

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Дипломна робота

(магістра)

**з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ»**

Виконала: студентка 2 курсу
Ps1-M20 групи
спеціальності 053 Психологія
(денна форма навчання)
Жовта Альона Вікторівна

Науковий керівник:
Логвіна Оксана Анатолівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Дідик Наталя Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної
педагогіки та соціальної роботи

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	7
1.1. Поняття «стрес» та «стресостійкість» у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях.....	7
1.2. Аналіз психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.....	19
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	31
2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	38
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	52
3.1. Рекомендації для створення оптимальних умов якісного проведення дистанційного навчання	52
3.2. Програма для зменшення стресу та збільшення життєвої стійкості у студентської молоді в період карантину	61
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Поняття стрес було започатковане у 1936 року Г. Сельє, як гіпотеза про загальний адаптаційний синдром. У початковому варіанті концепції стрес розглядався як відповідь на зовнішні подразники, які включають у мозку механізм адаптації, який сформувався при еволюції людини.

Вивчення механізмів стресу набуло стрімкого поширення та дослідження, і на сучасному етапі розвитку ми володіємо достатньою кількістю інформації, щоб боротись з явищами, описаним як дистрес, хронічний стрес, гострими реакціями при надзвичайних умовах.

Проте, хоч рівень життя в теперішній час істотно покращився, людство володіє великою кількістю ресурсів, починаючи з XIX століття у психології людини почали все більше проявлятися такі негативні відчуття, як відчуття самотності, загального незадоволення своїм життям, втрата сенсу життя, втрата рівноваги, яка колись була більше присутня людині [11].

Ці відчуття є своєрідною платою, за пришвидшений темп людства, в якому особистість за період становлення себе як дорослої особи, повинна отримати досвід в соціальному, економічному, духовному плані. Це необхідність поповнювати знання та навички, освоювати нові види діяльності, змінювати старі шаблони поведінки, адаптуватись до нових умов життя, які змінюються з кожним роком.

Особливу увагу ми звертаємо до студентської молоді, адже крім зазначених причин виникнення стресу студенти відчувають напруження та вирішують поставлені завдання, що стосуються навчання, розвитку особистості, перших кроків до самостійного прожиття, створення міжособистісних стосунків з партнером, пошук роботи та працевлаштування. Студентську спільноту можна виокремити як велику соціальну групу, зі своїми характерними особливостями [33]. Під час навчання, студенти оволодівають не тільки освітою, але і проходять ряд важливих психологічних завдань: формують погляди і власні норми моралі

і цінностей, розвиток Я-концепції, збільшення світогляду.

Зважаючи на останні події, з появою пандемії коронавірусу, населення світу зіштовхнулось з якісно новими проблемами, вирішення яких потребує великої кількості психологічних ресурсів, вміння опиратись та ефективно вирішувати поставлені задачі. Коронавірус вплинув на освіту в Україні, це безперечний факт. Дитячі садки, школи, заклади для отримання професійної освіти, заклади вищої освіти – системи закладів освіти потребували нововведень, зважаючи на карантинні обмеження, перехід до дистанційного навчання за короткий термін [60]. При цьому переході виявилось багато недоліків, таких як недостатня обізнаність та низька грамотність у володінні новими технологіями навчання, зниження мотивації та дисципліни студентів, відсутність можливості бути присутнім в онлайні деяких студентів.

Отже, актуальність обраної проблеми, її недостатнє теоретичне висвітлення та емпіричне вивчення, а також соціально-психологічна значущість і зумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання».

Об'єкт дослідження: психологічні особливості стресостійкості студентів.

Предмет дослідження: психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічних особливостей прояву стресових переживань у студентів в період дистанційного навчання.
2. Експериментально дослідити психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.
3. Розробити профілактичні заходи спрямовані на розвиток навичок

стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів. *Теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових та емпіричних досліджень щодо психологічних особливостей прояву стресових переживань у студентів в період дистанційного навчання; *емпіричні методи:* «Самооцінка психологічної адаптивності», «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М.І. Паркера; адаптація Т.Е. Крюкової)», також авторська анкета-опитувальник «Визначення рівня стресу у студентів в період дистанційного навчання» і «Тест на самооцінку стресостійкості особистості (модифікація С. Коухена і Г. Вілліансона)».

Гіпотеза дослідження. При визначенні рівня життєвої стійкості студента та психологічної адаптивності особистості під час дистанційного навчання значну роль відіграють наявність попереднього досвіду, закріплення навичок дисципліни, вміння швидко реагувати на поставленні завдання, тому, студенти 4 курсу бакалаврів та 1-го та 2-го курсу магістратури можуть отримати вищі показники опору до стресу.

Теоретичне та практичне значення дослідження. Матеріали дипломної роботи та одержані результати можуть бути використані у педагогічній сфері, для розкриття проблематики стресу при дистанційному навчанні. Розроблені рекомендації можуть використовувати працівники соціально-психологічної служби, викладачі зво, технікумів, коледжів та здобувачі вищої освіти всіх напрямів підготовки для покращення власної стресостійкості.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, факультету СОПСР (спеціальної освіти, психології та соціальної роботи). Вибірку склали 56 студентів (39 чоловік 1-4 курсу бакалаврів, віком від 17 до 20 років та 17 чоловік 1-2 курсу магістрів, віком 20-23 роки).

Апробація та впровадження результатів. Основні теоретичні

положення та практичні результати роботи обговорено на VI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (15 лютого 2021 року, м. Кам'янець-Подільський), XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (23 квітня 2021 року, м. Кам'янець-Подільський), XI Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» (22-23 квітня 2021 р., м. Суми), Наукова конференція студентів і магістрантів за підсумками науково-дослідної роботи у 2020 році (5-6 жовтня 2021 р., м. Кам'янець-Подільський), Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні соціально-психологічні підходи до збереження психічного здоров'я особистості» (12 жовтня 2021 р., м. Кам'янець-Подільський), VII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора Шинкарюка А.І. (26 жовтня 2021 року, м. Кам'янець-Подільський), VII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (17 листопада 2021 р., м. Кам'янець-Подільський).

Публікації. Жовта А.В. Теоретичний аналіз навчального стресу у студентів в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі*, 15 лютого 2021 р.: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції / [за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої]. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2021. С. 57–59.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загального висновку, списку використаних джерел з 80 найменувань, 4 додатки. Основний зміст викладено на 83 сторінках комп'ютерного набору, містить 6 рисунків. Повний обсяг роботи – 91 сторінки.

ВИСНОВКИ

1. Теоретико-методологічний аналіз та розгляд концепцій для вивчення стресу та стресостійкості у студентської молоді, показав, що сучасне положення студента потребує високого рівня життєвої стійкості, опору до стресових явищ, які є характерними в період навчання. Вміння виходити із кризових та стресових ситуацій є навичкою, яку можна тренувати. Здібність контролювати своє життя, ризикувати, приймати власну відповідальність за вчинки та поведінку у важких, стресових життєвих ситуаціях є задатками для успішної соціалізації особистості, особливо під час отримання освіти у навчальному закладі. Усвідомлено та впевнено вирішуючи проблеми та долаючи негаразди, здобувачі вищої освіти мають можливість сформувати позитивні стратегії копінг-поведінки, збільшити опірність до проблем, тим самим зменшуючи вплив стресу.

2. Введення карантинних обмежень швидко змінило життя студентів. Перехід на дистанційну форму навчання, необхідність самоізоляції, переживання за власний стан здоров'я та здоров'я близьких, зміна звичного середовища, неефективний формат навчання у перший час, локдаун, велика кількість матеріалів, які необхідно вивчити за короткий термін, здача випускових робіт та закриття сесії у новому форматі негативно впливають на рівень стресу, та самопочуття людини. Для формування опору до цього, нового стресового фактору необхідно приділити більше часу та уваги.

При виконанні цієї роботи виявили істотне зниження рівня мотивації у студентів для отримання знань, недостатній рівень готовності до збільшення обсягу самостійної роботи з лекційних, практичних та семінарських завдань, присутність недоліків у умовах підготовки до онлайн-занять, таких як відсутність доступу до мережі інтернет у деяких населених пунктах та умови, при яких підготовка до занять та виконання завдань на неналежному рівні.

3. Для вирішення поставлених завдань, були використані методики для визначення рівня адаптації до стресу, визначення рівня стресу у студентів під час карантину, для дослідження ступеня стресостійкості та визначення копінг-стратегій.

Дослідження відбувалось на базі Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Вибірку склало 56 учасників 1-6 курсів. Проведення дослідження відбувалось через інтернет-мережу шляхом створення опитування.

В результаті, 45% опитуваних під час стресової ситуації використовує копінг стратегію соціальної підтримки, що є конструктивним вирішенням проблем. 34% досліджуваних користуються моделлю поведінки «вирішення завдань». Під час перевірки виявилось, що дана модель притаманна 6 курсу. Це може бути наслідком того, що закінчення університету та вступ у повноцінне доросле життя стимулює магістрів швидко та якісно приймати рішення. Лише у 21% опитуваних дослідження виявлено стратегію уникання.

Під час перевірки та аналізу інший методик, стало відомо, що студенти під час карантинного навчання не завжди готові протидіяти стресу. Рівень стресу у 52% опитуваних знаходиться на середньому рівні, 32% мають низький рівень опору до стресу, і лише у 16% виявили високий рівень адаптації до стресу.

Анкета-опитувальник, де основною метою стало порівняння відчуття стресу до початку карантинних обмежень і під час дистанційного навчання, дає такі результати: 48% учасників визначили, що дистанційне навчання сильно вплинуло на якість та бажання навчатись, фізичний та психологічний стан та 41% студентів навпаки, стверджують, що карантинні обмеження не вплинули на їх самопочуття. При обробці було виявлено, що ті особи, на яких карантин не вплинув, до цього мали високий рівень опору до стресових факторів, низький або помірний рівень стресу та загального фізичного самопочуття.

4. З огляду на отримані результати, що свідчать про низькі показники стресостійкості у великої категорії студентів, нами було розроблено практичні рекомендації щодо створення, організації та проведення занять, з мінімізуванням впливу стресу на студентів під час дистанційного навчання.

Ми розробили два види рекомендацій, які розраховані на викладацький склад закладів вищої освіти, для створення оптимальних умов навчання при карантинних обмеженнях, а також рекомендацію для студентів, що містить пункти для подолання, корекції та профілактики стресових станів, тривожності

та інших відчуттів, що негативно впливають на самопочуття студента.

Перша рекомендація стосується впровадження нових, творчих завдань за допомогою інтерактивних способів подачі інформації, проведення синхронних занять при яких студенти мають можливість прямого контакту з одногрупниками та групової взаємодії, гейміфікації формату навчання.

Друга рекомендації містить поради, дотримання яких покращує самопочуття студентів, зменшує дію навчального стресу, підвищує навички подолання стресових факторів, сприяє формуванню та розвитку позитивної Я-концепції та здатності до ефективної саморегуляції.

Також, зважаючи на результати емпіричного дослідження, нами була розроблена програма для зменшення стресу та збільшення життєвої стійкості у студентської молоді в період карантину, у якій ми систематизували методи, техніки та прийоми опанування в стресових ситуаціях та зменшення стресових переживань післядії стресорів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н.О. Кризові явища у професійному становленні студентів-психологів та психологів-практиків. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ІВЦ Держкомстату України, 2007. Вип. 6. С. 3–9.
2. Артеменко А. І. Особливості дослідження стресостійкості майбутнього практичного психолога в період навчання у ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* : зб. наук. пр. 2014. Вип. 121. С. 17–19.
3. Атаманчук Н. М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 21. С. 6-23.
4. 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.
5. Бадмаев С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. Москва: *Магистр*, 1999. 96 с.
6. Бісик Ю.М. Використання психологічних тренінгів для вдосконалення фахової підготовки державних службовців. *Практ. Психологія та соц. Робота*. Київ, 2010. № 11. С. 74–80.
7. Бодров В.А. Информационный стресс Москва. : ПЕР-СЭ, 2000. 352 с
8. Богданов С.О., Чернобородкін В.М, Панок В.Г. Підготовка вчителів до розвитку стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.
9. Борисюк А.С. Психологічні передумови й чинники особистісного та професійного розвитку студентів: колективна монографія / за наук. Чернівці : Технодрук, 2016. 264 с.

10. Бужинська С.М., Скляр С.С, Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус: науковий журнал*. Вип. 23. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 55–59.
11. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини *ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»* ННІ медсестринства. 2014. С. 11–12.
12. Вправи для зняття психоемоційного напруження [Електронний ресурс]. 2017. Режим доступу до ресурсу: http://tnrc.at.ua/publ/materiali_psikhologa/vpravi_dlja_znjattja_psikhoemocijnogo_napruzhenja/1-1-0-8.
13. Вступ до екстремальної психології. *Екстремальна психологія* Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. (УДК 159.6 ББК 88.4 Е 41). С. 9–10.
14. Водопьянова Н. Е. Психодіагностика стресса. Спб.: Питер, 2009. 336 с.
15. Галаган Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси у професійній діяльності вчителя *Психолог*. 2012. № 4. С. 29–31.
16. Галій А. І. Риси особистості та рівень стійкості до стресу студентської молоді *Біологія та валеологія* : зб. наук. пр. / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; Харків : ХНПУ, 2005. Вип. 7. С. 148–154.
17. Грицук О. В. Особливості емоційних станів студентів на семінарських навчальних заняттях *Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*. 2020. С. 131–132.
18. Дистанційне навчання на час карантину [Електронний ресурс]. 2021. Режим доступу до ресурсу: <https://www.032.ua/news/2697057/distancijne-navcanna-na-cas-karantinu-dobirka-program-aki-dopomozut-organizuvati-zanatta-onlajn>.
19. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників *Молодий вчений*. 2014. №. 1 (03). С. 128-131.
20. Дистанційна освіта [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita>.
21. Дубчак Г. М. Основні підходи до вивчення професійної стресостійкості

- особистості *Особистість у сучасному світі* : матеріали III Всеукр. психол. конгр. з міжнар. участю. Київ, 2014. С. 359–362.
22. Дубчак Г.В. Стресостійкість як важлива якість особистості студента [Електронний ресурс] 2017. Режим доступу до ресурсу: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/ntmd/konferentsiy/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovy-standovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama/6220-stresostiykist-yak-vazhlyva-yakist-osobystosti-studenta>.
 23. Завацька Н.Є, Лабезна Л.П Стратегії адаптації особистості в умовах соціальних змін Матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених, аспірантів і студентів «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики : філософський, психологічний та соціальний виміри», 24-25 лист. 2016 р. / за ред. Проф. Н.Є. Завацької. Северодонецьк : Видво СНУ імені В. Даля, 2016. С. 78 – 81.
 24. Зелінська Я. Особливості психічного вигорання в аспекті професійного стресу *Соціальна психологія*.2009. № 6 (38). С. 127–135.
 25. Зливков В. Л, Лукомська С.О, Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях Київ : Пед. Думка, 2016. 219 с.
 26. Зотова Л. М. Життєстійкість у системі факторів внутрішньої картини здоров'я студентів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 пед. та вік. психол. ; ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Харків : [б. В.], 2016. – 21-25 с.
 27. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. Посібник. К.: Либідь, 2007. – 256с.
 28. Кондрашова Р.Ю. Тарасюк М.А. Стрессоустойчивость студентов *Волгоградский государственный медицинский университет*. 2021. С. 7–11.
 29. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця Київ. 2012. С. 59.
 30. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний*

- часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.
31. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. 2010. С. 215–216.
 32. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості [Електронний ресурс] *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Режим доступу до ресурсу: https://scholar.google.com.ua/citations?View_op=view_citation&hl=ru&user=усрpf054aaaaj&citation_for_view=усрpf054aaaaj:zylm7y9caggs.
 33. Кузнецов М. А. Шаповалова В.С. Виды студенческих страхов и особенности их динамики *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія* ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: М. А. Кузнецов (голов. Ред.) Та ін.]. Харків : ХНПУ, 2014. Вип. 49. С. 58–69.
 34. Куліш О.В. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. № 126. 2015. С. 87–91. (Сер. : Психологічні науки)
 35. Курясев И.А. Стрес и стрессоустойчивость студентов [Електронний ресурс] 2013. Режим доступу до ресурсу: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-stressoustoychivost-studentov/viewer>.
 36. Лаврова М.Г. Особенности стрессовых проявлений у студентов в период прохождения экзамена в компьютеризированной форме. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна* : зб. наук. пр. № 1009. Серія: Психологія. Харків: ХГУ, 2012. С. 210–215.
 37. Лук'янова Т. Дослідження зв'язку життестійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія* / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол. : В. І. Євдокимов (голов. Ред.) Та ін.]. Харків : ХНПУ, 2012. Вип. 42, ч. 1. С. 151–162.

38. 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.
39. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова. К., 2005. 23 с.
40. 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. 173–184.
41. 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.
42. Мелоян А.Є. Психологические особенности совладающего поведения женщин в стрессовых ситуациях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: збірник наукових праць. Вип. 21. Х.: НУЦЗУ, 2017. С. 74–77.
43. Морозов Д.Ю. Стресостійкість студентів як важливий фактор оптимізації освіти [Електронний ресурс] 2013. Режим доступу до ресурсу: <http://dspace.nbuiv.gov.ua/handle/123456789/92948>.
44. Москальов М. В. Дослідження стану тривожності молодих педагогів при входженні в освітню організацію *Наука і освіта*. 2014. № 7. С. 119–123.
45. Наугольник Л. Б. ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. (Видано в авторській редакції). (УДК 159.94(07) ББК 88.3).
46. Ознаки і причини стресу [Електронний ресурс] // Американський медичний центр. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: <https://kyiv.amcenters.com/uk/novini/oznaki-i-prichini-stresu/>.
47. Омельченко Л. Освітнє середовище як чинник розвитку стресостійкості

- особистості *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. Центр нубіп України, 2018. С. 29–48.
48. Онуфрієва Л.А. 2017. Психологічна характеристика розвитку особистості та формування професійної самосвідомості особистості студента під час навчання у ВНЗ. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 35 (Січ 2017). DOI:<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-35.%p>.
 49. Опросник Р. А. А. Мотивация успеха и боязни неудачи //МУН): [Електронний ресурс]. Режим доступа : URL: [http://brunner. Kgu. Edu. Ua/index. Php/cv/212-rean](http://brunner.Kgu.Edu.Ua/index.Php/cv/212-rean).
 50. Освіта в умовах пандемії у 2020/2021 році: аналіз проблем і наслідків [Електронний ресурс]. 2021. Режим доступу до ресурсу: <https://cedos.org.ua/researches/osvita-v-umovah-pandemiyi-analiz-problem-i-naslidkiv/>.
 51. Основні поради щодо подолання та профілактики стресу [Електронний ресурс] // Психологічна служба ЗУНУ Режим доступу до ресурсу: <https://www.wunu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/10885-osnovni-porady-schodo-podolannia-ta-profilaktyky-stresu.html>.
 52. Особливості дистанційного навчання [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: https://pidru4niki.com/1209061355085/pedagogika/osoblivosti_dstantsiynogo_navchannya.
 53. Піхуля С. Вплив стресу на педагогічних працівників педагогів: робота з педагогами *Психолог*. 2015. № 9–10. С. 46–52.
 54. Подоляк Л. Психологічна характеристика студентства як періоду пізньої юності або ранньої дорослості [Електронний ресурс] 2016. Режим доступу до ресурсу: <https://studfile.net/preview/5319027/page:7/>.
 55. Психологічні особливості студентів українських і зарубіжних навчальних закладів [Електронний ресурс] Д. Жиленко, О. Куліш. 2020. Режим доступу до ресурсу: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.15.21.html>.

56. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник Київ: Кондор, 2005. – 278 с.
57. Розов В. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.politik.Org.ua/vid/magcontent.php3?M=6&n=57&c=1219>
58. Сікорська Л.Б. Вовк Л.П. Волотовська Я.В. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти «*Young Scientist*» Вип. 5, 2017. С. 223–225.
59. Сергієнко С. Життестійкість як один із ресурсів особистості Х всеукраїнська студентська науково - технічна конференція "природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання". с. 242–243.
60. Серєда Н. В. Тимошенко А.І. Тривожність і стрес у абітурієнтів вищих навчальних закладів *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : зб. наук. пр. / АПН України; за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО, О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. Харків : НТУ «ХПІ», 2007. Вип. 15–16. С. 153–160.
61. Синдром професійного вигорання. Психологічна допомога вчителям *Психолог.* 2011. № 45. С. 5–19.
62. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу Нац. Акад. Пед. Наук України, Ін-т соц. Та політ. Психології. Київ : Міленіум, 2010. 83 с.
63. Стрес: вплив на імунітет [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://myhelix.com.ua/articles/category-anti-aging/post-53-stres-vpliv-na-immunitet>.
64. Стресостійкість у сучасному світі [Електронний ресурс] // *Психологічна служба ЗУНУ* Режим доступу до ресурсу: <https://www.wunu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-u-suchasnomu-sviti.html>.
65. Сундукова О. О. Особистісна зрілість як передумова та показник психологічного здоров'я // *Вісник ДНУ.* 2008. №. 14. С. 90-94.
66. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного

- стресу : монографія / С. М. Злепко, О. П. Мінцер, В. В. Сергєєва [та ін.] ; за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с
67. Тарасова О. О. Проект моделі психологічної служби вищого навчального закладу майбутнього. *Психологія*. 2013. URL: <http://www.b17.ru>.
 68. Теслюк П. Запобігання виникненню стресових ситуацій: рекомендації та поради психолога *Психолог*. 2015. № 6. С. 16–29.
 69. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : Київ, 2007. 142 с
 70. Ткаченко В. В. Профілактика стресів перед іспитами та під час ЗНО *Основи здоров'я*. 2017. № 1. С. 13–18.
 71. Титаренко Т.М. Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді Київ : Міленіум. 2006. С. 9; 12.
 72. Філенко І. О. Особливості становлення стилів долаття стресу та процесів саморегуляції в юнацькому віці *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди*. Психологія ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; Харків : ХНПУ, 2008. Вип. 26. С. 144– 161.
 73. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности : монографія. Москва : Прометей, 2012. 152 с.
 74. Фоменко К.І. Кузнецов О.І. Атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2014. Вип. 2. 12. С. 178–183.
 75. 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, 2008. С. 225–227.
 76. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. зб. наук. пр. *"Проблеми сучасної психології"*, Вип. 2008 42, 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>
 77. Чеканська О.А., Данчук Ю.П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях *Теорія і практика сучасної психології*: зб. Наук. Праць

- Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2019. Вип. 4. С. 63–67.
78. Шамне А. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. Ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавництво Центр Нубіп України, 2018. С. 65–81.
79. Шапранова Т.А. Родькіна К.О Профілактика навчального стресу *Практична психологія та соціальна робота* 2009 Вип. № 7. С. 31–34.
80. Щербатих Ю. В. Психологія стресу і методи корекції Пітер: ЗАТ Видавничий дім «Пітер», 2006. 254 с. (ББК 88.352 УДК 159.942.5).