

Мірошник Ірина

<https://orcid.org/0000-0001-7600-1112>

Scopus Author ID 57205264952

Кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри мов і методики їх викладання,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: iv_miroshnyk@ukr.net

ФЕНОМЕН СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності феномену стресостійкості, визначенні особливостей її формування у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності, а також виявленні чинників, що впливають на рівень її сформованості.

Методологічну основу дослідження становлять теоретичні положення концепції «загального адаптаційного синдрому» (Г. Сельє); наукові підходи до розкриття психологічної природи стресостійкості та її структурних компонентів (О. Кохун, С. Кравчук, В. Корольчук, Р. Лазарус, Т. Пономаренко, Г. Сельє, С. Фолкман, А. Шишин); ідеї щодо здатності особистості протистояти негативним впливам (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.); положення про готовність особистості до подолання стресу (М. Дяченко та ін.); трактування стресостійкості як інтегративної властивості особистості (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену стресостійкості здобувачів вищої освіти саме в умовах соціальної, економічної та освітньої невизначеності; встановлено кореляцію понять «стресостійкість» та «життєстійкість» на основі змісту їхніх ключових компонентів; визначено чинники, що впливають на формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти; виявлено особливості прояву та рівні сформованості стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності.

Висновки. У результаті дослідження обґрунтовано, що стресостійкість є складною інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції та підтримання психологічної рівноваги в умовах стресу й невизначеності. Встановлено кореляцію між поняттями «стресостійкість» і «життєстійкість» на основі змісту їх ключових компонентів. Доведено, що студентський вік є важливим етапом формування стресостійкості, оскільки супроводжується психофізіологічними, соціальними та професійними змінами. Серед провідних чинників її формування визначено навчальне навантаження, особливості соціальної адаптації, професійне самовизначення, рівень емоційної підтримки, здатність до саморегуляції та сформованість ефективних копінг-стратегій.

Встановлено, що умови невизначеності посилюють психоемоційне напруження здобувачів вищої освіти та актуалізують потребу у розвитку їхньої стресостійкості. У структурі цього феномену виокремлено емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний компоненти, а також охарактеризовано високий, середній і низький рівні її сформованості.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, компоненти, невизначеність, рівні, стресостійкість, студентський вік, чинники.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та/або практичними завданнями. У сучасних умовах соціально-економічної та інформаційної нестабільності проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Невизначеність, пов'язана з глобальними змінами, цифровізацією освіти та зростанням вимог до фахівців, суттєво впливає на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, визначаючи важливість їх здатності адаптуватися та зберігати психологічну рівновагу.

Попри значну кількість досліджень, феномен стресостійкості студентів у контексті навчання в умовах невизначеності залишається недостатньо вивченим. Потребує уточнення його сутність і структура як інтегративної якості особистості, а також визначення чинників формування, особливостей прояву та рівнів розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Психологічний аспект феномену стресостійкості розкривається через аналіз провідних наукових підходів до осмислення природи стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман та ін.), а також досліджень, присвячених специфіці перебігу стресових ситуацій (А. Бодальов, Ф. Василюк, Л. Виноградова, Л. Дика, С. Суботін, Г. Фоменко та ін.). Важливе місце посідають праці, у яких висвітлено проблематику емоційної (Л. Аболін, В. Писаренко та ін.) і психологічної стійкості (Е. Крупник, Є. Лебедева та ін.), а також безпосередньо стресостійкості

(А. Баранів, В. Бодрів, М. Корольчук, В. Крайнюк та ін.) та індивідуальної здатності особистості до подолання стресу (Б. Величковський та ін.).

У межах окресленого наукового підходу аналізується взаємодія психічних і фізіологічних чинників формування стресостійкості, а також поведінкові реакції людини в стресі, пов'язані з психологічними захистами та копінг-стратегіями (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.).

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності феномену стресостійкості, визначенні особливостей її формування у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності, а також виявленні чинників, що впливають на рівень її сформованості.

Методологія дослідження базується на теоретичних положеннях концепції «загального адаптаційного синдрому» (Г. Сельє); наукових підходах до розкриття психологічної природи стресостійкості та її структурних компонентів (О. Кокун, С. Кравчук, В. Корольчук, Р. Лазарус, Т. Пономаренко, Г. Сельє, С. Фолкман, А. Шишин); ідеях щодо здатності особистості протистояти негативним впливам (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.); положенні про готовність особистості до подолання стресу (М. Дяченко та ін.); трактуванні стресостійкості як інтегративної властивості особистості (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.).

З метою обґрунтування концептуальних засад дослідження були використані такі методи: аналіз та синтез наукових джерел, порівняння та узагальнення, систематизація та класифікація.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Різноманітність наукових підходів до розуміння феномену стресостійкості зумовлює множинність трактувань як самого поняття, так і його структурних компонентів, що визначають особливості формування цієї якості [7]. На основі аналізу вищезазначених наукових підходів розкриємо зміст основних структурних компонентів понять «стресостійкість» і «життєстійкість» у таблиці 1.

Таблиця 1

Кореляція понять «стресостійкість» та «життєстійкість» на основі змісту їхніх ключових компонентів

Стресостійкість	Життєстійкість
<p>1) Когнітивний компонент (гнучкість мислення, інтелектуальні здібності, аналіз ситуації, когнітивна репрезентація стресу, рефлексія, осмислення власних можливостей подолання труднощів);</p> <p>2) Емоційний компонент (емоційна врівноваженість, оптимізм, адекватне емоційне реагування, емоційна компетентність, низький рівень тривожності та агресивності);</p> <p>3) Особистісний компонент (внутрішній локус контролю, моральна саморегуляція, характерологічні властивості, темперамент, спрямованість особистості, адаптивність);</p> <p>4) Поведінковий компонент (вибір ефективних копінг-стратегій, активне подолання труднощів, здатність діяти у стресогенних умовах, підтримання працездатності);</p> <p>5) Фізіологічний / біологічний компонент (біохімічні, фізіологічні механізми адаптації, підтримання психофізіологічного гомеостазу);</p> <p>6) Адаптаційний компонент (саморегуляція, пристосування до стресових умов, здатність зберігати ефективність діяльності та психічне здоров'я).</p>	<p>1) Ціннісно-смысловий компонент (включеність у життя (commitment), наявність життєвих смислів, мотивація до діяльності та розвитку);</p> <p>2) Контроль і саморегуляція (відчуття контролю над подіями, здатність впливати на життєві обставини, самоконтроль);</p> <p>3) Готовність до викликів (прийняття труднощів як можливостей розвитку, мужність, здатність до особистісного зростання через кризу);</p> <p>4) Адаптаційний компонент (здатність адаптуватися до несприятливих умов, відновлюватися після невдач, підтримувати психологічне благополуччя);</p> <p>5) Емоційний компонент (емоційна стійкість, психологічна гнучкість, упевненість у собі, стійкість до психотравматизації);</p> <p>6) Соціальний компонент (уміння отримувати й надавати підтримку, ефективна взаємодія з іншими, соціальна адаптація);</p> <p>7) Поведінковий компонент (активне подолання труднощів, ефективне функціонування в умовах ризику та небезпеки, здатність до продуктивної діяльності);</p> <p>8) Біопсихосоціальний компонент (поєднання фізичних, психологічних, емоційних і соціальних ресурсів особистості).</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Переважно спрямована на подолання конкретних стресогенних ситуацій. ▪ Акцент на саморегуляції та ефективності діяльності. ▪ Пов'язана зі здатністю витримувати стрес. ▪ Має виражений психофізіологічний аспект. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Охоплює ширший контекст життєвих труднощів і криз. ▪ Акцент на особистісному зростанні та адаптації. ▪ Пов'язана зі здатністю відновлюватися й розвиватися після труднощів. ▪ Має виражений ціннісно-смысловий і соціальний аспект.

Стресостійкість у працях науковців розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування людини в умовах стресу, здатність до саморегуляції, адаптації та збереження психічного здоров'я.

Життєстійкість у наукових підходах визначається як багатомірною особистісна властивість або процес адаптації, що забезпечує здатність людини долати труднощі, відновлюватися після негативних подій і перетворювати кризові ситуації на можливості розвитку.

Таким чином, стресостійкість і життєстійкість є взаємопов'язаними інтегративними характеристиками особистості, що забезпечують ефективне функціонування людини в умовах труднощів, стресу та невизначеності.

У сучасних умовах стрес став невід'ємною складовою життя, посилюючи ризики емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей, особливо серед здобувачів вищої освіти. Студентський вік є періодом інтенсивного особистісного й професійного становлення, формування цінностей, самоідентичності та механізмів подолання стресу. Прагнення до самоствердження й пошуку власного місця в суспільстві часто супроводжується внутрішніми суперечностями та підвищеним рівнем напруження. Тому дослідження вікових особливостей студентства є важливим для розуміння чинників розвитку стресостійкості та здатності ефективно долати навчальні й соціальні виклики.

Студентський вік (приблизно 17–23 роки) характеризується значними психофізіологічними змінами. У цей період спостерігається активний розвиток нервової системи та вдосконалення адаптаційних механізмів у відповідь на зростаючі інтелектуальні й емоційні навантаження, що сприяє ефективному засвоєнню інформації. Водночас незавершеність розвитку емоційно-вольової сфери зумовлює підвищену чутливість до стресогенних впливів [2].

Період здобуття вищої освіти характеризується посиленням соціальної взаємодії, зростанням автономії та особистої відповідальності. Це важливий етап соціалізації, під час якого студенти формують ідентичність, визначають своє місце в суспільстві та розширюють соціальні зв'язки. Водночас адаптація до нових академічних вимог і освітнього середовища може підвищувати рівень стресу та потребує налагодження ефективної взаємодії з однолітками й викладачами.

Проблема самоідентичності та формування професійного «Я» у студентському віці набуває особливої значущості. У цей період відбувається становлення життєвих орієнтирів і професійного вибору, що часто супроводжується емоційним напруженням і стресовими станами.

Студентському віку притаманна нестійкість самооцінки через перехідний характер особистісного становлення. Одні студенти вирізняються впевненістю, інші – невпевненістю, тривожністю та сумнівами у власній компетентності. Характерною рисою є потреба у визнанні й досягненнях, яка за відсутності успіху або підтримки може посилювати стресові переживання [12].

Студентський вік характеризується високим інтелектуальним навантаженням, що потребує швидкого засвоєння великого обсягу інформації, концентрації, самоорганізації та тайм-менеджменту. Постійні дедлайни, сесії та навчальні проєкти створюють інтенсивне освітнє середовище, яке часто спричиняє стресові стани [9].

Психологи зазначають, що тривала інтенсивна навчальна діяльність без належного відпочинку може спричинити емоційне вигорання. Освітній стрес часто супроводжується хронічною втомою, зниженням мотивації та втратою інтересу до навчання, що негативно впливає на успішність і формування стресостійкості здобувачів освіти [2].

Окрім академічних труднощів, перед студентами постають й економічні виклики, адже розмір стипендійних виплат, як правило, не забезпечує повною мірою базових потреб для належних умов проживання. Це змушує багатьох поєднувати навчання з роботою, що збільшує навантаження. Обмежені фінансові ресурси та самостійне ведення побуту, особливо поза домом, підвищують рівень психоемоційного напруження і стресу [12].

У студентському віці важливого значення набувають міжособистісні взаємини, оскільки активно формуються дружні, романтичні та професійні зв'язки. Потреба в соціальному прийнятті та визнанні супроводжується емоційним напруженням. Невдалі комунікації, конфлікти в освітньому середовищі та низький рівень соціальної підтримки можуть виступати стресогенними чинниками, що негативно впливають на емоційний стан і ускладнюють психологічну адаптацію студентів [12].

Отже, студентський вік є важливим етапом становлення особистості, що супроводжується психофізіологічними, соціальними та психологічними змінами, формуванням самоідентичності й професійного «Я». Зростання навчальних вимог і соціальної адаптації підвищує вразливість здобувачів освіти до стресу. Формування стресостійкості має комплексний характер і залежить від психофізіологічних, соціальних, когнітивних та емоційних чинників, сприяючи розвитку ефективних копінг-стратегій.

Розуміння психологічних особливостей студентського віку дає змогу визначити чинники формування стресостійкості та шляхи її розвитку через самоорганізацію, ефективні міжособистісні взаємини й стратегії самопідтримки, що підвищує психологічне благополуччя та здатність долати стресові ситуації [6].

Навчальна діяльність є провідною для студентського віку і нерідко супроводжується підвищеним рівнем стресового навантаження, зумовленим значущістю навчальних ситуацій. Особливо складним є період адаптації першокурсників до нового соціального та освітнього середовища, який вважається одним із найбільш емоційно напружених етапів студентського життя.

Вступаючи до закладу вищої освіти, студент набуває нового соціального статусу та адаптується до нового освітнього й соціального середовища. На другому курсі розпочинається етап професійної спеціалізації, зростає інтерес до науково-дослідної діяльності та значущість наукових досягнень. Третій курс характеризується формуванням більш визначених професійних орієнтирів і актуалізацією цінностей, пов'язаних із фінансовою самостійністю, працевлаштуванням і вибором майбутньої кар'єри.

Навчання на старших курсах часто супроводжується соціальною та професійною невизначеністю через вихід на ринок праці в умовах кризи (воєнні дії, економічна нестабільність, безробіття), що негативно впливає на психічне здоров'я студентів. Внутрішній стан здобувачів освіти тісно пов'язаний із навчальною діяльністю, рівнем цілеспрямованості та здатністю долати труднощі, особливо під час екзаменаційної сесії, коли зростає навантаження і психоемоційна напруга [11].

Стрес у здобувачів вищої освіти зазвичай виникає під впливом комплексу *негативних чинників*, до яких належать: надмірний обсяг навчального навантаження; несприятливі фізичні умови навчання та проживання; різкі зміни звичного способу життя; наявні проблеми зі здоров'ям; фінансові труднощі; невідповідність між об'єктивною реальністю та її суб'єктивним сприйняттям [3]; хронічне недосипання та порушення режиму відпочинку; недостатньо сформовані навички раціонального розподілу навчального часу та часу відпочинку; незадоволеність результатами навчальної діяльності та оцінюванням знань; труднощі в засвоєнні окремих навчальних дисциплін, що спричиняють зниження академічної успішності; несвоєчасне або неповне виконання навчальних завдань, пропуски занять через хворобу чи інші причини, затримки у виконанні практичних, лабораторних робіт і проєктів; зниження навчальної мотивації або байдужість до освітнього процесу; конфліктні або напружені ситуації у взаємодії з одногрупниками та викладачами, ускладнення комунікативної взаємодії; несприятливі умови організації освітнього середовища (надмірний шум, недостатнє освітлення, невідповідний температурний режим в аудиторіях); втрата зацікавленості в обраній спеціальності або невпевненість у професійному виборі [5].

Отже, на формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти впливає комплекс взаємопов'язаних чинників. Зокрема, до *академічних чинників* належать високі навчальні навантаження, що проявляються у значних вимогах до студентів, необхідності складання іспитів, підготовки та захисту наукових проєктів із дотриманням жорстких дедлайнів, опрацюванням великого обсягу інформації та постійним тиском щодо досягнення високих результатів навчання. *Соціальні чинники* пов'язані зі зміною місця проживання та необхідністю адаптації до нового соціального середовища, формуванням нових міжособистісних зв'язків і встановленням дружніх стосунків, а також із відчуттям віддаленості від родини та зниженням рівня емоційної підтримки з боку близьких; охоплюють наявність емоційної та інформаційної підтримки з боку сім'ї, друзів і одногрупників, участь у студентських об'єднаннях, клубах чи гуртках, що забезпечує відчуття належності, а також наявність наставника або ментора, здатного надати підтримку й поради у складних ситуаціях. Особистісні виклики, у свою чергу, включають процес самовизначення й пошук власної ідентичності, планування професійного розвитку та побудову майбутньої кар'єри, а також потребу у балансуванні між навчальною діяльністю, роботою та особистим життям. До *індивідуальних чинників* відносять особистісні якості (оптимізм, адекватну самооцінку, впевненість у власних можливостях), здатність до саморегуляції та управління емоційними станами, а також сформованість навичок тайм-менеджменту й організації діяльності. *Когнітивні аспекти* включають здатність до позитивного мислення, застосування технік когнітивної реструктуризації, вміння аналізувати та переосмислювати ситуації з різних позицій, а також володіння ефективними копінг-стратегіями подолання стресу. *Фізіологічні чинники* передбачають регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, достатній сон і якісний відпочинок, що забезпечують відновлення організму [3; 5].

Додатковим чинником виникнення стресу може виступати невідповідність між очікуваннями, сформованими у абітурієнта, та реальною ситуацією у закладі вищої освіти, що проявляється у феномені «обманутих очікувань», і що більш несподіваним є зіткнення з реальністю, то інтенсивніше емоційне потрясіння, яке переживає студент [2].

Студентський вік вирізняється підвищеною кризовою насиченістю. Серед можливих *ознак вікової кризи*, що можуть свідчити про недостатній рівень стресостійкості у здобувачів вищої освіти, доцільно виокремити посилене фрустраційне напруження, зумовлене незадоволенням актуальних потреб і очікувань; загострення рольових конфліктів, які найчастіше проявляються у взаєминах «студент – викладач» та «студент-студент»; ціннісно-сміслову невизначеність і недостатню структурованість особистісної сфери, що ускладнює усвідомлення власних життєвих цілей, можливостей саморегуляції, самовиховання та самоуправління; прояви інфантильності, які можуть виявлятися у безвідповідальній поведінці або ухиленні від виконання обов'язків; схильність до

деструктивних стратегій подолання стресу, зокрема зловживання алкоголем або психоактивними речовинами [1].

Сучасні здобувачі вищої освіти навчаються в умовах нестабільності та постійних соціально-економічних і політичних змін. Невизначеність освітнього середовища, зміни форматів навчання та інформаційне перевантаження виступають додатковими стресогенними чинниками.

У психології *невизначеність* розглядається як багатовимірний феномен, пов'язаний із браком упевненості щодо ситуації та її наслідків, що ускладнює прогнозування й прийняття рішень.

У західній психології розрізняють поняття «uncertainty» і «ambiguity», де перше стосується браку визначених альтернатив і способів інтерпретації («невизначеність»), а друге – наявності альтернатив із різними варіантами їх трактування («неясність»). Загалом невизначеність пов'язується із обмеженістю або надлишком інформації, складністю прогнозування наслідків дій та необхідністю прийняття рішень в умовах недостатніх або неоднозначних даних.

Дослідники виокремлюють *ключові ознаки невизначеності*: непередбачуваність подій, неможливість точного оцінювання й прогнозування, відсутність чітких критеріїв вибору та ризик отримання небажаного результату. Також характерними є відчуття множинності можливостей, непередбачуваності розвитку подій і неможливості їх контролю. Проте індивідуальне сприйняття невизначеності суттєво варіює залежно від рівня толерантності до неї [4].

Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності є важливою умовою їхнього психічного благополуччя та успішного навчання. Фактори, які можуть здійснювати вплив на формування у них стресостійкості в умовах невизначеності [8; 10], представлено на рис. 1.

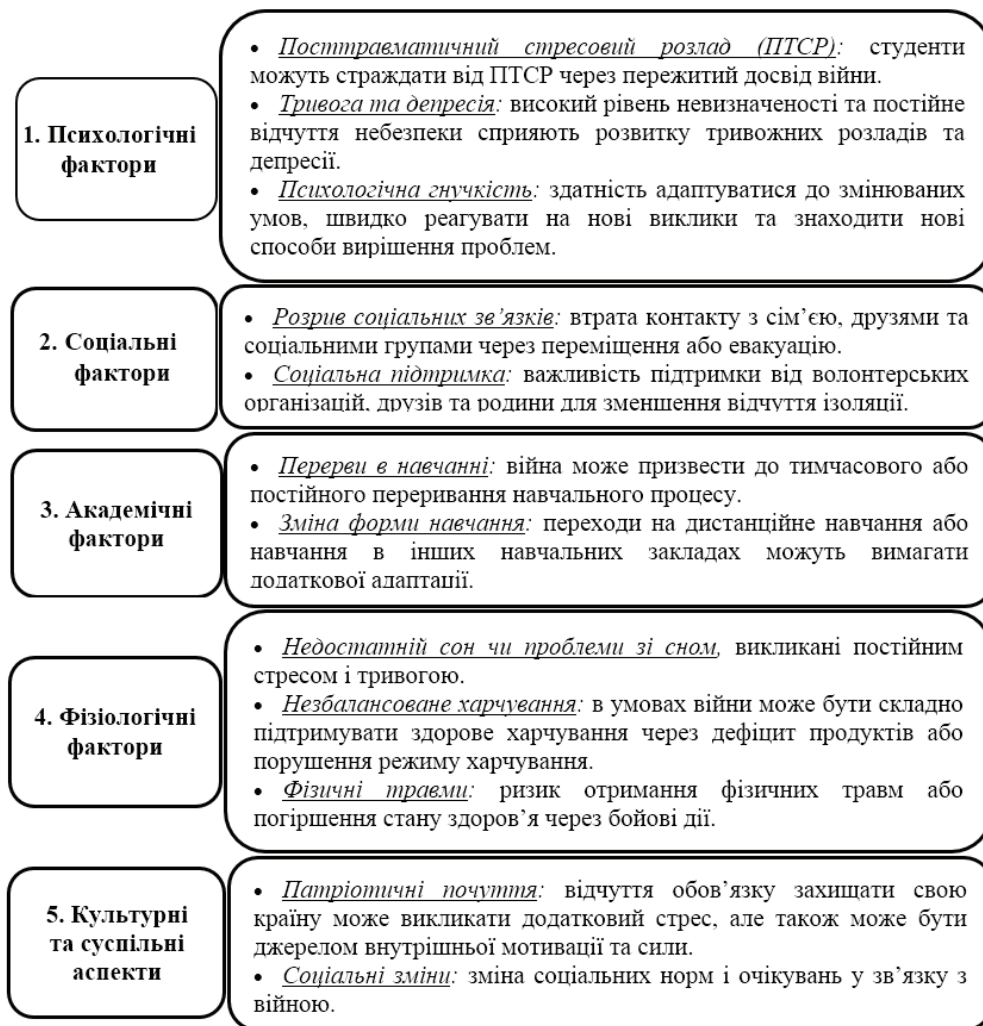


Рис. 1. Фактори впливу на формування стресостійкосту здобувачів вищої освіти

Особливості прояву та рівні сформованості стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності доцільно розглядати через емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний компоненти.

Емоційний компонент пов'язаний зі здатністю до саморегуляції, контролю тривожності та збереження внутрішньої рівноваги: високий рівень проявляється емоційною стабільністю, низький – тривожністю й виснаженням.

Когнітивний компонент відображає адекватну оцінку ситуації та гнучкість мислення: високий рівень передбачає конструктивне сприйняття труднощів, низький – катастрофізацію та невпевненість.

Поведінковий компонент охоплює копінг-стратегії: за високого рівня переважають активні, проблемно-орієнтовані дії, за низького – уникнення й дезадаптивна поведінка.

Соціальний компонент характеризує взаємодію та пошук підтримки: високий рівень передбачає ефективну комунікацію й співпрацю, низький – ізоляцію або залежність від оцінок інших.

З урахуванням комплексного підходу можна виокремити три основні рівні сформованості стресостійкості у здобувачів вищої освіти:

- високий (адаптивно-ресурсний) рівень характеризується розвинутою саморегуляцією, емоційною стабільністю, гнучкістю мислення та ефективними копінг-стратегіями; такі студенти швидко адаптуються до змін і зберігають продуктивність у стресі;

- середній (ситуативно-адаптивний) рівень проявляється відносною стійкістю до стресу, що залежить від ситуації; здобувачі ефективні у звичних умовах, але в невизначеності потребують підтримки, використовуючи як конструктивні, так і уникаючі стратегії;

- низький (деадаптивний) рівень характеризується слабкою саморегуляцією, високою тривожністю та емоційною нестабільністю; переважають неефективні копінг-стратегії, що призводить до зниження адаптації та потреби в психолого-педагогічній підтримці.

Отже, прояви та рівні сформованості стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності мають комплексний характер і залежать від взаємодії особистісних ресурсів та освітнього середовища.

Висновки з дослідження і перспективи подальших наукових розвідок. У результаті дослідження встановлено, що стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції та збереження психологічного благополуччя в умовах стресу й невизначеності. Визначено взаємозв'язок понять «стресостійкість» і «життєстійкість»: обидва феномени пов'язані з подоланням труднощів, однак стресостійкість більшою мірою спрямована на реагування у конкретних стресових ситуаціях. З'ясовано, що студентський вік є важливим періодом формування стресостійкості через поєднання психофізіологічних, соціальних та професійних змін. Основними чинниками впливу виступають навчальне навантаження, соціальна адаптація, професійне самовизначення, емоційна підтримка, рівень саморегуляції та сформованість копінг-стратегій. Установлено, що умови невизначеності посилюють психоемоційне напруження здобувачів вищої освіти, що підвищує значущість розвитку їхньої стресостійкості. Виокремлено емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний компоненти стресостійкості та охарактеризовано високий, середній і низький рівні її сформованості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні програм підтримки та розвитку психологічної стійкості студентської молоді в умовах невизначеності.

References

1. Антонєць О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: збірник наукових матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції*. Полтава, 2023. С. 24–27. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/item/14458> (дата звернення: 23.04.2026).
Antonets, O. (2023). Osoblyvosti proiavu stresostiikosti u studentskoi molodi [The Peculiarities of Stress Resilience Manifestation in Young Students]. In *Proiavy rezylieyntnosti na riznykh rivniakh systemy: simia, osvita, suspilstvo pid chas viiny: zbirnyk naukovykh materialiv I Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Manifestations of Resilience at Different Levels of the System: Family, Education, Society during War: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference*. Poltava, 24–27. Retrieved from <https://reposit.nupp.edu.ua/item/14458> [in Ukrainian].
2. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=habit_2021_23_11 (дата звернення: 23.04.2026).
Buzhynska, S. M., Skliar, S. S., & Danilich-Skakun, A. A. (2021). Stresostiikist studentiv yak skladnyk uspishnosti navchannia u ZVO [Students' Stress Resistance as a Component of Successful Studies in a Higher Educational Institution]. *Habitus*, 23, 55–59. Retrieved from http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=habit_2021_23_11 [in Ukrainian].

3. Єрмакова Н. О., Сауленко О. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасній молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11 (1). С. 59–63. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/96> (дата звернення: 23.04.2026).
Yermakova, N. O., & Saulenko, O. O. (2020). Psykholohichni osoblyvosti proiaviv stresostiikosti u suchasnoi molodi [Psychological Peculiarities of Stress Resilience in Modern Youth]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, 11 (1), 59–63. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-13>. Retrieved from <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/96> [in Ukrainian].
4. Іванчихіна К. О., Милославська О. В. Феномен невизначеності у психології. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 56–59. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/14.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
Ivanchykhina, K. O., & Myloslavska, O. V. (2019). Fenomen nevyznachenosti u psykholohii [The Phenomenon of Uncertainty in Psychology]. *Osobystist, suspilstvo, zakon – Personality, Society, Law*. Kharkiv, 56–59. Retrieved from https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/14.pdf [in Ukrainian].
5. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ: 2020. № 1(54). С. 104–110. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/199348> (дата звернення: 23.04.2026).
Kaskov, I. V. (2020). Teoretychni aspekty formuvannia stresostiikosti studentiv VNZ do nehatyvnykh chynnykiv navkolyshnoho seredovyshcha [Theoretical Aspects of the Formation of Higher Educational Institutions Students' Stress Resilience to Negative Environmental Factors]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of National Defense University of Ukraine*, 1(54), 104–110. Retrieved from <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/199348> [in Ukrainian].
6. Кулешова О. В. Фактори формування стресостійкості особистості. *Особистість у XXI столітті: впливи, зміни, трансформації: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 9 листопада 2021 року) / за ред. С.Д. Максименка, В.В. Турбан*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. С. 35–36.
Kuleshova, O. V. (2021). Faktory formuvannia stresostiikosti osobystosti [Factors Shaping a Person's Stress Resistance]. In *Osobystist u KhKhI stolitti: vplyvy, zminy, transformatsii: zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (Kyiv, 9 lystopada 2021 roku) za red. S.D. Maksymenka, V.V. Turban – *Personality in the 21st Century: Influences, Changes, Transformations: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (Kyiv, November 9, 2021)* (S.D. Maksymenko, V.V. Turban, Ed.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 35–36. [in Ukrainian].
7. Панасенко Е. А., Савищенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 31–42. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf> (дата звернення: 23.04.2026).
Panasenko, E. A., & Savishchenko, V. M. (2024). Stresostiikist osobystosti v dyskursi psykholohichnykh doslidzhen [Personality Stress Resilience in the Discourse of Psychological Research]. *Habitus*, 66, 31–42. Retrieved from <https://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf> [in Ukrainian].
8. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Вип. 2. С. 34–38. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292> (дата звернення: 23.04.2026).
Potapiuk, L. M. (2023). Osoblyvosti formuvannia stresostiikosti studentiv v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny [The Peculiarities of the Formation of Students' Stress Resilience in the Conditions of the Russian-Ukrainian War]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University*, 2, 34–38. Retrieved from <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292> [in Ukrainian].
9. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с. URL: https://www.researchgate.net/profile/Anzhelika-Kolly-Shamne/publication/335826996_PSIHOLOGIA_STRESOSTIJKOSTI_STUDENTSKOI_MOLODI/links/5d7e16af299bf1d5a97f3c2b/PSIHOLOGIA-STRESOSTIJKOSTI-STUDENTSKOI-MOLODI.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
Psykhologhiia stresostiikosti studentskoi molodi [Psychology of Stress Resilience of Student Youth] / L. Afanasenko, I. Martyniuk, L. Omelchenko, A. Shamne, V. Shmarhun, S. Iashnyk. (V. Shmarhun, Ed.). (2018). Kyiv: Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy. 198. Retrieved from [https://www.researchgate.net/profile/Anzhelika-Kolly-Shamne/publication/335826996_PSIHOLOGIA_STRESOSTIJKOSTI-STUDENTSKOI_MOLODI/links/5d7e16af299bf1d5a97f3c2b/PSIHOLOGIA-STRESOSTIJKOSTI-STUDENTSKOI-MOLODI.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Anzhelika-Kolly-Shamne/publication/335826996_PSIHOLOGIA_STRESOSTIJKOSTI_STUDENTSKOI_MOLODI/links/5d7e16af299bf1d5a97f3c2b/PSIHOLOGIA-STRESOSTIJKOSTI-STUDENTSKOI-MOLODI.pdf) [in Ukrainian].

10. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
Tsymbaliuk, M., & Zhyhailo, N. (2022). Formuvannya stresostiikosti studentiv v umovakh viiny dla pravovoho ta yevrointehratsiinoho protsesiv [Formation of Students' Stress Resilience in War Conditions for Legal and European Integration Processes]. *Visnyk Lvivskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Franka. Seriiia «Psykhologichni nauky». Spetsvypusk – Bulletin of Ivan Franko National University of Lviv. Series «Psychological Sciences». Special Issue*, 128–136. Retrieved from https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf [in Ukrainian].
11. Griggs, S. (2017). Hope and Mental Health in Young Adult College Students: An Integrative Review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 55(2), 28–35. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28218927/> [in English].
12. Pan, L. Y., & Wu, Y. J. (2022). An Investigation on the Characteristics of Students' Psychological Capital of Professional Learning in Zhejiang Normal University – Taking Physical Education as an Example. *Open Access Library Journal*, 9, 1–14. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/362747646_An_Investigation_on_the_Characteristics_of_Students'_Psychological_Capital_of_Professional_Learning_in_Zhejiang_Normal_University-Taking_Physical_Education_as_an_Example [in English].

Miroshnyk Iryna

<https://orcid.org/0000-0001-7600-1112>

Scopus Author ID 57205264952

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Languages and Their Teaching Methods,
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: iv_miroshnyk@ukr.net

THE PHENOMENON OF STRESS RESILIENCE AND THE PECULIARITIES OF ITS FORMATION IN THE APPLICANTS FOR HIGHER EDUCATION UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The purpose of the article is to theoretically substantiate the essence of the phenomenon of stress resilience and to determine the peculiarities of its formation in the applicants for higher education under conditions of uncertainty, as well as to identify the factors influencing the level of stress resilience.

Methodology. The methodological basis of the study is formed by the theoretical provisions of the concept of the «general adaptation syndrome» (H. Selye); scientific approaches to understanding the psychological nature of stress resilience and its structural components (O. Kokun, S. Kraochuk, V. Korolchuk, R. Lazarus, T. Ponomarenko, H. Selye, S. Folkman, A. Shlyshyn); ideas concerning the individual's ability to resist negative influences (H. Dubchak, M. Korolchuk, V. Krainiuk, A. Kosenko, T. Kocherhina, etc.); provisions on the individual's readiness to cope with stress (M. Diachenko, etc.); and the interpretation of stress resilience as an integrative property of the personality (O. Kraotsova, V. Krainiuk, etc.).

Scientific novelty. For the first time, a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of stress resilience among the applicants for higher education has been carried out specifically under conditions of social, economic, and educational uncertainty. The correlation between the concepts of «stress resistance» and «resilience» has been established based on the content of their key components. The factors influencing the formation of stress resilience in the applicants for higher education have been identified, as well as the peculiarities of its manifestation and the levels of its development under conditions of uncertainty.

Conclusions. The article substantiates that stress resilience is a complex integrative characteristic of the personality, which provides the ability to adapt, self-regulation and maintain psychological balance in conditions of stress and uncertainty. A correlation between the concepts of «stress resistance» and «stress resilience» based on the content of their key components was established. It was proven that student age is an important stage in the formation of stress resilience, as it is accompanied by psychophysiological, social and professional changes. Among the leading factors in its formation, the following were identified: academic load, features of social adaptation, professional self-determination, level of emotional support, ability to self-regulation and the formation of effective coping strategies. It was established that conditions of uncertainty increased the psycho-emotional stress in the applicants for higher education and actualize the need to develop their stress resilience. The emotional, cognitive, behavioral, and social components in the structure of this phenomenon were distinguished, and high, medium, and low levels of its formation were characterized.

Key words: applicants for higher education, components, factors, levels, stress resilience, student age, uncertainty.

Стаття надійшла до редакції 10.04.2026

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Тетяна Дорошенко