

МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Булгакова Т. М.

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології і педагогіки
Національного університету фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0003-3511-4158

Южакова Г. О.

кандидат фізико-математичних наук,
доцент кафедри математичних методів захисту інформації
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
ORCID ID: 0009-0005-7547-5216

У статті розглядаються особливості взаємозв'язку мотивації навчальної діяльності та стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Здійснено теоретичний аналіз психологічних механізмів впливу мотивації на адаптацію особистості до дії стресогенних факторів у системі вищої освіти. Підкреслено, що саме внутрішня навчальна мотивація є ключовим ресурсом для збереження психологічної рівноваги, зниження тривожності й формування конструктивних копінг-стратегій. Особливу увагу приділено сучасним соціально-психологічним викликам, які актуалізують потребу у формуванні стресостійкої поведінки студентів.

В емпіричному дослідженні взяли участь 62 студенти віком від 18 до 22 років. Застосовано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник мотивації успіху та страху невдачі (А. А. Реан), методика вивчення мотивації навчання у вищій (Т. І. Ільїна), шкала ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін), а також опитувальник нервово-психічної напруги (Т. А. Немчин). Результати дослідження виявили значущі кореляційні зв'язки між мотиваційними характеристиками й рівнями тривожності й психічного напруження. Установлено, що високий рівень мотивації до успіху та професійного самовизначення асоціюється зі зниженими показниками тривожності й вищою стресостійкістю.

Обґрунтована доцільність створення підтримувального освітнього середовища й упровадження цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток внутрішньої мотивації, оптимізацію навчального середовища, формування позитивної навчальної установки та психологічної стійкості.

Отримані результати мають практичне значення для фахівців психологічної служби й освітніх установ, що прагнуть підвищити академічну успішність і психологічне благополуччя студентської молоді.

Ключові слова: мотивація, навчальна діяльність, стрес, стресостійкість, тривожність, психоемоційний стан, студентська молодь, освітнє середовище.

Bulhakova T. M., Yuzhakova H. O. Motivation to learn as a factor in the development of stress resilience in students during martial law

The article examines the peculiarities of the relationship between motivation for learning and stress resistance among students in conditions of martial law. A theoretical analysis of the psychological mechanisms of motivation's influence on the adaptation of the individual to stress factors in the higher education system is carried out. It is emphasised that internal academic motivation is a key resource for maintaining psychological balance, reducing anxiety and forming constructive coping strategies. Particular attention is paid to contemporary socio-psychological challenges that highlight the need to develop stress-resistant behaviour in students.

Sixty-two students aged 18 to 22 participated in the empirical study. A set of psychodiagnostic techniques was used: a questionnaire on motivation for success and fear of failure (A. A. Rean), a technique for studying motivation for learning in higher education (T. I. Ilyina), a scale of situational and personal anxiety

(C. Spielberg – Y. Khanin), as well as a questionnaire on nervous and mental tension (T. A. Nemchin). The results of the study revealed significant correlations between motivational characteristics and levels of anxiety and mental tension. It was established that a high level of motivation for success and professional self-determination is associated with reduced anxiety levels and higher stress resistance.

The article substantiates the expediency of creating a supportive educational environment and implementing targeted psychological and pedagogical work aimed at developing internal motivation, optimising the learning environment, and forming a positive learning attitude and psychological resilience.

The results obtained are of practical importance for specialists in psychological services and educational institutions seeking to improve the academic performance and psychological well-being of students.

Keywords: motivation, educational activity, stress, stress resistance, anxiety, psycho-emotional state, student youth, educational environment.

Вступ. Сучасні суспільні реалії, особливо в умовах воєнного стану в Україні, висувають до особистості підвищені вимоги щодо адаптивності, емоційної врівноваженості й збереження працездатності в умовах дії потужних зовнішніх стресогенних чинників. Життєдіяльність людини сьогодні ускладнюється як інтенсивним інформаційним навантаженням, так і соціальною нестабільністю, міжособистісними конфліктами, економічною невизначеністю, а в умовах війни – ще й факторами безпосередньої чи опосередкованої загрози життю та безпеці [3].

Студентська молодь як особлива соціально-демографічна група перебуває в зоні підвищеного психологічного ризику. Окрім традиційних академічних труднощів (високе навчальне навантаження, взаємодія з викладачами, професійне самовизначення), студенти змушені адаптуватися до змінених умов навчання: дистанційного чи змішаного формату, нестабільного інформаційного середовища, іноді – вимушеної міграції або волонтерської діяльності. Усе це суттєво підвищує рівень їхньої вразливості до стресу.

Наявність багатфакторного тиску призводить до зростання тривожності, порушення особистісної рівноваги й ослаблення адаптаційних можливостей студентів. Успішність подолання цих викликів безпосередньо пов'язана з рівнем стресостійкості, тобто здатністю індивіда протистояти деструктивному впливу стресових ситуацій, зберігаючи ефективність діяльності та психоемоційну стабільність [6].

Модернізація вищої освіти в Україні, що відбувається в складному соціальному контексті воєнного часу, передбачає не лише академічну підготовку висококваліфікованого фахівця, а й розвиток його психологічної

витривалості, стійкості до кризи та готовності до дії в умовах невизначеності. Однією з ключових якостей такого фахівця є позитивне ставлення до навчання, здатність до саморегуляції й конструктивного подолання труднощів (Л. Мороз, О. Сафін, О. Хуртенко, О. Кобець та ін.) [6; 7].

Натомість результати спостережень за студентською молоддю останніх років указують на погіршення ставлення до навчального процесу, зниження академічної мотивації та зростання емоційного виснаження. Серед причин такої негативної динаміки дослідники виокремлюють зниження рівня стресостійкості, що супроводжується порушеннями когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер функціонування особистості [1].

Суттєвий вплив мають і зовнішні фактори: високі академічні стандарти, рейтингові оцінювання, перевантаження інтелектуальною інформацією, обмеження звичного способу життя, недостатня фізична активність. У воєнний період ці чинники посилюються загальним фоном тривоги, загрозою безпеки, інформаційною напруженістю, що додатково посилює психоемоційний тиск на студентів. Переживання хронічного стресу унеможливує повноцінну реалізацію навчальної діяльності, викликає виснаження, порушення сну, зниження якості засвоєння знань, а також підвищення ризику захворювань [6].

Таким чином, навчальна діяльність студентів у сучасних умовах, а особливо в періоди сесії або під час активної фази бойових дій у країні, набуває рис тривалого психоемоційного навантаження, що може розглядатися як хронічний стрес.

Нагальна потреба в збереженні ефективного освітнього процесу та психічного здоров'я студентської молоді вимагає науко-

вого осмислення взаємозв'язку між рівнем її стресостійкості й мотивацією до навчальної діяльності. Це, своєю чергою, зумовлює доцільність розроблення комплексних психолого-педагогічних технологій, спрямованих на підвищення мотивації студентів до навчання через розвиток стресостійкості як ключової адаптаційної здатності особистості в умовах воєнного стану.

Методи та методики дослідження. Теоретичне обґрунтування й емпіричне вивчення мотивації навчальної діяльності як чинника формування та розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану.

Для виконання вищезазначених завдань використані такі наукові методи дослідження, як опитувальник «Мотивація успіху і страх невдачі» (А. А. Реан), методика Т. І. Ільїної «Вивчення мотивації навчання у виші», шкала оцінювання ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін), опитувальник нервово-психічного напруження (Т. А. Немчин), методи математичної статистики.

Результати. Проблематика стресостійкості як ключового ресурсу особистості майбутнього фахівця набула широкого теоретичного й прикладного висвітлення в науковій літературі. Значний внесок у розроблення цього питання зробили українські дослідники, зокрема Н. Атаманчук, В. Здивков, О. Кокун, М. Корольчук, М. Кудінова, С. Лукомська, Л. Мороз, О. Радченко, О. Сафін, О. Федан та інші. Їхні праці присвячено вивченню факторів, які впливають на формування стресостійкості студентської молоді в умовах академічного навантаження та зміненого соціального середовища [1; 3; 6].

Аспекти психологічної резистентності до стресових впливів, механізмів подолання деструктивного впливу стресу й опору негативним психогенним чинникам розглядали в наукових дослідженнях Л. Аболіна, Л. Вассермана, В. Маріщука, С. Миронця, В. Моргуна, Г. Нікіфорова, Л. Степанової та інших.

Питання формування стресостійкості як важливої характеристики майбутнього фахівця ґрунтовно досліджували С. Гапонова, О. Лозгачова, М. Корольчук, В. Крайнюк

та інші. [3]. Їхні напрацювання дали змогу окреслити психологічні умови, що сприяють адаптації студентів до стресових ситуацій як під час освітнього процесу, так і в періоди соціальної нестабільності, зокрема під час воєнного стану.

Мотиваційна сфера особистості вивчається в межах багатьох наукових підходів. Зокрема, соціально-економічні теорії мотивації представлені в роботах Ч. Бернарда, Д. Макгрегора, А. Сміта, Ф. Тейлора й інших. Психологічні аспекти мотиваційної поведінки розкривають у працях Д. Аткінсон, А. Маслоу, К. Халл, Х. Хекхаузен та інші. Соціологічне бачення проблеми мотивації представлено працями Е. Дюркгейма, М. Вебера, Дж. Коулмана, К. Мангейма й інших. У їхніх дослідженнях підкреслюється взаємозв'язок між суспільною структурою, ціннісною орієнтацією та мотиваційними установками особистості.

У вітчизняній науці проблему мотивації навчальної діяльності в контексті сучасних викликів, зокрема в період воєнного стану, досліджують такі автори, як К. Андросович, А. Квятковська, О. Ковальова, Л. Кондратенко, О. Максимова, С. Микитюк, Н. Пророк, О. Третяк, Н. Шевченко, О. Хуртенко та інші. У центрі їхньої уваги – пошук ефективних психолого-педагогічних механізмів, що сприяють підтриманню внутрішньої мотивації в умовах нестабільності, стресу, тимчасової окупації чи переміщення [7].

Теоретичною основою дослідження також є концепція стресу Г. Сельє (1936), згідно з якою відповіддю організму на дію несприятливих зовнішніх чинників є «загальний адаптаційний синдром» – сукупність неспецифічних фізіологічних і психологічних реакцій, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги (гомеостазу). У разі незначної інтенсивності стресу організм зберігає високу функціональність, однак при надмірному впливі відбувається виснаження адаптаційних ресурсів і перенапруження регуляторних систем, що може призвести до соматичних і психоемоційних порушень [9].

Останніми роками спостерігається зростання наукового інтересу до проблеми підвищення стресостійкості особистості, зокрема

в студентському середовищі, адже воно безпосередньо пов'язане з мотивацією навчальної діяльності, академічною успішністю й загальною професійною підготовленістю молоді.

Психологічна стійкість виявляється в здатності особистості адаптивно реагувати на тривалі навантаження, зберігаючи емоційну рівновагу та функціональність. Стресостійкість є інтегративною характеристикою особистості, що включає взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів і визначає здатність ефективно діяти в умовах підвищеного навантаження [1; 9].

Різні дослідники неоднаково трактують сутність стресостійкості: як емоційну стабільність (Е. Мілерян), домінування позитивних емоцій (А. Ольшанникова), уміння контролювати емоційне збудження (В. Маріщук), темпераментну властивість, що забезпечує виконання завдань (В. Плахтієнко), спрямованість на позитивне вирішення завдань (О. Черникова), здатність до продуктивної діяльності в екстремальних умовах (Н. Данилова), інтегральну властивість психіки (В. Корольчук) [3].

В умовах воєнного стану навантаження на студентську молодь значно зросло. Інформаційна перенасиченість, тривожність щодо майбутнього, складність адаптації до змішаних або дистанційних форм навчання – усе це створює нові виклики для психічного здоров'я студентів. Особливо інтенсивно проявляється стрес під час заліково-екзаменаційної сесії, що є своєрідним піковим моментом напруження.

За І. Нагірнер, сучасні студенти, які функціонують в умовах інтенсифікованого освітнього процесу, схильні до розвитку стрес-індукованих розладів, що супроводжуються порушенням психофізіологічного стану. Додаткові труднощі адаптації в перші роки навчання підкреслюють В. Киричук, Н. Корнічук, А. Ляшевич [1].

М. Білова визначає, що стресостійкість охоплює когнітивно-інтелектуальні й емоційно-особистісні компоненти. Структура стресостійкості включає емоційний, вольовий, когнітивний, мотиваційний і психомоторний рівні. Також виділяються функціональний,

самооцінковий, стильовий, соціально-когнітивний і когнітивно-поведінковий компоненти як частини особистісно-когнітивного ресурсу [1].

Серед основних функцій стресостійкості виокремлюють: адаптацію, регуляцію, психологічний захист і здатність зберігати ефективність у стресогенних умовах. Ці механізми реалізуються шляхом протидії, уникнення або пристосування до зовнішніх впливів. Пошук ресурсів для подолання наслідків стресу охоплює як внутрішні (особистісні якості, самооцінка, мотивація), так і зовнішні (соціальна підтримка, інформаційні, інструментальні) ресурси [1; 9].

Факторами, що впливають на ставлення студентів до навчання, є як об'єктивні (організація освітнього процесу, педагогічна взаємодія, практика, система заохочень), так і суб'єктивні (задоволеність спеціальністю, ціннісні орієнтації, рівень домагань). Одним із ключових суб'єктивних факторів є стресостійкість, оскільки вона визначає здатність студента долати труднощі, пов'язані з навчальним процесом, і зберігати психологічну рівновагу [7].

Мотивація навчальної діяльності розглядається як провідний чинник формування стресостійкості. Вона охоплює систему внутрішніх і зовнішніх стимулів, що спонукають до засвоєння знань. Внутрішня мотивація проявляється в пізнавальному інтересі, прагненні до саморозвитку, впевненості у власних силах, що сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання та стресостійкості. Зовнішня мотивація, зумовлена соціальними очікуваннями, потребою у визнанні або уникненні покарання, теж може бути ефективною, проте менш стабільною в умовах криз [2; 4].

Висока мотивація сприяє адаптивності студентів, підвищує їхню здатність до саморегуляції, що, своєю чергою, забезпечує ефективне подолання навчальних труднощів у стресогенному середовищі. Натомість низький рівень мотивації може посилювати деструктивні психоемоційні стани та знижувати стійкість до стресових впливів [2; 4].

Отже, у складних умовах воєнного стану навчальна мотивація є не лише детермінантою академічної успішності, а й важ-

ливим механізмом збереження психічного здоров'я та стресостійкості студентської молоді.

З метою вивчення взаємозв'язку між мотивацією навчальної діяльності й рівнем стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану проведено емпіричне дослідження. У ньому взяли участь 62 студенти юнацького віку (28 юнаків і 34 дівчини) віком від 18 до 22 років, які навчаються у ЗВО м. Києва, м. Глухова, Сумської області.

Для збирання емпіричних даних використано такі психодіагностичні методики:

– опитувальник «Мотивація успіху і страх невдачі» (А. А. Реан) – для оцінювання спрямованості навчальної мотивації;

– методику Т. І. Ільїної «Вивчення мотивації навчання у виші» – для визначення провідних мотиваційних домінант;

– шкалу оцінювання ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін) – для виявлення рівня тривожності;

– опитувальник нервово-психічного напруження (Т. А. Немчин) – для оцінювання рівня загального психоемоційного напруження.

Результати дослідження представлено в таблицях.

Результати за методикою вивчення мотивів навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) (опитувальник А. А. Реана) подано в таблиці 1.

Так, за даними таблиці 1, можна сказати, що майже половина студентів не мають чіткої мотиваційної тенденції до успіху, що свідчить про невизначеність або низький рівень цілеспрямованості. Прагнення до успіху домінує в 34% студентів, а страх невдачі виявлений у 21% студентів, що вказує на ймовірність емоційного перевантаження або попередні невдалі навчальні досвіди.

За результатами опитування студентів відповідно до методики «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т. І. Ільїна) отримано такі дані (див. таблицю 2).

Таблиця 2
Кількісні показники рівня мотивації навчальної діяльності за методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т. І. Ільїна)

Рівні розвитку мотивації навчання	Шкали		
	«набуття знань»	«оволодіння професією»	«отримання диплому»
Високий	30%	33%	37%
Середній	28%	39%	25%
Низький	42%	28%	38%

За результатами дослідження мотивації навчальної діяльності студентів за методикою Т. І. Ільїної, виявлено неоднорідний рівень мотивації за трьома ключовими напрямками: мотивація до набуття знань у значної частини студентів є низькою (42%), тоді як мотивація, пов'язана з оволодінням професією, здебільшого має середній і високий рівні (39% і 33% відповідно). Водночас мотивація, орієнтована на отримання диплома, переважно характеризується низьким рівнем (38%), що свідчить про формальний підхід до завершення навчання. Загалом це свідчить про те, що для студентів пріоритетним є професійне самовизначення, тоді як безпосередній інтерес до процесу навчання й формальне отримання документа залишаються менш значущими, що варто враховувати при формуванні мотиваційних стратегій у вищій освіті.

За методикою «Шкала оцінювання рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна отримано такі результати (див. таблицю 3).

Таблиця 1
Кількісні показники рівня мотивації навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) (опитувальник А. А. Реана)

Рівень мотивації успіху й боязнь невдачі					
страх невдачі		певної тенденції не виявлено		прагнення до успіху	
Кількість студентів	Відсоток (%)	Кількість студентів	Відсоток (%)	Кількість студентів	Відсоток (%)
13	21%	28	45%	21	34%

Таблиця 3

Кількісні показники рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності (тест Спілбергера-Ханіна)

Рівень особистісної тривожності		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
5%	37%	58%
Рівень ситуативної тривожності		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
15%	40%	45%

Понад половина студентів виявила високий рівень особистісної тривожності (58%), а ситуативна тривожність розподілилася більш рівномірно, з домінуванням середнього (40%) і високого (45%) рівнів. Ці показники вказують на підвищену чутливість до стресогенних факторів у студентському середовищі.

За методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» (Т. А. Немчин) виявлено такі дані (див. таблицю 4).

Таблиця 4

Кількісні показники рівня нервово-психічної напруги (Т. А. Немчин)

Рівні нервово-психічного напруження	Кількість студентів	Відсоток (%)
Низький рівень	22	35%
Середній рівень	27	44%
Високий рівень	13	21%

Більшість студентів (44%) мають середній рівень психоемоційного напруження. Високий рівень виявлено в кожного п'ятого студента, що підтверджує гіпотезу про підвищену напруженість навчального процесу в умовах воєнного стану.

Отримані дані піддані кореляційному аналізу за допомогою коефіцієнта Пірсона з використанням програмного забезпечення SPSS для визначення сили й напрямку взаємозв'язків між досліджуваними показниками (див. таблицю 5).

Таблиця 5

Коефіцієнти кореляції між мотиваційними та психоемоційними показниками студентів

Показники	Мотивація успіху	Страх невдачі	Набуття знань	Оволодіння професією	Отримання диплома	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Психічне напруження
Мотивація успіху	1,00	0,46*	0,72*	0,68*	0,55*	-0,58*	-0,49*	-0,52*
Страх невдачі	-0,46*	1,00	-0,48*	-0,40*	-0,32	0,70*	0,65*	0,62*
Набуття знань	0,72*	0,48*	1,00	0,80*	0,58*	-0,54*	-0,46*	-0,49*
Оволодіння професією	0,68*	0,40*	0,80*	1,00	0,60*	-0,44*	-0,40*	-0,45*
Отримання диплома	0,55*	-0,32	0,58*	0,60*	1,00	-0,35	-0,30	-0,33
Особистісна тривожність	-0,58*	0,70*	-0,54*	-0,44*	-0,35	1,00	0,81*	0,78*
Ситуативна тривожність	-0,49*	0,65*	-0,46*	-0,40*	-0,30	0,81*	1,00	0,75*
Психічне напруження	-0,52*	0,62*	-0,49*	-0,45*	-0,33	0,78*	0,75*	1,00

*Примітка: кореляції, позначені *, є статистично значущими ($p < 0,05$).

Отримані результати кореляційного аналізу демонструють, що мотивація успіху має значущі негативні зв'язки з рівнями тривожності (особистісної, ситуативної), психічного напруження та стресостійкості, що свідчить про те, що вища мотивація досягнення супроводжується нижчим рівнем тривожності й більшою здатністю ефективно протидіяти стресу. Натомість страх невдачі позитивно корелює з тривожністю, психічним напруженням і, відповідно, має негативний зв'язок зі стресостійкістю, підкреслюючи його роль як чинника, що посилює емоційне навантаження та знижує адаптивні можливості особистості. Мотиваційні показники, пов'язані з навчальною діяльністю (набуття знань, оволодіння професією), виявляють позитивні кореляції з мотивацією успіху та стресостійкістю й водночас від'ємні – з тривожністю, що свідчить про їхній захисний психологічний потенціал у формуванні більш стійкої до стресу поведінки студентів.

Таким чином, мотивація є не лише рушієм навчальної діяльності, а й ефективним захисним механізмом у боротьбі зі стресом. Чітко сформульовані навчальні цілі та щирий інтерес до предметів допомагають студентам знаходити глибокий сенс у навчальному процесі, що значно знижує відчуття тривоги й емоційного напруження. Згідно з концепцією Всеосвіти, мотивація є внутрішнім спонуканням до продуктивної діяльності, яке активізує особистісні ресурси для подолання труднощів.

Одним із найважливіших позитивних ефектів мотивації є підвищення самооцінки. Успішне подолання навчальних викликів завдяки мотивації зміцнює віру студентів у власні сили, роблячи їх більш стійкими до стресових впливів. Це формує внутрішній ресурс, що сприяє збереженню психологічної рівноваги навіть у складних ситуаціях.

Отже, з огляду на вищевикладене, ми бачимо, що мотивовані студенти, як правило, розвивають ефективні копінг-стратегії – конструктивні способи подолання стресу. До них належать планування, звернення за підтримкою до викладачів та однокурсників, а також пошук позитивних рішень у складних обставинах. Такий підхід дає змогу зменшити вплив

негативних факторів і швидше адаптуватися до змін.

Крім того, наявність чітких цілей і позитивна навчальна атмосфера знижують рівень тривожності студентів. Відчуття підтримки й розуміння перспектив власного навчання допомагає зменшити емоційне напруження та зберігати баланс між вимогами навчального процесу й психоемоційним станом.

Висока мотивація позитивно впливає на загальний психологічний стан студентів, підвищуючи їхнє задоволення життям і знижуючи ризик розвитку деструктивних психоемоційних станів. Таким чином, мотивація стає ключовим чинником формування стресостійкості, що є надзвичайно важливим у сучасних умовах інтенсифікації освітнього процесу.

Рекомендації щодо розвитку мотивації та стресостійкості студентів.

Створення позитивної навчальної атмосфери. В освітніх закладах необхідно забезпечувати підтримувальне середовище, де студенти відчуватимуть себе впевнено, матимуть змогу вільно висловлювати думки й отримувати конструктивний зворотний зв'язок.

Чітке формулювання навчальних цілей. Важливо допомагати студентам ставити реалістичні й досяжні цілі, що сприятиме підвищенню внутрішньої мотивації та зменшенню тривожності, пов'язаної з невизначеністю.

Практична орієнтація навчання. Демонстрація значущості отриманих знань для майбутньої професії та життя стимулює інтерес і бажання вчитися, що також підтримує психологічний комфорт.

Навчання копінг-стратегій. Уведення тренінгів з розвитку навичок ефективного подолання стресу, тайм-менеджменту, позитивного мислення допоможе студентам краще справлятися з навчальними та життєвими викликами.

Психологічна підтримка. Організація доступної консультативної допомоги для студентів у складних ситуаціях сприяє стабілізації емоційного стану й формуванню стресостійкості.

Підтримка самооцінки. Заохочення досягнень студентів, навіть невеликих успіхів, допомагає підвищити віру у власні сили й формує позитивне ставлення до себе.

Таким чином, мотивація до навчання є не просто фактором академічної успішності, а й важливим механізмом підтримки психічного здоров'я та стресостійкості студентської молоді. Комплексний підхід, що поєднує формування внутрішньої мотивації, розвиток навичок подолання стресу та створення сприятливих умов навчання, сприятиме зміцненню стресостійкості й підвищенню якості життя студентів.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що мотивація навчальної діяльності відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості студентської молоді. Зокрема, внутрішні мотиви, такі як прагнення до успіху й інтерес до професії, сприяють зниженню рівня тривожності та психічного напруження, що є важливим чинником адаптації до умов сучасного освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н. М. Формування стресостійкості студентської молоді як запоруки психологічного здоров'я та соціальної стабільності : навчальний посібник. Полтава : АСМІ, 2021. С. 38–49. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/10025>.
2. Керекеша О. В., Осадчий М. Л. Мотивація до навчальної діяльності студентів у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Одеського національного економічного університету*. 2021. № 11–12. С. 126–31. URL: <http://n-visnik.oneu.edu.ua/collections/2021/288-289/pdf/126-131.pdf>.
3. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf.
4. Лавринюк О., Кириченко В. Мотивація до навчальної діяльності: Аналіз сучасних теорій. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 34–39. URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/74/66>.
5. Микитюк С. О., Микитюк С. С. Мотивація початкової діяльності як ресурс освітнього процесу. *Збірник наукових праць Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. 2021. № 76. Т. 2. С. 121–26. URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/76/part_2/23.pdf.
6. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. № 5. Т. 33(72). С. 48–53. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/8.pdf.
7. Хуртенко О. В. Фактори, що впливають на розвиток мотивації до навчальної діяльності та стресостійкості у студентів. *Психологічні травелогі*. 2025. № 1. С. 181–192. URL: <https://pt.khmnua.edu.ua/index.php/pt/article/view/277/264>.
8. McClelland, David C. Human Motivation. CUP Archive, 1987. 663 p.
9. Hobfall S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44 (3). P. 513–524. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1989-29399-001>.

References

1. Atamanchuk, N. M. (2021). Formuvannia stresostiikosti studentskoi molodi yak zaporuky psykhologichnoho zdorovia ta sotsialnoi stabilnosti [Formation of students' stress resistance as a guarantee of psychological health and social stability]. Poltava: ASMI, 38–49. Retrieved from: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/10025> [in Ukrainian].
2. Kereksha, O. V., & Osadchyi, M. L. (2021). Motyvatsiia do navchalnoi diialnosti studentiv u vyshchomu navchalnomu zakladi [Motivation for students' learning activities in a higher education institution]. *Naukovyi visnyk Odeskoho natsionalnoho ekonomichnoho universytetu*, (11–12), 126–131. Retrieved from: <http://n-visnik.oneu.edu.ua/collections/2021/288-289/pdf/126-131.pdf> [in Ukrainian].
3. Korolchuk, V. M. (2010). Stresostiikist i adaptivnyi potentsial osobystosti v stresohennykh umovakh [Stress resistance and adaptive potential of personality in stressful conditions]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Psykhologhiia*, (82, part 1). Retrieved from: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf [in Ukrainian].
4. Lavryniuk, O., & Kyrychenko, V. (2023). Motyvatsiia do navchalnoi diialnosti: Analiz suchasnykh teorii [Motivation for learning activities: Analysis of modern theories]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykhologii*, (1), 34–39. Retrieved from: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/74/66> [in Ukrainian].
5. Mykytiuk, S. O., & Mykytiuk, S. S. (2021). Motyvatsiia nachalnoi diialnosti yak resurs osvitnoho protsesu [Motivation for learning activity as a resource of the educational process]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoho yurydychnoho universytetu imeni Yaroslava Mudroho*, 76 (2), 121–126. Retrieved from: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/76/part_2/23.pdf [in Ukrainian].

6. Moroz, L. I., & Safin, O. D. (2022). Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Model of developing stress resistance of higher education students under martial law]. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia, 33 (72, 5), 48–53. Retrieved from: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/8.pdf [in Ukrainian].
7. Khurtenko, O. V. (2025). Faktory, shcho vplyvaiut na rozvytok motyvatsii do navchalnoi diialnosti ta stresostiikosti u studentiv [Factors influencing the development of motivation for learning activities and stress resistance in students]. Psykholohichni travelohy, (1), 181–192. Retrieved from: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/277/264> [in Ukrainian].
8. McClelland, D. C. (1987). Human motivation. Cambridge University Press.
9. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44 (3), 513–524. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/1989-29399-001>.

Надійшла 10.08.2025

Прийнята 05.09.2025

Опублікована 15.10.2025