

Тематичний розділ: Педагогічна та вікова психологія

УДК 378.046-043.61-054.6:159.944.4

Савицька Т.В.,

викладач закладу вищої освіти навчально-наукового центру з підготовки іноземних громадян Полтавського державного медичного університету

Горбенко Є.В.,

викладач закладу вищої освіти навчально-наукового центру з підготовки іноземних громадян Полтавського державного медичного університету

Маджар Н.М,

викладач закладу вищої освіти навчально-наукового центру з підготовки іноземних громадян Полтавського державного медичного університету

**СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ІНОЗЕМНИМИ
СТУДЕНТАМИ НА ПРОПЕДЕВТИЧНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ
STRATEGY FOR OVERCOMING STRESS STATED BY FOREIGN
STUDENTS AT THE PROPAEDEUTIC STAGE OF EDUCATION**

Стрес є невід'ємною частиною життя кожного студента, зокрема іноземного. З одного боку він допомагає пристосовуватись до нових умов проживання та навчання, з іншого – впливає на працездатність та продуктивність. Зазвичай саме стрес спонукає особистість мобілізувати сили для подолання перешкод, позитивно впливає на наш організм якщо не носить затяжний та систематичний характер, хоча поняття «стрес» має переважно негативні конотації, такі як переживання, відчуття безпорадності, безсилля, відчаю. Знервованість, замкнутість, конфліктність, байдужість, неуспішність, відсутність інтересу до навчання свідчать про наявність труднощів адаптаційного періоду. Наш світ з підвищеним темпом життя, динамічними змінами, очікуваннями вимагає формування здатності до адекватного реагування на повсякденні критичні ситуації зі збереженням працездатності й психологічної стійкості, що має велике практичне значення, оскільки стресостійкість захищає особу від дезінтеграції, особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, психічного здоров'я.

Особистісні характеристики й риси вікової групи студентства, переважно перебувають у стані формування й становлення. В умовах багатонаціональної студентської аудиторії опиняються особи з різною ментальністю, світоглядом і сприйняттям дійсності. Формування стійкості до стресу для студента – це ключ до його ефективної діяльності, успішної адаптації в усіх сферах і, зокрема, до навчання в закладі вищої освіти.

У статті проаналізовано дослідження щодо впливу емоційних переживань, стресу та стресостійкості на процес адаптації іноземних студентів до нових умов життя та навчання. Узагальнено психологічні особливості емоційних переживань інокомунікантів доуніверситетського етапу навчання та індивідуальні особливості їхньої поведінкової активності в стресових умовах. Наведено деякі шляхи супроводу студентів з метою підтримки фізичного здоров'я й емоційного стану, впливу на навчальну активність студентів, підвищення їхньої стресостійкості.

Ключові слова: іноземний студент, інокомунікант, пропедевтичний етап, стрес, стресостійкість, психологічні особливості, адаптація, навчання, копінг-поведінка.

Stress is an integral part of every student's life, including a foreign one. On the one hand, it helps to adapt to new living and learning conditions, on the other hand, it affects efficiency and productivity. Usually, it is stress that motivates a person to mobilize forces to overcome obstacles, has a positive effect on our body if it is not protracted and systematic, although the concept of «stress» has mostly negative connotations such as sensations, sense of powerlessness, helplessness, despair. Nervousness, isolation, conflict, indifference, failure, lack of interest in learning indicate the difficulties of the adaptation period. Living in a fast-paced world with dynamic changes and expectations requires the formation of the ability to adequately respond to everyday critical situations while maintaining efficiency and psychological stability, which is of great practical importance because stress protects a person from disintegration, personality disorders, psyche, creates inner harmony and health.

Personal characteristics and features of the age group of students, mostly in a state of creation and development. In a multinational student audience are people with different mentalities, world views and perceptions of reality.

Formation of resilience to stress for the students is the key to their effective activity, successful adaptation in all areas and, in particular, to study in higher education institutions.

A research paper analyses the impact of emotional experiences, stress and resilience on the process of adaptation of foreign students to new living and learning conditions.

The psychological features of emotional experiences of international communicators of the pre-university stage of study and individual features of their behavioural activity in stressful conditions are generalized. The paper shows the ways to support students' well-being and emotional state, factors influencing student learning and developing resilience.

Keywords: foreign student, international communicators, propaedeutic stage, stress, stress resistance, psychological features, adaptation, training, coping behaviour.

Стрес – це частина життя кожного студента, зокрема іноземного. Зміна навколишнього середовища й звичних умов, мови й сфери спілкування, ритму життя, інтенсивні розумові навантаження викликають емоційну напруженість, тривожний стан, негативно впливають на особистісний розвиток і психологічне здоров'я студентів першого року навчання. Формування стресостійкості як особистісної компетенції інокомуніканта на пропедевтичному етапі є важливою умовою адаптації до навчання у ЗВО.

Стрес розглядається нами як емоційна реакція організму людини на певну зміну умов існування, що активізує ресурси, готує до активних дій для вирішення проблеми. Загально відомо, що сам по собі стрес не шкодить організму, а, навпаки, може викликати підвищення рівня дофаміну за умови успішного його подолання. Негативний вплив стресу на організм відбувається тоді, коли він носить хронічний характер, тобто, людина живе у постійному стресі довготривалий період часу.

Метою статті є дослідження індивідуальних негативних емоційних переживань іноземного студента на початковому етапі навчання в умовах мовної ізоляції та стресу; визначення емоційних засобів регулювання поведінки, індивідуальних прийомів компенсації й подолання труднощів, особливостей прояву поведінкової активності в умовах пристосування до нового освітнього й соціокультурного простору; окреслення алгоритму дій викладача з розвитку емоційної компетентності студента; заходів формування стресостійкості, що допоможе швидко включитися в навчальний процес та сприятиме підвищенню якості підготовки.

Актуальною на сьогодні є проблема формування стресостійкості, яка сприяє збереженню фізичного й психічного здоров'я особистості. Сучасні дослідники звертають особливу увагу на виявленні детермінант стійкості до психічного стресу, її проявів у навчальній діяльності. Це відображено в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів (К. К. Платонов, В. Л. Марищук, В. А. Бодров, Л. І. Анциферова, Р. С. Лазарус, С. Фолкман, Л. Перлін, С. М. Бужинська, Г. М. Дубчак, Т. В. Генераловатош).

Така якість як стійкість, безумовно, має бути сформована у студентства, адже прояв стресу супроводжує студента під час адаптації та навчання в закладі вищої освіти, що супроводжується новими соціальними умовами та міжособистісними стосунками [7, с. 215].

Іноземний студент, який прибув до України з метою отримання фахової вищої освіти, з першого дня стикається з безліччю проблем, одна з яких, неможливість здійснення комунікації рідною мовою. Процес адаптації є природним явищем для будь-якої особи, відмінними лишаються шляхи та способи пристосування.

Найчастіше, потрапляючи у незвичне середовище, людина відчуває паніку, виникає відчуття дискомфорту, безпорадності, страху, відчуженості. Враховуючи різний рівень умов проживання, менталітет іноземних студентів різних країн, зрозуміло, що адаптація відбувається специфічним та напруженим шляхом. Для повного звикання до нового місця проживання

потрібен час, свідоме, моральне сприйняття того чи іншого суспільства. Перед інокомунікантом стоїть завдання зрозуміти усі його особливості, дослідити загрози, віднайти певні переваги та можливості. Серед основних чинників впливу на вибір способу адаптації іноземців виокремлюють: фізіологічні проблеми, соціально-психологічні, юридичні, культурні (релігійні), матеріальні, комунікативні (лінгвістичні), освітні тощо.

Пандемія коронавірусу та її негативні наслідки стали чималим психологічним випробуванням для багатьох студентів і викладачів. Синдром COVID-стресу спричинив занепокоєння, підвищену соціальну тривогу, нав'язливо-компульсивну поведінку, негативні емоції через відчуття нестабільності навіть у студентів, які навчаються у рідній країні. Це природно для ситуації невизначеності. Володіння студентом спеціальними навичками, які допомагають впоратися із складними ситуаціями, надзвичайно спрощують процес адаптації до нових динамічних умов навчання.

Особливістю вікової групи студентства є те, що особистісні характеристики й риси цієї групи, переважно, перебувають у стані формування й становлення. В умовах багатонаціональної студентської аудиторії опиняються особи з різною ментальністю, світоглядом і сприйняттям дійсності. Також, це люди з різним рівнем тривожності, комунікабельності, дисципліни тощо. Не дивлячись на це, викладач має транслювати розуміння, доброзичливість, толерантність, повагу, і, головне – рівне ставлення до кожного студента, як до особистості.

Емоційні переживання та поведінкова активність інокомуніканта залежать від когнітивних процесів, способу мислення та об'єктивної оцінки ситуації, знання власних ресурсів, ступеня вираження вмінь і навичок управління стресом. Безумовно, характер поведінки в стресових ситуаціях однієї людини відрізняється від поведінки іншої людини в аналогічних умовах. Таким чином, постає проблема з'ясування особливостей індивідуальних емоційних переживань стресового характеру іноземного студента на початковому етапі навчання в умовах мовного бар'єру. За таких умов необхідною є вчасна ідентифікація викладачем

рівня стресостійкості студентів з метою подальшого коригування, формування й розвитку цієї компетенції у майбутніх лікарів. Наступним етапом є визначення емоційних засобів впливу, індивідуальних прийомів компенсації й подолання труднощів, особливостей прояву поведінкової активності в стресових ситуаціях.

На сьогодні науковий інтерес до проблеми формування стресостійкості студента в психологічній науці постійно зростає. У своєму дослідженні студентства як окремої вікової категорії науковці Л. Коломієць та А. Степова визначили, що нова соціальна роль «студент» передбачає формування соціальної зрілості, залучення до нової системи відносин та набуття нових рис і якостей, а саме стресостійкості [6, с.77].

У науковій літературі немає єдиного погляду на визначення поняття «стресостійкості». Одні дослідники вважають, що стресостійкість полягає в здатності особистості успішно здійснювати окремих вид діяльності у різноманітних ситуаціях [5, с.176]. Інші вчені тлумачать його як уміння особистості сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися великої витримки; здатність переносити вольові й емоційні навантаження без шкоди для соціуму та власного здоров'я [9, с.314].

Учені О. Джеджула, А. Гурич, М. Черпітав, І.В. Каськов у своїх працях наголошують, що для формування стресостійкості та успішної копінг-поведінки у разі стресових ситуацій важливу роль відіграють ресурси людини: матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні [4, с.106].

Розгляду питань копінг-поведінки присвячена велика кількість досліджень, проведених останніми роками. Це пов'язано з тим, що в інокомуніканта першого року навчання, зазвичай, тільки починається формування соціальної зрілості, яке потребує неабиякої підтримки з боку його оточення. «Соціальна підтримка – це захист людини, який чинить перешкоди захворюванню у кризових та стресогенних ситуаціях і призводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, про нього турбуються і що він є членом соціальної мережі й має з нею взаємні обов'язки» [3, с.67]. Поняття «опанування» виходить за рамки змісту традиційно використовуваного терміну

«копінг-поведінка». Опанування ситуацією характеризується здатністю своєчасно чітко визначити причини виникнення стресу та вчасно й адекватно на них відреагувати. За необхідності доцільно переконати іноземного студента звернутися за професійною допомогою психолога. На думку окремих дослідників в адаптаційному процесі розкриваються функціонально-динамічні характеристики особистості, спосіб її самовираження, ставлення до світу, а функції поведінки виходять за рамки мінімізації дистресу, реалізуються в перетворюючій діяльності, випереджаючому впливі на стресори, плануванні копінг-поведінки у часовій перспективі з урахуванням особливостей середовища [1, с.19; 8, с.204].

Загальновідомо, що адаптація інокомуніканта до навчання в закладі вищої освіти – це комплексний процес, обумовлений об'єктивними й суб'єктивними соціальними, психологічними, психічними, психофізіологічними, фізіологічними чинниками. Сам факт зміни країни, незнання мови спілкування й навчання, зміна системи навчання зі шкільної на вищу, невміння організувати самостійне життя у побуті, перший досвід організації самостійного навчання, нерозуміння шляхів подолання труднощів викликає невпевненість у власних силах. Завжди неоднозначно проходить і пристосування до нових вимог, контролю незнайомого середовища, прийняття норм моралі й культури.

Характерними ознаками неуспішної адаптації (деадаптації) вважаються стан напруженості слухача; зниження активності у навчанні та зниження інтересу до громадської активності; погіршення поведінки; невдачі під час складання контролів, заліків, іспитів; втрата віри у свої можливості; розчарування у життєвих планах. Саме такі прояви систематично фіксують викладачі на початковому етапі навчання іноземних студентів. Вони стають чи не найпершими контактними особами, включеними в освітній і виховний процес. Саме викладачі-куратори спостерігають за ходом адаптації інокомуніканта й виконують ряд практичних, теоретичних і методичних завдань: вивчення й аналіз індивідуальних особливостей слухачів; виявлення суб'єктивних і об'єктивних критеріїв їхньої успішності; впровадження підходів

психологічної підтримки ефективного включення студентів у навчальний процес та студентський колектив.

Результати навчальної діяльності іноземних студентів «викладачам-кураторам яких притаманні емпатія, здатність до рефлексії, емоційна привабливість у поєднанні зі знанням предмету завжди вищі за тих, що мають недостатньо розвинені особистісні компетенції»[2, с. 16].

Успішне входження в систему навчання іноземних студентів потребує психологічного супроводу, який зарадить дезадаптації в нових умовах. Основним підходом, який найчастіше використовується у роботі з іноземними студентами, є розвиток оптимізму як «щеплення» проти стресу (М. Селігман). Навчання опанування – це навчання життєвих навичок з метою збільшення психосоціальної компетентності суб'єкта.

Увесь студентський загаль, відповідно до рівня прояву стресостійкості у процесі навчання, класифікують на підгрупи: стресостійкі люди – готові до змін та легко до них пристосовуються; стресонестійкі люди – важко адаптуються до нових умов життя та складно змінюють власні установки, погляди та поведінку; стресотренуючі люди – завжди готові до змін та адаптуються поступово; стресогальмуючі люди – люди, що не здатні до змін під впливом навколишнього оточення. Саме на подолання напруження, зняття зайвої тривоги і направлена діяльність викладача-куратора як ментора та наставника. У переживанні стресу інокомунікант втрачає психічну гнучкість, сприймає життєві обставини надто прямолінійно та гостро, відчуває невизначеність і втрату опори.

Зазвичай організм реагує на стресову ситуацію несвідомо, незважаючи на те, якою вона «мала б бути», і яким би «мав бути» навколишній світ. Ці стереотипи поведінки формують загальну життєву позицію людини.

Першочергове завдання викладача проаналізувати склад групи, поспілкуватися зі слухачами, викликати на відверту розмову про навчання у школі, про склад сім'ї, про мрії, плани на майбутнє тощо. У такій розмові викладач оцінює ступінь відкритості інокомуніканта, його бажання й готовність працювати. З перших занять доцільно вести спостереження за поведінкою,

точніше реакціями студентів. Зазвичай, стресонестійкі та стресогальмуючі особистості на занятті пасивні, безініціативні, роздратовані. Саме ці студенти вимагають особливої уваги викладача, сповільнюючи роботу групи, часто унеможлиблюють досягнення мети заняття. Головне завдання викладача - скоригувати дії всіх учасників навчального процесу, переключити увагу з проблемної теми, запобігши виникненню конфліктної ситуації.

За нашими спостереженнями, у студентів першого року навчання найчастіше несформованими є такі риси як: мотивація навчання в професії; готовність до самостійного життя; вміння раціонально здійснювати фінансові витрати; психологічна відповідальність за свої вчинки та рішення; відсутність навичок самоконтролю, саморегуляції своєї поведінки й діяльності; вміння правильно розподіляти свій робочий час. У цей же час продовжується становлення особистості: нове середовище однолітків і дорослих, перегляд уявлень про себе і вимог до себе.

Серед профілактичних прийомів, що знижують стрес, на наш погляд, одним із найефективніших є розвиток здатності прогнозувати, уявляти власне майбутнє та планувати вибір певної стратегії опанування та подолання напруження, зняття зайвої тривоги, спроба перевизначити ситуацію, сприйняти певні труднощі як природний процес.

Знайомлячи студентів з алгоритмом роботи на пропедевтичному етапі, необхідно чітко роз'яснити, які труднощі вони мають подолати найближчим часом, за допомогою яких ресурсів (внутрішня самоорганізація; раціональний розподіл часу й сил у навчальному режимі; усвідомлення життєвих цінностей, перспективних планів), які темпи адаптації та методи її прискорення. Чітке розуміння того, що чекає його у майбутньому, яке транслює досвідчений переконаний у досягненні гарного результату викладач, зазвичай, заспокоює студента, надає впевненості у власних силах, налаштовує на продуктивну роботу.

Безумовно, стресостійкість залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини: властивостей нервової системи, стану здоров'я,

характеристик темпераменту, рис характеру, особливо таких як оптимістичність, життєрадісність, критичність, відповідальність.

Через ретрансляцію наполегливості, вміння приймати рішення, осмислення результатів власних дій, здатності до самоконтролю викладачем підтримується боротьба зі стресом у групі студентів-початківців. Спілкування у позитивному ключі та допомога всередині самої групи теж відіграє дуже важливу роль. Взаємодія та єдність, дружні взаємини між студентами, що визначаються особливо значимими цілями спілкування, колаборація – все це підпорядковано досягненню необхідних результатів, успішному навчанню й збереженню емоційної стабільності здобувача вищої освіти.

Провідна роль у формуванні «оптимістичної, орієнтованої на успіх установки, яка є основою контролю й ефективного управління стресом», на наше переконання, належить викладачеві-мовнику. Саме він здатен вплинути на активність студентів у засвоєнні української мови не тільки як засобу спілкування, а й інструменту отримання якісної освіти.

Досвід роботи викладачів української мови як іноземної на пропедевтичному етапі свідчить про те, що чи не найкращою аргументацією й поштовхом до підвищеної активності є демонстрація можливості використання мовленнєвих навичок у майбутній професійній сфері. Формування комунікативної компетенції з метою вільного спілкування з пацієнтом на клінічних кафедрах – одна з головних вимог становлення конкурентноспроможного фахівця в сучасному світі. Уміння порозумітися з пацієнтом і швидко висловити свої ідеї – найголовніше завдання підготовки інокомуніканта.

Одним із чинників вдалого безстресового спілкування у групі є синхронізація активності студентів і викладача. Постійна взаємодія, використання позитивного фідбеку допомагає мотивувати групу, впливає на розвиток інтелектуальних умінь, сприяє формуванню навичок обмінюватися інформацією, ефективно управляти своєю діяльністю та часом; висловлювати власні думки, висувати ідеї, приймати нестандартні рішення, надавати дієву підтримку.

Випускники навчально-наукового центру з підготовки іноземних громадян серед значимих якостей викладача виокремили: «знання предмета, позитивне ставлення до життя, готовність прийти на допомогу як у навчанні, так і у вирішенні повсякденних питань, здатність до співчуття й розуміння проблем іноземних студентів» [2, с. 16].

Викладач початкового етапу навчання покликаний знайти особливий підхід до кожного студента, допомогти позбутися власних страхів, подолати: сором'язливість, страх помилитися, невпевненість в якості власних знань, негативний досвід невдалих відповідей, бажання сховатися від труднощів.

Зазвичай саме ці стресові фактори унеможливають активну роботу іноземного студента на початку навчання. Тож заходами, що сприятимуть адаптації студентів можуть стати: соціально-психологічні тренінги, індивідуальні бесіди й консультації для студентів, спільні психолого-педагогічні семінари.

Вважаємо обґрунтованими рекомендації викладачам, що працюють з іноземними студентами першого року навчання:

1. Переконайте студентів пристати на нові для них умови навчання, не порушуючи норм та правил поведінки, регулярно відвідувати заняття, концентруючи свою увагу на навчанні.

2. Запевніть, що виконання рекомендацій викладачів щодо навчання допоможе в досягненні гарних результатів.

3. Заохочуйте до консультації з куратором з будь-яких питань, переконайте не тримати в собі негативні емоції, а обговорювати їх.

4. Допоможіть студенту чітко сформулювати свою мету, вкажіть можливі шляхи її досягнення.

5. Створіть доброзичливу атмосферу на занятті.

6. Частіше цікавтесь думкою студентів щодо навчального процесу, аби викликати бажання висловити власну думку.

7. Допоможіть створити ланцюг відповідей, коли є хвилина на підготовку відповіді, аби спонукати кожного до висловлення своєї думки.

8. Частіше пропонуйте командні види роботи, що дозволять студентам звикнути до нових умов, навчить спілкуватись без остраху, висловлювати власну думку перед своєю групою.

9. Учть студентів адекватно сприймати конструктивну критику, переконайте, що критика - це позитивно. Спонукайте студентів ставити запитання не лише один до одного, а й до викладача.

10. Донесіть до студентів, що помилки в процесі навчання – це нормально. На занятті слід постійно повторювати й пояснювати це, та найважливіше – донести необхідність вчасного виправлення своїх помилок.

11. Допоможіть студенту не боятись спробувати щось нове для себе.

12. Навчіть студента радіти кожній маленькій перемозі, кожному дню!

Підсумовуючи зазначимо, що процес формування стресостійкості як особистісної компетенції інокомуніканта на пропедевтичному етапі навчання є важливою умовою уникнення синдрому розумово-емоційного напруження та збереження морального й фізичного здоров'я. Серед основних факторів формування стресостійкості студента визначимо: найближче соціальне оточення (викладачі, друзі); здатність усвідомлювати цілі, використовувати свій досвід, шукати логіку, гармонію й сенс у навколишньому світі та своєму житті; набуття різних життєво важливих умінь та навичок: соціальних, технічних, творчих, навичок конструктивного вирішення проблем; почуття власної гідності (самоповага); переживання нового успішного досвіду подолання труднощів; почуття впевненості в стабільному майбутньому.

Формування стійкості до стресу для студента – це ключ до ефективної навчальної діяльності, його успішної адаптації в усіх сферах, починаючи з пристосування до кліматичних, побутових умов і закінчуючи адаптацією до навчання у закладі вищої освіти. Знервованість, замкнутість, конфліктність, байдужість, неуспішність, відсутність інтересу до навчання свідчать про наявність труднощів адаптаційного періоду. Успішна й швидка адаптація у супроводі викладача допомагає студентові швидко включитися в навчальний процес, сприяє підвищенню якості його підготовки. Психолого-педагогічною умовою оптимізації процесу адаптації до навчання є всебічне розуміння

викладачами й кураторами студентських груп важливості даного процесу на первинному етапі пристосування інокомуніканта до нових умов існування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Белан Е. А. Совладани личности с жизненными трудностями: активность, поведение, деятельность. *Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф.*(Кострома, 16-18 мая 2007 г.). Кострома, 2007. С. 19-21.

2. Богиня Л.В., Горбенко Є.В. Роль особистісних компетенцій викладача у формуванні позитивної мотивації іноземних студентів до навчання. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2021. №24. С. 13–17.

3. Вечерок О.М., Скальська С.А., Трусова Л.В. Формування копінг-поведінки у студентів-іноземців на початковому етапі адаптації. *Мова і спеціальність: актуальні проблеми навчання іноземців у закладі вищої освіти: збірник матеріалів III Міжнародної науково-методичної конференції.*(Харків, 14-15 травня 2020 р.). Харків, 2020. С. 64-70.

4. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.

5. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. *Молодой ученый*. 2012. № 9. С. 176.

6. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.

7. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

8. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения. *Вестн. С.-Петербур. ун-та*. 2009. Сер. 12. Вып. 2. Ч. 1. С. 198-206.

9. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.