

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Пухно Світлана Валеріївна,

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології

Навчально-наукового інституту педагогіки і психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0001-9862-5145

Researcher ID Web of Science: ABW-2691-2022

*У статті проаналізовано такий психологічний феномен, як стрес, різновиди цього емоційного стану та особливості переживання стресів студентами закладів вищої освіти. Переживання стресів здобувачами вищої освіти є актуальним питанням у зв'язку з проблемами успішності їхнього професійного навчання. У зв'язку з цим визначено, що формування у молодих людей системи знань щодо феномену стресу: психофізіологічних особливостей виникнення цього емоційного стану, чинників, що сприяють його виникненню, специфіки проходження, наслідків, а також формування навичок та вмінь у студентів саморегуляції психічних станів, є актуальною потребою сьогодення. Узагальнено причини виникнення стресів у здобувачів вищої освіти залежно від періоду навчання у закладі вищої освіти. З'ясовано, що найбільш стресовим періодом дослідниками виділено перший рік навчання, що пов'язано з проблемами соціально-психологічної адаптації до умов та специфіки навчання у новому закладі освіти. Визначені чинники, що сприяють виникненню стресів у студентів під час семінарських та практичних занять, екзаменаційної сесії. Розглянуто індивідуальні особистісні властивості як чинники успішної соціально-психологічної адаптації студентів закладів вищої освіти, серед яких – рівень стресостійкості особистості. Представлено результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості студентів Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Визначені чинники, що сприяють успішності соціально-психологічної адаптації та зниженню стресової напруги здобувачів вищої освіти, а саме: особливості соціально-психологічного клімату академічної групи, факультету, інституту та загалом закладу вищої освіти, роботи зі студентами фахівців служби психологічного супроводу, активна діяльність студентів у громадському житті студентської спільноти закладу освіти, робота кураторів академічних груп, активна взаємодія з викладачами та адміністрацією закладу освіти. Висвітлено особливості організації психологічного супроводу під час навчання студентів у закладі вищої освіти з метою успішності проходження адаптації здобувачів вищої освіти.*

**Ключові слова:** соціально-психологічна адаптація, чинники соціально-психологічної адаптації, стрес, стресостійкість, психологічний супровід навчання студентів закладу вищої освіти.

### ***Pukhno Svitlana. Stress resistance of students of higher education institutions as a psychological problem***

*The article analyzes such a psychological phenomenon as a stress, the varieties of this emotional state and the peculiarities of experiencing stress by students of higher education institutions. Experiencing stress by students of higher education is an urgent issue because of the problems of the success of their professional training. In this regard, it has been determined that the formation of young people's system of knowledge about the phenomenon of stress: psychophysiological features of the emergence of this emotional state, factors that contribute to its occurrence, the specifics of the passage, consequences, as well as the formation of skills and abilities of students in self-regulation of mental states is an urgent need today. The causes of stress in students of higher education depending on the period of study at the institution of higher education are summarized. It has been found out that the researchers singled out the first year of study as the most stressful period, which is associated with the problems of social and psychological adaptation to the conditions and specifics of studying in a new educational institution. The factors that contribute to the occurrence of stress in students during seminar and practical classes, the examination session have been determined. Individual personal properties have been considered as factors of successful social and psychological adaptation of students of higher education institutions, among which is the level of stress resistance of the individual. The results of an empirical study of the level of stress resistance of students of Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko are presented. Factors contributing to the success of social and psychological adaptation and reducing the stress level of higher education students have been determined, namely: the features of the social and psychological climate of the academic group, faculty, institute and, in general, the institution of higher education, work with students by specialists of the psychological support service, the activity of students in the public life of the student community of the educational institution, the work of curators of academic groups, active interaction with teachers and the administration of the educational institution. The peculiarities of the organization of psychological support during the study of students in a higher education institution with the aim of successful adaptation of higher education applicants are highlighted.*

**Key words:** social-psychological adaptation, factors of social-psychological adaptation, stress, stress resistance, psychological support of students of higher education institutions.

**Вступ.** На сьогодні вивчення такого психологічного феномену, як стрес та переживання стресів студентами закладів вищої освіти (ЗВО), є актуальним питанням, оскільки необхідність знати причини виникнення

стресу, особливості переживання різними людьми цього емоційного стану, розвиток навичок та вмінь саморегуляції психічних станів є потребою сьогодення. Дослідження з проблем психологічних особли-

востей стресостійкості студентської молоді висвітлено в працях Л. Афанасенко, М. Кузнецова, О. Кузнецова, А. Маєвської, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Т. Резник, К. Фоменко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник та ін. На сьогодні в наукових роботах А. Базілевського, І. Глазиріна, Л. Балабанової, Т. Кружевої, Ю. Сербогіна, Т. Циганчук, А. Шамне та ін. представлені дослідження залежності рівня стресу від періоду навчання студентів у ЗВО. Найбільш стресовим періодом дослідниками виділено перший рік навчання, що пов'язано з проблемами соціально-психологічної адаптації до умов та специфіки навчання у новому закладі освіти. Особливу увагу дослідників приділено організації освітнього процесу закладу вищої освіти у зв'язку з питаннями особливостей проходження соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти і мінімізації чинників, що провокують виникнення стресів у студентів. Дослідження М. Кузнецова, К. Фоменко, О. Кузнецова присвячені вивченню психолого-педагогічного аспекту проблем особистісних факторів, що визначають динаміку виникнення і проходження психічних станів, зокрема, виникнення і переживання стресів у процесі навчальної діяльності студентів [1]. У дослідженні К. Варивода, С. Горденко, Ю. Козубенко висвітлено значення такого чинника збереження психічного здоров'я студентів, як інформаційна безпека [2]. Особливості організації психолого-педагогічного супроводу під час навчання студентів у закладі вищої освіти з метою розвитку стресостійкості у здобувачів освіти презентовані в дослідженні І. Мартинюк [3; 4]. Дослідження стресостійкості студентів ЗВО на сьогодні не втрачають актуальності.

**Матеріали та метод.** Мета дослідження полягає в проведенні теоретичного аналізу особливостей стресостійкості студентів закладів вищої освіти як психологічної проблеми, а також у проведенні емпіричного дослідження самооцінки стійкості до стресу студентів СумДПУ імені А.С.Макаренка. У дослідженні використовувались метод теоретичного аналізу, узагальнення та порівняння; проведення емпіричного дослідження на основі психологічної методики «Самооцінка стійкості до стресу».

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на загрозу (реальну чи уявну), яку дослідник Г. Сельє назвав стресором – подразником, який впливає на психологічний стан людини. Стрес – своєрідна захисна реакція організму, що мобілізує внутрішні ресурси як відповідь на дію сильних зовнішніх впливів [5, с. 140–141]. Дослідником визначено еустрес (позитивний стрес) та дистрес (негативний стрес), ступені переживання цього емоційного стану та його фази (фаза тривоги, фаза опору, фаза виснаження) [6, с. 16–20]. Відповідно до досліджень А. Шамне серед об'єктивних причин стресу в житті людини, які можна розбити на чотири групи, такі: умови життя цієї людини та місце, де вона працює чи навчається (житлові умови, фактори навчання, специфіка професійної діяльності); особливості соціального оточення; вплив політичних, економічних чинників; наявність складних життєвих ситуацій. Серед причин виникнення стресів у житті

людини, що пов'язані з умовами життя, перебування у надзвичайно складних умовах життя; побутові проблеми; складність та інтенсивність завдань діяльності; перевантаження інформацією; складність групових проблем; труднощі і незадоволення комунікацією. Серед економічних та політичних чинників, що викликають стрес, – низька заробітна плата, ріст цін, неефективність діяльності представників влади, обмеження прав людини тощо. Людина переживає стрес у зв'язку з неможливістю зміни ситуації, пов'язаної з існуванням загрози її життю та здоров'ю, життю та здоров'ю близьких та рідних, що пов'язано з природними катаклізмами, хворобами, катастрофами, терористичними актами, військовими діями і т.п.

До наслідків довготривалого стресу, відповідно до сучасних досліджень, належать: погіршення фізичного і психічного здоров'я людини, переживання посттравматичного синдрому, психосоматичні захворювання, апатія, депресія. Серед наслідків переживання стресів такі захворювання, як: хвороби шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, бронхіальна астма, алергія, гіпертонічні захворювання, нейродерміт, надлишок ваги, облісіння тощо [6, с. 41]. Складним наслідком стресу є посттравматичний синдром, а точніше, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей вид розладу проявляється у людей, які пережили певну подію, що виходить за рамки звичних людських переживань. Посттравматичний стресовий розлад також може бути викликаний переживанням нещасних випадків, наприклад, авто- чи авіакатастрофи; призводить до ПТСР переживання людиною військових дій. Наслідком стресу є переживання людиною кризи горя (втрати близьких людей).

У навчанні студентів у ЗВО, за І. Мартинюк, можна умовно виокремити такі періоди, як: адаптаційний (перший курс навчання), постадаптаційний період – другий–третій курси, завершальний період – навчання на випускному курсі [3]. Під час кожного з періодів у студентів є низка важливих завдань, що може бути пов'язане з долаанням стресових ситуацій. Згідно з результатами досліджень, переживання стресових ситуацій припадає на перший рік навчання у ЗВО [7]. Для більшості студентів період навчання – складний процес, що потребує значних інтелектуальних, фізичних та емоційних зусиль, розвитку та вдосконалення вольових якостей, таких як наполегливість, самовладання, емоційний самоконтроль, досягнення визначених цілей. Складність навчання в ЗВО зумовлена швидкими темпами проходження вивчення навчальних дисциплін, аналітичним характером навчальної діяльності, значною кількістю завдань самостійної роботи, що вимагає вмінь самоорганізації робочого часу. Проблеми в навчанні, як правило, переживають студенти з недостатнім рівнем розвитку когнітивної сфери. Особливо складним для студента в плані емоційної стабільності є період екзаменаційних сесій. Проте відповідно до результатів досліджень науковців визначено, що навчальний процес пов'язується здобувачами освіти з переживанням ними стресу як під час практичних і семінарських занять, так і в період екзаменацій-

ної сесії, і все це, своєю чергою, впливає на успішність навчання [8, с. 150–151; 1, с. 101; 9].

Згідно з дослідженнями М. Кузнєцова, К. Фоменко, О. Кузнєцова, виникнення у студентів під час роботи на семінарі таких негативних емоційних станів, як неспокій, напруженість, безпорадність, страх, пригніченість, стурбованість, найбільшою мірою притаманне тим здобувачам знань, що переймаються недостатністю знань і умінь та відсутністю необхідних для успішного навчання особистісних якостей. Ці студенти мають тенденцію на низькому рівні оцінювати власні вольові якості, увагу, пам'ять, мислення і пов'язують недоліки навчального процесу з особистісними якостями, відсутністю навичок ефективного розподілу часу, наявністю ознак прокрастинації, труднощі в розумінні матеріалу вивчення. Також серед стрес-факторів навчальної діяльності – стосунки з іншими студентами, умови навчання. Ймовірність виникнення та інтенсивність переживання стресів істотно підвищені у студентів, які емоційно гостро реагують на дії одногрупників (намагання виділитися, недружелюбність, недисциплінованість, запізнення, балакучість, намагання маніпулювати тощо). Концентрація уваги студентів на специфіці аудиторії, поведінці лаборантів, співробітників ЗВО, нестачі підручників, посібників, технічних засобів навчання та ін. також впливає на динаміку виникнення стресів і інтенсивність переживань. Незадоволеність студента власними аналітичними здібностями та вміннями ефективного використання інформації, структурування навчальної діяльності проявляється у лінощах, відчутті втоми, сонливості, нудьги, апатії. Цьому сприяють постійне невдоволення організацією навчального процесу, такі студенти скаржаться на складність завдань, перенавантаження занять, частий контроль перевірки знань, зміни в розкладі тощо [1, с. 101–109].

Згідно з дослідженням Г. Дубчак, найбільш виражені проблеми сучасних студентів – це проблеми, пов'язані з навчанням, менш виражені – проблеми, пов'язані з конфліктами у студентських групах. У дослідженні Г. Дубчак виявлено високий рівень переживання студентами екзаменаційного стресу – екзамен є найсильнішим фактором, що спричиняє переживання стресів у період навчання. Що ж до конкретизації проявів стресів, пов'язаних з навчанням студентів, то визначено, що найбільш вираженими виявами є поведінкові: неможливість ефективно самоорганізації, поспіх, постійна нестача часу, проблеми зі сном. Серед прийомів, які використовують здобувачі вищої освіти для «зняття» стресової напруги, то пріоритетні позиції займає спілкування у колі близького оточення, сон; надалі – прогулянки на свіжому повітрі, їжа, підтримка батьків, фізична активність. Певна частина студентів знімає стресову напругу завдяки палінню та вживанню алкогольних напоїв. Вважаємо, що на сьогодні студенти потребують психологічної допомоги фахівців з метою набуття навичок та вмінь саморегуляції психічних станів.

До індивідуальних психологічних особливостей, що визначають перебіг соціально-психологічної адаптації, за І. Мартинюк, І. Волженцевої, вагоме місце посідає

особистісний адаптаційний потенціал, до якого належить рівень нервово-психічної стійкості, показники особистісної тривожності, самооцінка, самоповага, конфліктність особистості, досвід спілкування тощо [4, с. 97–107].

Стрес, що виникає у студентів ЗВО під час навчання, – фактор виникнення нервово-психічних перевантажень, перевтоми, негативних психічних реакцій; це – психологічно дискомфортний стан, що характеризується значною психофізіологічною активністю [10; 11]. Серед індивідуальних властивостей, як чинників успішної соціально-психологічної адаптації студентів ЗВО, важлива роль належить рівню стресостійкості особистості. Високий рівень стресостійкості сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я студентів під час долання стресових ситуацій на початку навчання у ЗВО і подальшої професійної самореалізації.

Згідно із сучасними дослідженнями, презентованими у праці І. Мартинюк, стресостійкість, згідно з В. Корольчук, є структурно-функціональною, динамічною, інтегративною властивістю особистості, результатом взаємодії зі стресогенними чинниками, процесом саморегуляції, об'єктивної характеристики ситуації та вимогами до особистості [4]. Стресостійкість за Р. Купріяновим, Ю. Кузьміною, є підґрунтям успішної соціальної взаємодії особистості, характеристиками якої є низький рівень тривожності, емоційна стабільність, вміння саморегуляції, готовність до стресу [4]. Стресостійкість, за Н. Брежневою, – це властивість як специфічна взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечує успішність досягнення мети діяльності у складних ситуаціях життя [4]. Згідно з дослідженням М. Білової, стресостійкість забезпечує можливість людини витримувати значні фізичні, емоційні, інтелектуальні навантаження у разі збереження ефективності функціонування [4]. Таким чином, індивідуальна чутливість до стресу (стресостійкість) – це сукупність особистісних якостей людини, що дозволяють переносити складні навантаження, зумовлені особливостями навчальної діяльності, зберігати працездатність під час дії стресорів.

Для першокурсників ЗВО характерним є утвердження «Я-концепції», формування норм і цінностей, визначення власного місця у суспільстві [5]. Першокурсники переживають значні нервово-психічні навантаження, пов'язані з розширенням кола спілкування, встановлення нових соціальних контактів, інтенсивністю навчального навантаження. Ризик виникнення емоційних розладів студентського періоду життя припадає на перший і другий курси навчання. Стресом є зміна місця проживання – студенти-першокурсники, які проживали у невеликих за чисельністю мешканців містах та селах, повинні адаптуватися до життя у великому місті, нового темпу життя, проживання у гуртожитку. З переїздом втрачаються соціальні відносини, з'являється відсутність орієнтації в новому місті, що ускладнюється відсутністю емоційної та психологічної підтримки рідних та близьких людей, що постає стресогенними чинниками [5].

**Результати.** З метою вивчення особливостей стресостійкості студентів СумДПУ імені А.С. Макаренка було проведено емпіричне дослідження з використання психологічної методики «Самооцінка стійкості до стресу». За цією методикою визначається рівень стресостійкості: дуже низький, низький, нижчий від середнього, трохи нижчий від середнього, середній, трохи вищий від середнього, вищий від середнього, високий і дуже високий.

Відповідно до результатів дослідження за методикою дуже низький, низький і нижчий від середнього рівень стресостійкості людини характеризується такими особливостями, як сильна реакція на стресор, тривалість переживання наслідків їхньої дії, людина з такими особливостями стресостійкості може перебувати у стані довготривалого стресу. У людей із середнім рівнем стресостійкості менш інтенсивна реакція на дію стресорів, нетривалість переживання складних емоційних станів. Вищий за середній, високий і дуже високий показники стресостійкості характеризуються такими особливостями людини, як слабка реакція на дію стресорів, швидкість і поверхневість переживань.

У результаті аналізу дослідження показників стресостійкості у студентів другого курсу фізико-математичного факультету СумДПУ імені А.С. Макаренка – учасників експерименту дуже високого і дуже низького рівня стресостійкості виявлено не було. Деякі студенти мають нижчий від середнього рівень стресостійкості – 4%. У 7% опитаних визначено дещо вищий від середнього, у 7% – високий та у 7% – низький рівні стресостійкості. Вищий за середній рівень мають 14% студентів. Середній рівень стресостійкості визначено у 29% студентів, а у 32% – дещо вищий від середнього. Відповідно до результатів дослідження визначено, що у більшості студентів – середній рівень стресостійкості.

Зміст психолого-педагогічного супроводу здобувачів вищої освіти як адаптаційного, так і постадаптаційного періоду пов'язаний із забезпеченням сприятливого психологічного клімату в освітньому просторі, оскільки успішність, мотивація здобуття кваліфікації студентів зумовлені особливостями соціально-психологічного клімату ЗВО. Академічна група створюється

з метою навчання і виховання студентів, має встановлені правила, норми поведінки тощо. Визначена певна закономірність: чим ближче за рівнем розвитку група до колективу, тим більш сприятливими є умови для навчання студентів, формування їхніх професійних компетентностей. Активна взаємодія першокурсників та студентів старших курсів і залучення їх до суспільного життя факультету, інституту, сприяє успішній соціально-психологічній адаптації [3]. Студенти фізико-математичного факультету активно включені до громадського життя університету, задіяні у волонтерській діяльності, підтримують постійний зв'язок з одногрупниками й однокурсниками. Вважаємо визначене пріоритетними чинниками для успішного долавання стресових ситуацій життя студентів та формування їхніх адаптаційних можливостей.

**Висновки.** Завдання психолого-педагогічного супроводу першокурсників ЗВО, згідно з науково-практичними розвідками дослідників, – організація і проведення бесід, досліджень на основі психодіагностичних методик щодо виявлення негативних психічних станів, організація і проведення тренінгів з метою успішної соціально-психологічної адаптації [12]. На завершальному етапі навчання студентів велике значення має процес формування професійної ідентичності, готовності до виконання завдань майбутньої професійної діяльності. У зв'язку зі створенням сімей зменшується активність міжособистісних контактів членів студентських груп, відбувається їх поступовий розпад, що теж може стати для деяких студентів чинником переживання стресів, вони можуть потребувати психологічної підтримки. На випускних курсах студентів ЗВО пріоритетом роботи фахівців психологічного супроводу є консультування з метою допомоги випускникам у процесі професійного самовизначення.

Перспективи подальших розвідок щодо проблем соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО полягає в розробці та застосуванні різних форм та методів роботи фахівців психологічного супроводу, викладачів, кураторів студентських груп з метою врегулювання всіх складників адаптації та успішності навчання здобувачів вищої освіти.

#### Література:

1. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
2. Варивода К.С., Горденко С.І., Козубенко Ю.Л. Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г. 2017. С. 333–338.
3. Мартинюк І. Розвиток стресостійкості особистості у контексті психолого-педагогічного супроводу під час навчання у закладі вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 173–185. URL: [http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (дата звернення: 29.01.2023).
4. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107. URL: [http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (дата звернення: 29.01.2023).
5. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148. URL: [http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (дата звернення: 29.01.2023).

6. Психологія стресу : підручник / Л.Б. Наугольник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с. URL: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf).

7. Базилевський А.Г., Глазирін І.Д. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності. *Фізіологічний журнал*. 2006. Т. 52. № 2. С. 71.

8. Дубчак Г.М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю* : тези доповідей XVII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 листопада 2017 р.). Частина 1. Київ : Університет «Україна», 2017. С. 149–152. URL: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/ACTUAL\\_PROBLEMS\\_OF\\_PEOPLE\\_EDUCATION\\_N\\_I.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/ACTUAL_PROBLEMS_OF_PEOPLE_EDUCATION_N_I.pdf) (дата звернення: 29.01.2023).

9. Маєвська А. Визначення стійкості студентської молоді до стресів. *V Харківські студентські філософські читання* : міжнар. наук. конф. студ. та асп. ХНУ ім. В.Н. Каразіна / редкол.: І.В. Карпенко (гол. редкол.) та ін. Харків : б. в., 2008. С. 205.

10. Волженцева І.В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. *Педагогічний процес: теорія і практика* : зб. наук. праць. АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ : ЕКМО. 2004. Вип. 2. С. 319–329.

11. Циганчук Т.В. Основні форми прояву стресових станів у студентів. Зб. наук. пр. за матеріалами XIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Україна в євроінтеграційних процесах» (Київ, 23–24 лют. 2008 р.). Київ, 2008. С. 225–227.

12. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціально-психологічного забезпечення професійного навчання. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 185–203. URL: [http://dglip.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglip.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (дата звернення: 29.01.2023).

#### References:

1. Kuznetsov, M.A., Fomenko, K.I., Kuznetsov, O.I. (2015). *Psykhichni stany studentiv u protsesi navchalno-piznavalnoi diialnosti* [Mental states of the students in the process of educational and cognitive activity]. Kharkiv: KhNPU. 338 p. [in Ukrainian].

2. Varyvoda, K.S., Hordenko, S.I., Kozubenko, Yu.L. (2017). *Informatsiina bezpeka ta kultura yak chynnyk zberezhennia psykhichnoho zdorovia studentskoi molodi* [Information security and culture as factor of student youth mental health preserving]. *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia*. Kharkiv: Vyd. Rozhko S.H. Pp. 333–338 [in Ukrainian].

3. Martyniuk, I. (2018). *Rozvytok stresostiikosti osobystosti u konteksti psykhologo-pedahohichnoho suprovodu pid chas navchannia u zakladi vyshchoi osvity* [The development of stress resistance of individual in the context of psychological and pedagogical support during studies at the higher education institution]. *Psykhohohiia stresostiikosti studentskoi molodi*. Kyiv: Vydav. tsentr NUBiP Ukrainy. Pp. 173–185 [in Ukrainian].

4. Martyniuk, I. (2018). *Stresostiikist ta indyvidualno-psykhohohichni osoblyvosti studentskoi molodi* [Stress resistance and individual psychological features of student youth]. *Psykhohohiia stresostiikosti studentskoi molodi*. Kyiv: Vydav. tsentr NUBiP Ukrainy. Pp. 97–107 [in Ukrainian].

5. Shamne, A. (2018). *Stresostiikist ta osoblyvosti adaptatsii studentiv – pershokursnykiv do umov navchannia u zakladakh vyshchoi osvity* [Stress resistance and peculiarities of adaptation of first-year students to study conditions in higher education institutions]. *Psykhohohiia stresostiikosti studentskoi molodi*. Kyiv: Vydav. tsentr NUBiP Ukrainy. Pp. 140–148 [in Ukrainian].

6. *Psykhohohiia stresu* [Psychology of stress]: pidruchnyk / L.B. Nauholnyk. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2015. 324 p. [in Ukrainian].

7. Bazilevskiy, A.H., Hlazyrin, I.D. (2006). *Psykhofiziologichni funktsii studentiv riznykh fakultetiv i vuziv u protsesi prystosuvannia do navchalnoi diialnosti* [Psychophysiological functions of different faculties and universities students in the process of adaptation to educational activities]. *Fiziologichnyi zhurnal*. T. 52. № 2, pp. 71 [in Ukrainian].

8. Dubchak, H.M. (2017). *Analiz navchalnoho stresu suchasnykh studentiv* [Analysis of modern students' educational stress]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei v intehrovanomu osvithnomu seredovyskhi u svitli realizatsii Konventsii pro prava osib z invalidnistiu*. Kyiv: Universytet «Ukraina». V 1. Pp. 149–151 [in Ukrainian].

9. Maievskaya, A. (2008) *Vyznachennia stiikosti studentskoi molodi do stresiv* [Students' resistance to stress determination]. *V Kharkivskiy studentski filosofski chytannia*. Kharkiv: KhNU im. V. N. Karazina. P. 205 [in Ukrainian].

10. Volzhentseva, I.V. (2004). *Dynamika stanu tryvozhnosti studentiv u navchalnomu protsesi* [Dynamics of student anxiety in the educational process]. *Pedahohichnyi protses: teoriia i praktyka*. Kyiv: EKMО. № 2. Pp. 319–329 [in Ukrainian].

11. Tsyhanchuk, T.V. (2008). *Osnovni formy proiavu stresovykh staniv u studentiv* [Main forms of students' stressful conditions manifestation]. «Ukraina v yevrointehratsiinykh protsesakh». Kyiv. Pp. 225–227 [in Ukrainian].

12. Afanasenko, L. (2018). *Rozvytok stresostiikosti studenta u konteksti sotsialno-psykhohohichnoho zabezpechennia profesiinoho navchannia* [Students' stress resistance development in the context of social and psychological support of professional training]. *Psykhohohiia stresostiikosti studentskoi molodi*. Kyiv: Vydav. tsentr NUBiP Ukrainy. Pp. 185–203 [in Ukrainian].