1764-1775.
17. Khurtenko O.V., Yakovliv V.L. Profesiina stresostiikist maibutnoho spetsialista z adaptyvnoi fizychnoi kultury yak zasib yoho psykhoфизиологичної адаптатсії. Perspektyvy ta innovatsii nauky. (Serii «Pedahohika», Serii «Psykhologhiia», Serii «Medytsyna»). 2025. № 1(47). S. 1842-1854.
18. Hobfall S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1988. Vol. 44. P. 513-524.
19. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress. Psychoneuroendocrinology. 2006. № 31(2). R. 151-178.
20. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. Madison: University of Wisconsin Press, 1978. 231 r.