

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ДИСТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

FEATURES OF OVERCOMING STRESS AND DISTRESS IN STUDENTS DURING DISTANCE EDUCATION IN THE CONDITIONS OF WAR

Стаття присвячена дослідженню особливостей подолання стресу та дистресу у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах війни. Наголошено, що сучасна українська реальність вимагає адаптації навчальних процесів до нових викликів, особливо за умов дистанційного навчання під час активних бойових дій Росії проти України. Дистанційне навчання в контексті війни є важливим інструментом для забезпечення безперервної, доступної та безпечної освіти у складних умовах. Проте саме дистанційне навчання часом може виступати потужним стресовим фактором, оскільки недоліками такого навчального процесу є відсутність прямого контакту здобувачів освіти з викладачами й одногрупниками, збільшення навчального навантаження в онлайн-форматі, нерівномірна доступність сучасних технологій та Інтернету для всіх учасників освітнього процесу, а також врахування їх індивідуальних психологічних особливостей. Ці та інші фактори сприяють появі стресу й дистресу серед здобувачів вищої освіти.

У статті визначено поняття стресу та дистресу, окреслено ключові стресогенні чинники під час дистанційного навчання студентів в умовах війни в Україні, представлено рекомендації для підвищення якості навчання та життя за складних воєнних обставин: зокрема, забезпечення доступу до психологічної допомоги й підтримки для здобувачів вищої освіти через онлайн-консультації або чати з психологами; організація додаткових педагогічних ресурсів і підтримки для студентів, які можуть мати складнощі з дистанційним навчанням через воєнні умови; гнучкий навчальний план; проведення тренінгів зі стресостійкості для студентів, де здобувачі вищої освіти можуть вивчити стратегії управління стресом і підвищити свою психологічну стійкість; забезпечення можливостей для молоді брати участь у науково-дослідних проектах або програмах, що вивчають психологічний вплив воєнних умов на людей і шляхи підвищення стресостійкості; забезпечення вільного доступу до інформації тощо.

Ключові слова: стрес, дистрес, стресогенні чинники, стресостійкість, дистан-

ційне навчання, стратегії подолання стресу, війна.

The article is devoted to the study of the peculiarities of overcoming stress and distress in students of higher education during distance learning in war conditions. It is emphasized that the modern Ukrainian reality requires the adaptation of educational processes to new challenges, especially under the conditions of distance learning during Russia's active hostilities against Ukraine. Distance learning in the context of war is an important tool to ensure continuous, accessible and safe education in difficult environments. However, distance learning itself can sometimes act as a powerful stress factor, since the disadvantages of such an educational process are the lack of direct contact of students with teachers and fellow students, an increase in the educational load in the online format, uneven availability of modern technologies and the Internet for all participants in the educational process, as well as taking into account their individual psychological characteristics. These and other factors contribute to stress and distress among students of higher education.

The article defines the concepts of stress and distress, outlines the key stressogenic factors during distance learning of students in war conditions in Ukraine; recommendations are presented to improve the quality of education and life under difficult military conditions: in particular, providing access to psychological help and support for those seeking higher education through online consultations or chats with psychologists; organization of additional pedagogical resources and support for students who may have difficulties with distance learning due to military conditions; flexible curriculum; conducting stress resistance trainings for students, where students of higher education can learn stress management strategies and increase their psychological resilience; providing opportunities for young people to participate in research projects or programs that study the psychological impact of wartime conditions on people and ways to increase stress resistance; ensuring free access to information, etc.

Key words: stress, distress, stressogenic factors, stress resistance, distance learning, strategies to overcome stress, war.

УДК 159.929

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.20>

Лаврик О.В.

к.філол.н.,
доцент кафедри інформаційної діяльності та медіакомунікацій
Національний університет
«Одеська політехніка»

Постановка проблеми. В умовах війни та періодів соціально-економічних загроз освіта постає особливо важливим фактором розвитку суспільства. Сучасна українська реальність вимагає адаптації навчальних процесів до нових викликів, зокрема дистанційного навчання під час активних бойових дій Росії проти України. Здобувачі вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах війни часто переживають стрес і дистрес, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, а також на якість навчання й академічні досягнення.

Актуальність дослідження полягає в тому, що спочатку через пандемію, а згодом через повномасштабне вторгнення Росії в Україну дистанційне навчання стало актуальною проблемою для сучасного українського суспільства. Військові дії не лише створюють загрозу безпеці країни, але й спричиняють емоційний стрес, посилену тривожність і відчуття небезпеки серед населення, включно зі студентами.

Дистанційне навчання в контексті війни є важливим інструментом для забезпечення безперервної, доступної та безпечної освіти

у складних умовах. Проте саме дистанційне навчання часом може виступати потужним стресовим фактором, оскільки недоліками такого навчального процесу в певному сенсі є відсутність прямого контакту здобувачів освіти з викладачами й одногрупниками, збільшення навчального навантаження в онлайн-форматі, нерівномірна доступність технологій та Інтернету для всіх учасників освітнього процесу, а також врахування їх індивідуальних психологічних особливостей. Ці та інші фактори сприяють появі стресу й дистресу серед здобувачів вищої освіти.

У цьому контексті під стресом розуміємо певну, переважно захисну, реакцію організму на сильнодіючі зовнішні подразники. Стрес може проявлятися через дратівливість, конфліктність, тривожність, поганий сон, погіршення концентрації та уваги, забудькуватість, проблеми з фізичним здоров'ям тощо [12].

Під дистресом розуміємо такий стан, за якого особа не в змозі самостійно адаптуватися до стресових ситуацій та обумовлених ними наслідків і проявляє так звану дезадаптивну поведінку (агресія, пасивність, ізоляціонізм, глибока депресія тощо) [12].

У цьому контексті стресостійкість доречно витлумачувати як властивість особистості протидіяти стресу та дистресу за складних життєвих обставин [9].

Розуміння особливостей подолання стресу та дистресу саме в умовах війни й дистанційного навчання є критично важливим для розробки ефективних психологічних, соціальних і педагогічних підходів для підтримки та мотивації студентів. Це допоможе не лише підтримати фізичне та психічне здоров'я молоді, але й підвищити академічну продуктивність і загальну якість життя в умовах війни.

Отже, дослідження особливостей подолання стресу та дистресу у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах війни є актуальним і важливим для подальшого розвитку й запровадження ефективних стратегій підтримки студентської молоді в Україні та забезпечення високоефективного безперервного освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес науковців до дослідження проблеми подолання стресу та дистресу в умовах війни стрімко зростає. Зокрема, на сучасному етапі акцентується значення вивчення питань, пов'язаних із проблемами психології стресу та стресових розладів (О. Овчаренко), ментального здоров'я в Україні (О. Ткачишина), психологічними особливостями адаптації студентів до навчання в умовах війни (К. Березняк, О. Васильєва, Н. Жигайло, О. Накорчевська, М. Цимбалюк та ін.), дослідження особливостей поведінки студентів в умовах війни (О. Борисюк, С. Пухно), аналіз психологічного

стану студентів закладу вищої освіти під час війни (О. Анталовці, У. Михайлишин, В. Лазаренко, Л. Потапюк, Н. Саніна, В. Сухан та ін.) тощо.

Підкреслимо, що в сучасній психології акцент зроблено не тільки на вивченні впливу стресу на організм, а й на розв'язку стратегій управління стресом, які допомагають особистості краще адаптуватися до стресових ситуацій і зменшувати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Мета статті – визначити ключові стресогенні чинники під час дистанційного навчання студентів в умовах війни в Україні та розробити рекомендації щодо подолання стресу й дистресу у студентів для підвищення якості навчання та життя.

Виклад основного матеріалу. Студентський вік є критичним періодом для формування особистості та професійного розвитку. Війна, дистанційне навчання та стресогенність соціального і природного середовища суттєво впливають на психічний та емоційний стан студентів, що призводить до стресу, депресії, втрати мотивації до навчання, соціальної ізоляції та інших негативних наслідків. Оскільки студенти становлять майбутнє країни, їхнє фізичне та психічне здоров'я має велике значення для стабільності й процвітання суспільства загалом.

Вивчення стресу та дистресу залишається важливим напрямом наукових досліджень, оскільки відображає сучасні виклики та проблеми, з якими стикається людство в сучасному світі, а також вказує на шляхи подолання цих проблем для підтримки здоров'я та благополуччя людей.

Введення терміну «стрес» у науковий обіг пов'язують з ім'ям канадського фізіолога та біолога Г. Сельє, який присвятив багато років дослідженню реакцій організму на різні впливи та події. У 1936 році він уперше використав термін «стрес» для позначення неспецифічної відповіді організму на будь-які зовнішні чинники. Так, Г. Сельє виділив два основні типи стресу, які можуть впливати на організм:

– еустрес (позитивний стрес, його ще називають гострим стресом) – це умовно позитивна реакція організму на зовнішні впливи: еустрес може виникати внаслідок позитивних подій або викликати стан мобілізації, що допомагає впоратись із зовнішніми чинниками;

– дистрес (негативний, хронічний стрес) – це тип стресу, за якого організм реагує негативно на зовнішні впливи: дистрес може викликати шкідливі наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини [8, с. 19–20].

Г. Сельє встановив, що стрес є універсальною реакцією, яка виникає у відповідь на різні стимули, які дослідник назвав «адаптаційними реакціями». Це дало поштовх для подальших

досліджень у галузі фізіології стресу та психології.

Сучасні психологи трактують стрес як комплексну реакцію організму на негативні події, які вимагають адаптації чи зміни. Так, М. Кононова визначає стрес як фізичну реакцію організму на сильні, екстремальні вимоги чи шкідливий вплив, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності для підтримки поведінкових дій і психічних процесів у подоланні цих стресових факторів [4, с. 29]. Н. Ковальська та Н. Попій розглядають стрес як результат впливу різноманітних подразників (фізіологічних, психологічних, соціальних), що призводять до порушень у функціонуванні організму [3, с. 42].

О. Ткачишина серед основних причин дистресу під час війни виділяє такі: 1) неможливість тривалий час задовольнити свої базові фізіологічні потреби (відсутність води, їжі, тепла, повітря); 2) невідповідні, незвичні умови життя (тривале перебування у сховищі, місцях, не призначених для постійного проживання, переселення тощо); 3) пошкодження організму, загострення хвороб, травми, тривалий біль; 4) довготривалі негативні емоції (переживання страху, тривоги, гніву, люті тощо) [9, с. 208].

Означене вище дає змогу висновок, що стрес – це реакція організму на будь-які зміни чи фактори, яка може тлумачитися як у позитивному, так і в негативному контекстах. Стрес може бути корисним, мобілізуючим енергію для подолання певних викликів, або, навпаки, шкідливим, якщо він довготривалий або інтенсивний. Дистрес – це негативна форма стресу, яка виникає в разі сприйняття стресорів як надмірних або вкрай негативних для особи. Дистрес викликає негативні емоції, може призводити до значного погіршення фізичного та психічного стану людини, а також до різноманітних інших проблем (стадії тривожності, резистентності, виснаження тощо).

Психологи-практики одноставні в думці, що під час війни серед студентів спостерігається високий рівень стресу. Воєнні події переважно супроводжуються негативними переживаннями, тривожністю, страхом, посттравматичними симптомами й іншими психологічними реакціями [11].

Л. Потапюк стверджує, що тривале перебування студентів у стресі негативно впливає на їх нервову систему та виснажує їх ресурси, примушуючи організм працювати на межі можливостей. Це може спричинити виснаження, яке, зі свого боку, призводить до зниження загального рівня стресостійкості, уваги та мотивації до навчальної діяльності. Наслідком таких стресів можуть бути навіть неврози та функціональні захворювання нервової системи. Це вимагає від студентів форму-

вання емоційної стійкості до стресових ситуацій [7, с. 36].

Згідно з дослідженнями В. Лазаренко, під час війни серед студентів спостерігається високий рівень поширення агресивності, занепокоєння, розпачу й апатії. У багатьох здобувачів вищої освіти можна констатувати зниження зацікавленості та зосередженості в навчанні [5, с. 240]. Результати емпіричного дослідження О. Борисюк засвідчили, «що початок військових дій на території України призвів до збільшення тривожності та агресивності серед студентської молоді. Високий рівень агресивності виявляється і в появі почуття люті та бажанні завдати шкоду оточуючим. Зниження здатності контролювати свою агресію в напружених ситуаціях призводить до підвищення конфліктів з оточуючими» [2, с. 50].

За словами У. Михайлишина, починаючи з 2020 року Україна опинилася у складних умовах, які значно впливають як на загальний психологічний стан людей, так і на процес навчання зокрема. Введення локдауну через COVID-19, а потім повномасштабні бойові дії на території України прискорили процес переходу навчальних закладів від традиційних форм навчання до використання різноманітних новітніх інформаційно-навчальних технологій. При цьому сам перехід на дистанційні форми навчання призвів до певного рівня стресу, а навчальний процес під час війни постав новим викликом як для системи освіти загалом, так і для психологічного стану студентів і викладачів [6, с. 28].

К. Березяк та однодумці вважають, що в умовах війни надзвичайно складно адаптуватися до навчання, зокрема дистанційного, оскільки обстріли й ракетні удари створюють фізичні загрози та ризики. Постійне хвилювання та тривога за власну безпеку й безпеку близьких призводять у здобувачів вищої освіти до появи психологічних проблем, що ускладнює процес адаптації до такого типу навчання [1, с. 403].

Отже, у сучасних умовах війни, особливо в контексті дистанційного навчання, студенти стикаються з численними стресогенними чинниками:

1) психологічний стрес: студенти можуть відчувати страх, тривогу та невпевненість через загрозу військових дій і нестабільну ситуацію в країні; це впливає на здатність концентруватися на навчанні та виконанні академічних обов'язків;

2) технічні складнощі: дистанційне навчання потребує доступу до стабільного Інтернету та використання технічних засобів, таких як комп'ютери або планшети; під час воєнних дій може бути порушена інфраструктура, що призводить до перебоїв в електропостачанні, у доступі до мережі, що, зі свого боку, ускладнює процес навчання;

3) соціальна ізоляція: завдяки дистанційному навчанню студенти можуть відчувати більшу соціальну ізоляцію через відсутність фізичного контакту зі своїми одногрупниками та викладачами; умови війни можуть ще більше посилювати цю ізоляцію через обмежений доступ до зв'язку або через евакуацію з постійного місця проживання; обмежені можливості спілкування та взаємодії можуть викликати відчуття самотності й депресії;

4) емоційне навантаження: здобувачі вищої освіти також можуть відчувати емоційне навантаження через відстеження новин про військові події та їх вплив на життя; це призводить до стресу, депресії та інших психологічних проблем;

5) навчальні виклики: дистанційне навчання потребує самодисципліни та вміння працювати самостійно; в умовах війни студенти можуть мати обмежений час, енергію та ресурси для навчання через інші пріоритети й обставини [1, 2, 3].

При цьому всі стресогенні чинники зазвичай поєднуються й ускладнюються умовами війни, що може мати значний вплив на психологічний стан та академічні досягнення студентів (психологічний дистрес, втрата мотивації, навіть втрата близьких людей, житла тощо). Враховуючи вищезазначене, важливо наголосити, що освітні установи на сучасному етапі надають посильну підтримку студентам під час дистанційного навчання в умовах війни в Україні, щоб забезпечити безперервний освітній процес. А професійно підібрані методи та прийоми допомагають підвищити стресостійкість студентів, активуючи їхні адаптаційні ресурси до стресових ситуацій. Це створює умови для того, щоб студенти могли краще сприймати й переосмислювати змінену реальність та інші виклики.

З метою подолання стресу та дистресу у студентів під час дистанційного навчання в умовах війни видаються доцільними такі напрями:

1. Психологічна підтримка – забезпечення доступу до психологічної допомоги та підтримки для здобувачів вищої освіти через онлайн-консультації або чати з психологами. Це допомагає молоді впоратися з емоційними викликами та стресом. Наприклад, студенти мають можливість запланувати онлайн-консультацію з психологом через спеціальну платформу або додаток. Під час цієї консультації вони можуть обговорити свій емоційний стан, поставлені цілі, стресові ситуації та шляхи їх подолання. Психолог може надати конкретні поради та стратегії для ефективного управління стресом і покращення психічного стану. Зокрема, психологічний супровід здобувачів вищої освіти під час війни активно діє в таких навчальних закладах, як Харківський

національний автомобільно-дорожній університет, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Дніпровський державний університет, Національний університет «Одеська політехніка», Національний університет «Острозька академія», Ізмаїльський державний гуманітарний університет та низка інших вузів.

2. Педагогічна підтримка – організація додаткових педагогічних ресурсів і підтримки для студентів, які можуть мати складнощі з дистанційним навчанням через воєнні умови. Наприклад, забезпечення можливості для студентів отримувати консультації від викладачів за допомогою відеозв'язку або інших електронних засобів; надання технічної підтримки щодо використання платформ для дистанційного навчання, віддалених інструментів і програмного забезпечення; забезпечення онлайн-доступу до навчальних матеріалів, лекцій, відео та інших ресурсів, які допомагають студентам самостійно опановувати матеріал. Так, у Львівському університеті діє психологічна служба, представники якої спільно з Центром маркетингу та розвитку розробили цикл вебінарів, присвячених психологічному здоров'ю за умов війни: «Життя в часі війни», «Війна: наші емоції та дії», «Стабілізація та ресурсність», «Як дорослим взаємодіяти, щоб допомогти дітям та підліткам впоратись в часі війни?». Подібні за тематикою заходи проходили і в інших українських вузах протягом 2022–2023 років (Волинському національному університеті імені Лесі Українки, Дніпровському національному університеті імені Олеси Гончара, Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка та інших).

3. Гнучкий навчальний план – надання гнучкості в навчальних планах та оцінках для студентів. Наприклад, надання студентам можливості затримати чи відкласти здачу певних завдань чи іспитів у випадках, коли здобувачі стикаються зі складнощами через військові обставини; впровадження альтернативних методів оцінювання, таких як онлайн-тести, замість традиційних іспитів тощо.

4. Тренінги зі стресостійкості – проведення тренінгів зі стресостійкості для студентів, де здобувачі вищої освіти можуть вивчити стратегії управління стресом і підвищити свою психологічну стійкість. Наприклад, «Підвищення адаптаційних можливостей та стресостійкості студентів» (Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького), «Розвиток стресостійкості як ресурс у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій» (Хмельницький національний університет), «Секрети стресостійкості: психологічний тренінг для молоді» (Криворізький державний педагогічний університет), «Формування

стресостійкості молоді засобами арт-терапії» (Ізмайльський державний гуманітарний університет) тощо. Такі тренінги допомагають студентам розвинути різноманітні навички та стратегії для управління стресом і підвищити свою психологічну стійкість в умовах війни. А комбінація тренінгів сприяє глибшому розумінню й ефективному впровадженню стратегій управління стресом у повсякденному житті студентів.

5. Підтримка науково-дослідних проєктів – забезпечення можливостей для студентів брати участь у науково-дослідних проєктах або програмах, що вивчають психологічний вплив воєнних умов на людей і шляхи підвищення стресостійкості. Останнє дає змогу студентам не лише самостійно ознайомитися з різними психологічними аспектами стресу та дистресу, але й розвинути власні наукові й аналітичні навички, а також зробити більш ефективною співпрацю між студентами та викладачами.

6. Підтримка доступу до інформації – забезпечення студентів доступом до достовірної інформації про ситуацію в країні та рекомендації щодо заходів безпеки, що може зменшити їхню тривогу й відчуття небезпеки. Наприклад, розробка вебсайту або онлайн-платформи, яка може слугувати центром інформаційної підтримки для студентів.

Важливо розуміти, що під час дистанційного навчання в умовах війни гнучкість і підтримка здобувачів вищої освіти важливі, як ніколи. Адже не тільки фахові психологи, а й будь-які викладачі можуть використовувати різноманітні методи та способи задля зменшення стресу й підвищення інтересу студентів до процесу навчання:

- короткі ментальні паузи під час занять (це може бути декілька хвилин на виконання дихальних вправ, медитації або просто відпочинку від екрана комп'ютера);

- використання графічних елементів, інтерактивних завдань, онлайн-ігор або віртуальних екскурсій для підвищення уваги та зацікавленості студентів у навчальному матеріалі;

- дистанційні спортивні та фізичні вправи (короткі перерви для фізичних вправ допомагають розслабити м'язи та покращити кровообіг, зменшити напругу);

- гумор і розваги (додавання гумористичних елементів до заняття або організація розважальних конкурсів можуть відволікти студентів від стресу та негативних думок);

- підтримка та розуміння (створення сприятливої атмосфери відкритості, де студенти можуть поділитися своїми почуттями, відчуттями, думками).

При цьому ключовими є емпатія та гнучкість у підході до навчального процесу під час дистанційного навчання в умовах війни. Дотримання позитивного ставлення й підтримка сту-

дентів у важкий час здатні досить ефективно знизити рівень стресу молоді та зберегти мотивацію до навчання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз наукових джерел, а також експериментальних результатів дослідження дає нам змогу зробити висновок, що особливості подолання стресу та дистресу у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах війни є складними й варіативними. Сучасна реальність, пов'язана з повномасштабною війною, пандемією та дистанційним навчанням, створює надзвичайно напружені умови для молодого покоління. Студенти стикаються з великою кількістю стресових факторів, таких як соціальна ізоляція, невизначеність щодо майбутнього, зміни в навчальному процесі, економічна нестабільність тощо. Особливості дистанційного навчання під час війни ще більше ускладнюють ситуацію, сприяючи погіршенню як фізичного, так і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

З огляду на це сучасним викладачам (а не тільки психологам) важливо враховувати індивідуальні відмінності в реакції студентів на стрес і дистрес під час війни, зважати на різноманітні тригери розвитку стресу, на різний рівень тривожності у здобувачів вищої освіти, а отже, різний рівень стресостійкості. Деякі студенти можуть розвивати стратегії активного подолання стресу, такі як пошук підтримки в спільноті або використання технік саморегуляції. Інші можуть виявляти ознаки пасивної адаптації чи навіть депресії.

Для успішного подолання стресу та дистресу у студентів важливо впроваджувати комплексний підхід, який передбачає не лише психологічну, але й соціальну та педагогічну підтримку. Потрібно акцентувати увагу на розвитку резиліентності (мистецтво долати найбільші виклики), підтримці соціальних зв'язків і наданні психологічної допомоги для збереження психічного здоров'я студентів у складних сучасних умовах.

Перспективи подальших досліджень у рамках теми вбачаємо в розробці й адаптації семінарів-тренінгів для викладачів, що можуть передбачати медитацію, релаксаційні техніки, дихальні вправи й інші методи, спрямовані на підвищення стресостійкості та психологічної рівноваги студентів під час дистанційного навчання в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Василюва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10 (15). С. 401–411.

2. Борисюк О. М. Дослідження особливостей агресивної поведінки студентів в умовах війни. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу

та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, уклад. В. С. Бліхар. Львів, 2023. С. 46–51.

3. Ковальська Н., Попій А. Стрес у навчальній діяльності студентів. Збірник наукових праць ЛОГОС. 2021. С. 42–44.

4. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. № 1 (89), 2021. С. 28–32.

5. Лазаренко В., Саніна Н. Психологічний стан студентів закладу вищої освіти під час війни. Матеріали конференцій МНЛ, 2022. С. 239–240.

6. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 2023. С. 27–33.

7. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 2023. С. 34–38.

8. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

9. Пухно С. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2023. Вип. 1. С. 44–48. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/13336/1/STRESOSTIIKIST%20STUDENTIV.pdf> (дата звернення: 29.01.24).

10. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. ГАБІТУС. Випуск 53. 2023. С. 207–211.

11. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf (дата звернення: 29.01.24).

12. Як подолати стрес та попередити емоційне вигорання. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/5421/file/managing_stress_ua.pdf (дата звернення: 29.01.24).