

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

---

кафедра соціальної психології

---

## Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«Вплив стресу на навчання студентів»**

«The impact of stress on students' learning»

Виконала: здобувачка денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Федорова Катерина Миколаївна

Керівник: Гудімова А.Х доктор філософії зі спеціальності  
053 Психологія, доцент кафедри соціальної психології

Рецензент: к.психол.наук, професор, професор кафедри  
диференціальної та спеціальної психології  
Одеського національного університету імені І.І. Мечникова  
Кременчуцька М. К

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Завідувач кафедри  
Кононенко О.І. \_\_\_\_\_  
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК  
протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК  
Кононенко О.І. \_\_\_\_\_  
(підпис)

Одеса – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ .....	7
1.1. Поняття «стрес» та «стресостійкість» особистості у сучасній психолого-педагогічній літературі.....	7
1.2. Індивідуально-психологічні особливості студентів та вирішальні якості при формуванні та протіканні навчального стресу .....	12
1.3. Вплив навчального стресу на психічне, фізичне здоров'я та студентів .....	18
Висновки до 1 розділу.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ.....	25
2.1. Організація та методологія дослідження .....	25
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу стресу на навчання студентів .....	29
2.3. Програма формування стресостійкості студентів .....	44
Висновки до 2 розділу.....	56
ВИСНОВКИ .....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	60
ДОДАТКИ .....	67

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Стрес в навчальній діяльності студентів є надзвичайно актуальною проблемою у сучасному освітньому середовищі. Зростаючі вимоги до студентів, великий обсяг навчальних матеріалів та постійний тиск можуть викликати значний рівень стресу. Основними факторами стресу є великий обсяг навчальної інформації, тиск виконання завдань та конкурентне середовище. Сучасні програми вищої освіти ставлять перед студентами завдання високої продуктивності, що часто може призводити до втоми та психологічного напруження. Студенти також зустрічаються з іншими факторами стресу, такими як соціальний тиск, невизначеність щодо майбутньої кар'єри, а також вимоги до підтримання балансу між навчанням, роботою та особистим життям. Ефективне управління стресом стає ключовим елементом для досягнення успіху в академічній та особистій сферах.

Дослідження стресу у навчанні надає можливість розробляти ефективні стратегії для подолання цих викликів та підвищення рівня стресостійкості серед студентів. Особливої актуальності проблема стресу та стресостійкості набуває в умовах переходу на дистанційний формат навчання, коли суттєво змінюються основні параметри способу життя студентів: ускладнюються умови навчального процесу, значно збільшується час на самопідготовку та роботу в інтернеті, відзначається нерівномірність розумового навантаження, змінюється режим дня, якість харчування, час спілкування з друзями, рухова активність. Ці фактори сприяють зниженню адаптаційних можливостей, створюють загрозу фізичному та психологічному благополуччю студентів, сприяють зниженню рівня самореалізації та успішності у навчальній діяльності. Крім того, високий рівень навчального стресу у студентів корелює з емоційною дезадаптацією та високим ступенем суїцидального ризику.

Існуючі дослідження щодо стресу в навчальному середовищі залишаються фрагментарними та вимагають подальшого розвитку. Однак вже

наявні висновки дозволяють визначити основні тренди та вказати на необхідність глибших досліджень з метою розробки ефективних програм підтримки та навчання стресостійкості для студентів. Стресостійкість стає ключовим компонентом успіху та добробуту студентів в умовах сучасної освіти.

Стрес під час навчання вивчався Г. Пирог, К. Марчук, Н. Висідалко, А.Бабенко, В.Вінс, Ю.Радюшкіна та інші. Проблема стресостійкості студентів є маловивченою проблемою, хоча деякі її аспекти відображені в роботах деяких авторів (Е. Лізунова, Л. Макаді, В. Волосовцева, С. Анохіна, Коброслі А. та ін.).

**Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити проблему стресу та стресостійкості студентів у навчанні**

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

1. визначити індивідуально-психологічні особливості студентів та вирішальні якості при формуванні та протіканні стресу;
2. з'ясувати вплив стресу на психічне, фізичне здоров'я студентів;
3. провести емпіричне дослідження впливу стресу на навчання студентів;
4. розробити програму формування стресостійкості студентів.

**Об'єкт дослідження – феномен навчального стресу**

**Предмет дослідження – індивідуально-психологічні особливості впливу стресу на навчання студентів**

**Методи дослідження.** Відповідно до мети і завдань дослідження використовувалися теоретичні, емпіричні методи та методи математичної статистики.

Теоретичні – контент-аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, системний аналіз та інтегральний, цілісний підходи до її вивчення, моделювання.

Емпіричні – анкетування, спостереження, тестування студентів, визначення тенденцій їх розвитку.

Методики:

1. Експрес-діагностика стану стресу Шрайнера,
2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге,
3. Методика визначення типу темпераменту Г. Ю. Айзенка.
4. Оцінка рівня домагань Ф. Хоппе.

Достовірність отриманих результатів забезпечується репрезентативністю літературного матеріалу, застосуванням взаємодоповнюючих методів дослідження, достатністю статистичних даних і проведеною перевіркою значущості отриманих оцінок з використанням статистичних критеріїв (коефіцієнт Спірмена).

**Опис вибірки.** Для опитування обрано студентів віком від 19 до 20 років, 40 осіб.

**База проведення емпіричного дослідження.** Емпіричну базу дослідження склали матеріали опитувань, тестування та анкетування студентів за допомогою Google форми.

**Наукова новизна і теоретична значущість** дослідження: визначено і обґрунтовано психологічні чинники стресостійкості студентів та вплив стресу на успішність та креативність; *уточнено* сутність поняття «стресостійкість студента».

**Практична значущість** дослідження полягає в розробці організаційного та методичного забезпечення процесу формування стресостійкості в навчальній діяльності, можливості використання його теоретико-прикладних результатів в освітніх установах, психологічних і соціально-педагогічних центрах. Результати дослідження можуть стати основою для розробки психологами та педагогами індивідуальних прийомів роботи зі студентами.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 79 сторінок, основна частина розміщена на

60 сторінках. Загальна кількість використаних джерел – 51, з них 9 іноземною мовами. Робота містить 7 таблиць, 4 рисунків та 6 додатків.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ

#### 1.1. Поняття «стрес» та «стресостійкість» особистості у сучасній психолого-педагогічній літературі

Термін «стрес» запроваджений в науковий обіг у 1936 р. біологом і ендокринологом Г. Сельє, який вивчав вплив інфекцій на комплекс фізіологічних, біохімічних і поведінкових реакцій організму. Сельє помітив, що шкідливий вплив активізує всі сили організму. Він назвав цей стан стресом, а згодом розширив і уточнив свою наукову концепцію [30, с. 44].

У сучасній науці поняття «стрес» розширено і, незважаючи на спільне джерело походження терміну, варіанти його трактування різні. Стрес розуміють як психічне напруження, що є результатом діяльності людини в особливо складних умовах [2, с. 84], але в більш широкому тлумаченні це неспецифічна реакція організму на вплив будь-яких несприятливих факторів [11, с. 467].

Згідно з визначенням в тлумачному словнику психіатричних термінів, стрес є неспецифічною реакцією людини на сильні подразники, притому що проявляється ця реакція не тільки на фізіологічному, але і на психологічному і поведінковому рівні [13, с. 178].

Під терміном стресостійкість Х. Стельмашук розуміє такі приватні його складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність. Цей погляд на феномен стресостійкості є досить поширеним [31, с. 671].

Аналіз даних визначень дозволяє зробити висновок, що стрес є нестандартною біохімічною або поведінковою реакцією організму на незвичайну або несподівану обставину. Він складається з факторів, що його викликають, і змін, їм спровокованих. Чинники, що викликають стрес (стрес-фактори), – це зовнішній вплив, несприятливий за своїм характером, тривалий

і виражений за інтенсивністю, результатом якого є прояв стресового стану [44, с. 245].

Узагальнюючи різні погляди на природу стресу в сучасній науковій літературі, можна припустити, що термін «стрес» використовується принаймні у трьох значеннях (рис.1.1).



**Рис.1.1** Значення терміну «стрес»

*Джерело: розроблено автором на основі [44]*

По-перше, поняття «стрес» може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу чи збудження. Нині у цьому значенні найчастіше використовуються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги та збудження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу, що пред'являється, або шкідливий вплив [42, с. 228].

Традиційно розрізняють дві категорії стрес-факторів:

– фізичні (несприятливий вплив зовнішнього середовища: некомфортні температура або погода, незадовільна освітленість, фізичне навантаження, неприємний шум), які характеризуються інтенсивністю впливу

на людський організм і визначаються ступенем порушення його функціонування;

– психологічні (інформаційні (регулярне підвищення обсягу знань, велика кількість інформації, відсутність знань) і емоційні (ситуації образи, погрози, фобії, небезпеки)). Їх основна характеристика – кількість і якість конфліктних ситуацій, що впливають на людину [50, с. 116].

Також пропонується класифікація стрес-факторів як екзогенних (зовнішніх) і ендогенних (внутрішніх). *Екзогенні фактори* – це громадські, фінансові, політичні та інші зміни у зовнішньому середовищі, від яких залежить психологічний ефект, який здійснює на особистість. Під *ендогенними факторами* розуміється те, як формуються і змінюються особистісні характеристики людини під впливом культурно-історичних особливостей.

Визначена безпосередня залежність між відповідною дією особистості на стрес-фактор та її досвідом, оскільки неадаптивна реакція людини в напружених умовах повсякденності може сприяти зростанню кількості життєвих проблем. Отже, в той час як екзогенні чинники представляються результатом зовнішніх умов і опосередковано впливають на збільшення стресу, ендогенні фактори ведуть до накопичення і розвитку негативної напруги [43, с.912].

Зазначимо, що фактори, які викликають стрес, можуть бути керованими, тобто такими, що можуть зазнавати зміни, і некерованими, що знаходяться за межами нашого контролю. У зв'язку з цим одним із способів успішного подолання студентами несприятливого впливу є формування вміння розрізняти стрес-фактори, оскільки відсутність контролю власних емоцій, недостатнє знання способів подолання нестандартних ситуацій, неможливість залагодити конфлікти стають причинами стресу.

Виходячи з цього положення, дослідники природи стресу підкреслюють, що не варто надавати стресу тільки негативний зміст. Як зазначав у своїх дослідженнях Г. Сельє, стрес буває як позитивний, сприятливий (еустресс),

так і шкідливий, негативний (дистрес). Позитивний стрес біологічно важливий, оскільки стимулює високу працездатність, підтримує необхідні біохімічні процеси, загартовує і мобілізує організм, сприяє розвитку і вдосконаленню креативних можливостей, вчить виживати в надзвичайних умовах, формує корисний досвід [30, с. 58].

Негативний стрес завдає людині шкоди та може призводити до несприятливих і навіть згубних наслідків. Такий вид стресу з'являється в разі тривалого негативного впливу на студента. Наприклад, одноразова участь в олімпіаді, змаганні чи конкурсі дає учаснику корисний досвід, а постійна підготовка до таких заходів може бути причиною виснаження або руйнування організму.

На одну з вагомих сторін стресостійкості звертає свою увагу В. Слободяник, говорячи про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосованість. Він же пропонує своє трактування стресостійкості, розуміючи під нею інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складній емотивної обстановці [28, с.21].

Студентське середовище може бути джерелом різних видів стресу, які впливають на психічний стан і емоційний комфорт студентів.

Навчальний стрес у студентів є поширеною проблемою у сучасному вищому навчальному середовищі і виникає через ряд факторів, таких як навчальні завдання, іспити, дедлайни та високий навчальний тиск. Цей вид стресу може мати серйозний вплив на психічне і фізичне здоров'я студентів і негативно впливати на їхні навчальні досягнення та загальний стан самооцінки.

**Таблиця 1.1****Типи стресу студентів**

Тип стресу	Пояснення
Навчальний стрес	Спричинений навчальними завданнями, іспитами, дедлайнами та високим навчальним тиском.
Соціальний стрес	Виникає через проблеми в спілкуванні з оточуючими, відчуття самотності та адаптацію до нового соціального середовища.
Емоційний стрес	Пов'язаний з емоційною нерівновагою, тривогою, депресією та вигоранням через велике психічне навантаження та невпевненість у майбутньому.
Фінансовий стрес	Викликаний фінансовими труднощами, невпевненість у грошовій ситуації та великими витратами на навчання та повсякденне життя.
Культурний стрес	Виникає при адаптації до нової культури, соціальних норм та навчальної системи в іншій країні, що може викликати невпевненість та неприємні враження.

*Джерело: розроблено автором на основі [28]*

Соціальний стрес у студентів може виникати з різних причин, пов'язаних з їхніми взаєминами з оточуючими, відчуттям самотності та адаптацією до нового соціального середовища. Цей вид стресу може мати серйозний вплив на психічне здоров'я та загальний стан благополуччя студентів. Студенти можуть відчувати стрес через нездатність налагодити ефективні взаємини з однокурсниками, викладачами чи іншими членами університетської спільноти. Спілкування з новими людьми, особливо якщо вони мають різні соціокультурні та мовні особливості, може бути викликом. Переїзд до нового міста чи країни для навчання може призвести до відчуття самотності та відчуження. Втрата підтримки родини та старих друзів може вплинути на психічний стан студента та викликати соціальний стрес [5, с. 36].

Емоційний стрес є одним з найпоширеніших видів стресу серед студентів і може мати серйозний вплив на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Цей вид стресу пов'язаний з емоційною нерівновагою, тривогою, депресією та вигоранням через великий психічний навантаження та невпевненість у майбутньому. Культурний стрес у студентів, особливо тих, які навчаються в інших країнах або в середовищі з різноманітною культурною палітрою, може бути важливою проблемою.

Отже, можна підкреслити, що поняття «стрес» та «стресостійкість» особистості займають центральне місце в сучасній психолого-педагогічній літературі. Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя і може виникати в різних сферах людської діяльності, включаючи навчальний процес. Літературний аналіз показує, що психологія та педагогіка активно досліджують стрес та стресостійкість, розглядаючи їх вплив на навчання, розвиток та загальний стан здоров'я студентів. Розвиток стресостійкості стає однією з ключових задач в освітніх програмах для забезпечення студентів необхідними навичками та ресурсами для подолання життєвих викликів. Розуміння понять «стрес» та «стресостійкість» стає важливим елементом підготовки молодого покоління до життя в сучасному суспільстві.

## **1.2. Індивідуально-психологічні особливості студентів та вирішальні якості при формуванні та протіканні навчального стресу**

Студентське життя є спілкуванням з цікавими людьми, різноманітними заходами, знайомствами, а також новою навчальною діяльністю, новим форматом знань, новим викладацьким складом. Для першокурсників це час серйозних випробувань, їх життєва обстановка змінюється і до цього їм необхідно адаптуватися. Новий формат навчання потребує більше самостійності, відповідальності та особистої самоорганізації, і не всі студенти готові до вирішення завдань та проблем [15, с.32].

Для сучасного студента стрес є неприродним явищем, а скоріше реакцією на проблеми, що накопичились, на нескінченний процес боротьби з

повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний факторами, пов'язаними з роботою та діяльністю організації чи подіями в особистому житті людини. Стрес у студентській діяльності є щоденними навантаженнями, пов'язаними з особливостями процесу навчання, які безпосередньо впливають на самопочуття та психічні чи соматичні функції [6, с. 284].

Навчально-професійна діяльність як провідна у студентському віці характеризується високим рівнем стресових навантажень. Через різні чинники окремі елементи чи сама навчальна ситуація загалом стають значимими для студентів, що може бути загальною передумовою виникнення стресу. На першому році навчання суттєвою причиною стресу можуть стати кардинальні зміни у житті студента. Даний етап відрізняється великими труднощами, тому що студент входить у новий тип взаємовідносин, набуває нового статусу і йому необхідно адаптуватися до нового середовища, нових порядків та незнайомих людей.

На думку І. Ващенко, для студентів стрес може бути пов'язаний із такими факторами:

- нестачею сну, невмінням раціонально розподілити свій робочий час і час на відпочинок;
- великим навчальним навантаженням;
- незадоволеністю отриманої оцінки;
- низькою успішністю з певних дисциплін;
- невиконаними чи виконаними невірно завданнями;
- пропусками занять у великій кількості з будь-яких причин (тривала хвороба, перепустки з неповажної причини тощо);
- незданими у строк практичними та лабораторними заняттями, курсовими роботами, проектами;
- відсутністю інтересу до запропонованої студенту роботи чи навчальної дисципліни загалом;
- конфліктними ситуаціями з однокурсниками чи викладачами;

- несприятливими фізичними умовами (надмірний шум, погане освітлення, відхилення в температурі приміщення);
- розчаруванням у вибраній професії тощо [8, с. 49].

Авторка І. Галецька виділила несприятливі чинники, що істотно впливають на особистість студента, наприклад, інтенсивна інтелектуальна діяльність, велике статичне навантаження при недостатньої рухової активності, емоційні переживання, підвищена мобілізація вольових функцій, і навіть порушення звичного ритму життя [5, с. 36].

Реакція на стрес, як і початок трудового дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку та сну, взаємини з оточуючими є складовими частинами способу життя. Від самого студента залежить, яким буде його спосіб життя – здоровим, активним чи нездоровим, пасивним, а отже, як часто і тривало він перебуватиме у стресовому стані [6, с. 284].

Внутрішній, особистісний компонент стресостійкості проявляє свою активність при невідповідності потенцій суб'єкта умовам та вимогам конкретної діяльності. Роль цього компонента полягає у виробленні такої системи захисту особистості від стресо-факторів, яка забезпечила б стійкість (захищеність) людини від розвитку дистресового стану.

В. Крайнюк наполягав на необхідності розгляду психічної сутності людини не тільки на особистісному та індивідуальному рівнях, але і як суб'єкта основних соціальних діяльностей: праці, пізнання, спілкування, за допомогою яких здійснюється як інтеріоризація зовнішніх дій, так і формування внутрішнього життя особистості [4, с.15]. І якщо особистість характеризує вершину всієї структури людських властивостей, то індивідуальність – її глибину, і один з каналів, через які індивідуальність має зв'язок із зовнішнім світом, поряд з індивідом і особистістю, – це суб'єктність людини. Саме через різні види діяльності, в процесі суб'єкт-суб'єктних (спілкування) і суб'єкт-об'єктних (праця, пізнання) відносин, в основному формуються і проявляються індивідуальність і особистість [4, с. 19].

Найточніше відбивається цей процес в стилях діяльності людини. Індивідуальний стиль діяльності є, за висловом С. Мартинюк, інтегральним ефектом взаємодії суб'єкта та об'єкта [16, с.178]. Це провідне психічне утворення, яке детермінується як властивостями особистості, так і умовами середовища. Причому наявність такого стилю забезпечує людині найбільш ефективну адаптацію взагалі і здатність протистояти стресовим впливам зокрема.

Вплив стрес-факторів на людину викликає три послідовні стадії зміни фізичного та психоемоційного самопочуття:

- стадію мобілізації (поява тривоги як реакції на небезпеку або загрозу і емоційне збудження);
- стадію резистентності (пристосування до напружених умов, адекватна фізична і розумова здатність до ведення діяльності);
- стадію виснаження (тривога як зниження працездатності, виникнення нездужань, хвороб, порушення психологічного і фізіологічного здоров'я) [4, с. 44].

Х. Стельмащук попереджає про необхідність формувати адаптаційну готовність, що представляє собою багатогранний комплекс зовнішніх і внутрішніх умов, що впливають на систему відносин особистості. Як тільки людина усвідомлює, що подолання перешкоди є умовою для досягнення суб'єктивного благополуччя, стресова ситуація починає усвідомлювати нею як мета із запрограмованим ходом діяльності, визначеними етапами і результатами [32, с.165].

Стає очевидним, що в залежності від свого виду стрес може здійснювати як позитивний, стимулюючий, так і негативний, несприятливий вплив на працездатність студентів. Отже, правильна організація освітнього процесу має на увазі певний набір стратегій, покликаних унеможливити причини появи стресу. Це актуалізує необхідність вивчення адаптації студентів і студентів до складних умов, а також визначення їх вірогідної поведінки в схожих ситуаціях, тобто розвиток стресостійкості у навчальній діяльності.

У дослідженні С.Кравчук виявлені закономірні зв'язки між рівнем індивідуальної стійкості до стресу і різними аспектами благополуччя людини [10, с.308]. Зокрема, було виявлено, що висока індивідуальна стійкість до стресу призводить до зниження ймовірності розвитку гострих захворювань протягом шестимісячного періоду, що передувало обстеженню, а також що висока індивідуальна стійкість до стресу пов'язана з меншим ризиком розвитку хронічних захворювань.

На поведінковому рівні висока індивідуальна стійкість до стресу проявляється в менш частому використанні неадекватних форм подолання стресу, таких, як куріння і вживання алкоголю. Особлива небезпека даних «шкідливих звичок» полягає в тому, що, приносячи відоме короткострокове полегшення, в довготривалій перспективі вони можуть призводити до істотних порушень соматичного здоров'я і в значній мірі знижувати можливості людини щодо протистояння стресорам.

В цілому для осіб з високою індивідуальною стійкістю до стресу характерний більш здоровий спосіб життя, що проявляється в дотриманні режиму праці і відпочинку та регулярності фізичних вправ. Також був виявлений зв'язок рівня індивідуальної стійкості до стресу і виразності одного з найбільш небезпечних наслідків хронічного психологічного стресу – синдрому психологічного вигорання [4, с.58].

Таким чином, висока індивідуальна стійкість до стресу відіграє велику, якщо не центральну роль в попередженні цього комплексного психологічного розладу, який не тільки призводить до різкого зниження якості життя людини, а й достовірно знижує сумлінність її відношення до міжособистісних взаємодій. Останнє може призводити до підвищення ризику розвитку небезпечних ситуацій, що загрожують благополуччю суспільства.

Отже, індивідуальна стійкість до стресу виконує «буферну функцію», нейтралізуючи дію об'єктивних наявних стресорів, що дозволяє зберігати високе психічне і соматичне здоров'я навіть в разі довгострокових життєвих труднощів. В сучасних умовах, коли інтенсивність стресового навантаження

об'єктивно неухильно зростає, завдання підтримки та формування високого рівня індивідуальної стійкості населення до стресу набуває особливого значення.

На думку С. Мартинюк, поширеним джерелом травмуючого впливу на студентів є екзаменаційна сесія [16, с. 179]. Завантаженість студенти в під час сесії, безумовно, особливо велика. Інтенсивне розумове навантаження, ліквідація заборгованостей, робота з великою кількістю інформації, яку необхідно освоїти в короткі терміни, порушення режиму дня, нестача сну – це причини, що сприяють виникненню стресу. Заліки та іспити можуть послужити факторами, що впливають на настрій, самопочуття, психіку та психоемоційний стан студентів.

Виникненню екзаменаційного стресу також можуть сприяти:

1) невпевненість у своїх знаннях. Вона може бути справжня та хибна. Справжня невпевненість викликана пробілами або зовсім відсутністю знань, хибна, своєю чергою, пов'язана зі страхом перед невідомим;

2) перебільшення значимості іспиту.

Зниження апетиту, тривожні думки, тремтіння в кінцівках, прискорений пульс, безсоння – характерні прояви стресу перед заліками та іспитами. Думка у тому, що це хвороби є наслідком «нервів» у науковому суспільстві вважається достовірним. В даний час отримані переконливі докази, що навчальний стрес негативно впливає на нервову, імунну, серцево-судинну систему студентів [20, с. 178] та загалом на емоційний стан. Одне з найнебезпечніших наслідків за стресової ситуації — вживання алкогольних напоїв і наркотиків, інтенсивне куріння для «зняття напруги» і поліпшення настрою.

Останні 15 років інтенсивно проводяться дослідження, присвячені таким особистісним чинникам емоційної дезадаптації, як перфекціонізм і ворожість. Так, Дж. Роттер із співавторами припустили наявність подвійного взаємозв'язку між перфекціонізмом та стресом. З одного боку, перфекціоністські установки можуть збільшувати частоту та інтенсивність

стресогенних ситуацій. З іншого боку, дезадаптивні стратегії поведінки можуть ускладнювати переробку стресу [48, с.128].

Відтак індивідуально-психологічні особливості студентів та їх вирішальні якості грають ключову роль у формуванні та протіканні стресу в університетському середовищі. Наше дослідження підтвердило, що кожен студент має унікальний психологічний профіль, який впливає на його сприйняття та реакцію на стресові ситуації. Важливо враховувати ці індивідуальні особливості при розробці програм з управління стресом та психологічної підтримки студентів у вищому навчальному закладі. Вирішальні якості, такі як внутрішня сила, впевненість у собі, адаптивність та емоційна стійкість, можуть бути ключем до подолання стресових ситуацій та покращення загального психічного благополуччя студентів. Наша робота надає важливі вказівки для розвитку індивідуалізованих стратегій психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення резилієнтності та внутрішньої стійкості студентів у вищих навчальних закладах.

### **1.3. Вплив навчального стресу на психічне, фізичне здоров'я та на креативність студентів**

Вплив стресу на психічне, фізичне здоров'я та креативність студентів може бути значний та має вагомую роль у їхньому загальному благополуччі та навчальному досвіді. Психічний стрес може викликати збої в емоційному стані студентів, спричиняючи тривогу, роздратованість та низький настрій. Це може негативно позначитися на їхньому загальному емоційному стані та впливати на їх здатність до концентрації та навчання.

Екзаменаційний стрес представляє собою найбільш виражену форму навчального стресу, яка має негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентів. У відповідності з концепцією розвитку стресу Г. Сельє та дослідженнями А. Степової виділяються три «класичні» стадії, які відображають процес психологічного напруження під час складання іспитів [33]. На першій стадії (стадія мобілізації чи тривоги) студент переживає

невизначеність перед іспитом, що супроводжується психологічним напруженням та надмірною мобілізацією всіх організму ресурсів. Друга стадія (стадія адаптації) настає після отримання квитка та початку підготовки до відповіді. У цей період організм успішно справляється зі стресовим впливом завдяки попередній мобілізації, але це супроводжується енергетичним надлишком та інтенсивною витратою життєвих ресурсів. Якщо організм не може пристосуватися до стресового фактора та його ресурси вичерпуються, настає третя стадія – виснаження. Ці фази можна відслідковувати на більшому часовому відрізку, наприклад, протягом всього сесійного періоду, де фаза тривоги розвивається під час залікового тижня перед іспитами, друга фаза, як правило, настає між другим та третім іспитом, а фаза виснаження може тривати до завершення сесії [33, с. 315].

На основі дослідження, проведеного С. Бруксом та Р. Вебстером, встановлено, що велике навчальне навантаження є основним чинником, який викликає стресові ситуації у більшості студентів університету. Студенти молодших курсів мають найвищий рівень стресу, пов'язаного із навчанням, із часом цей рівень зменшується, досягаючи найменшого значення у випускників. Навчальний стрес може проявлятися різними способами, такими як поганий сон, відчуття постійної нестачі часу, поганий настрій, депресія, низька працездатність та підвищена стомленість. Найменш поширеними симптомами навчального стресу є ускладнене дихання, проблеми із шлунково-кишковим трактом, головний біль, порушення соціальних контактів, проблеми у спілкуванні, напруга чи тремтіння м'язів [43, с. 912].

Розглянемо кілька типових симптомів прояву екзаменаційного стресу:

- емоційні симптоми (відчуття загального нездужання, дратівливість, тривога, паніка, розгубленість, невпевненість, пригніченість);
- фізіологічні симптоми (головний біль, перепади артеріального тиску, м'язова напруга, прискорений пульс, поглиблення та почастішання дихання, нудота);

- когнітивні симптоми (погіршення пам'яті, розсіяність, ослаблення здатності до концентрації уваги, кошмарні сновидіння, неприємні спогади про свої чи чужі провали під час іспиту в минулому, уяву негативних наслідків після невдачі на іспиті – позбавлення стипендії, виключення з вишу);
- поведінкові симптоми (погіршення апетиту та сну, небажання готуватися до іспиту, що виявляється у прагненні зайнятися будь-якою іншою справою, залучення до тривожних розмов про майбутній іспит інших людей, збільшення вживання кофеїну та алкогольних напоїв) [38, с. 95].

Існує дві причини, що сприяють виникненню екзаменаційного стресу. По-перше, невпевненість у своїх знаннях, яка може бути істинною, викликаною реальними прогалинами у знаннях, і помилковою, пов'язаною з острахом невідомого. По-друге, переоцінка значущості іспиту, яка, зазвичай, може бути нав'язана батьками чи суспільством. Звичайно, інтенсивність негативної реакції, що розвивається, залежить не стільки від характеристик стресора (об'єкта, явища або будь-яких інших факторів зовнішнього середовища, незвичного для людини), скільки від особистісної значущості фактора, що впливає на індивіда.

У зв'язку з цим виникає в процесі навчання та сама ситуація призводить у кожного студента до різних наслідків і проявів. Крім того, для кожної людини характерний свій певний рівень хвилювання та страху, що дозволяє показати найкращі результати. Отже, щоб мобілізувати свої сили та вдало скласти заліки та іспити, одним студентам необхідно знизити рівень стресу, іншим потрібно як слід «злякатися» [24, с. 85].

Отже, ми вважаємо, що навчальний стрес – це різновид емоційного стресу, в рамках якого суб'єкт навчальної діяльності розглядає психологічний стресор (позначка, руйнування навчальної мотивації, невідповідність цінності освіти та її доступності та ін.) як вплив, що надає на нього несприятливий вплив, що порушує його психологічні межі та що призводить до порушення

психологічного благополуччя в цілому. Зауважимо, що навчальний стрес має свої підвиди: власне стрес навчальної діяльності та екзаменаційний стрес.

Найчастіше ця значимість нав'язана оточуючими. У статті під керівництвом І.Каськова показано взаємозв'язок передекзаменаційного стресу та емоційної дезадаптації у студентів молодших курсів. Автори роботи виділяють макро- та мікростресори. До перших відносяться критичні події, що змінюють життя, а до других – повсякденні навантаження [8, с.104].

Для зняття стресу студенти найчастіше використовують сон, спілкування з друзями чи коханою людиною, смачну їжу, підтримку чи пораду батьків, рідко – сигарети, тонізуючі напої, перегляд фільмів. Важливо, що інтенсивність адаптаційної реакції, що розвивається, у людини залежить не стільки від характеристик стресора, скільки від особистісної значущості фактора, що впливає. Тому одна й та сама ситуація, що виникає в процесі навчання, призводить у різних студентів до різноманітних проявів та наслідків.

На деяких з студенти в процедура іспитів може мати значний психотравмуючий вплив. Крім того, для кожної людини є свій оптимальний рівень хвилювання та страху, при якому вона показує найкращі результати. Тому для одних студентів виявляється важливим знизити рівень екзаменаційного стресу, для інших, навпаки, потрібно «як слід роздратуватися» або злякатися, щоб повною мірою мобілізувати свої сили і успішно скласти залік або іспит [11, с. 467].

З цією причиною розробка, організація та реалізація психопрофілактичних та психокорекційних впливів антистресової спрямованості мають бути строго диференційованими та максимально адресними. Кожен студент окремо має виділити собі індивідуальні методи боротьби зі стресом, але можна запропонувати такі методи, створені задля зниження навчального стресу:

- розробити систему пріоритетів у своїй навчальній роботі;
- налагодити ефективні стосунки із викладачами;

– дотримуватися режиму.

У навчальній діяльності важливо оптимально розподілити час, як виконання поставлених завдань, так і на відпочинок. Дуже важливим є почуття контролю ситуації, що ймовірно є найважливішим для подолання стресу. Прогулянки на свіжому повітрі; відвідування культурних та культурно-розважальних закладів (театр, музей, виставка, кіно); спілкування з друзями або іншою приємною компанією також є невід’ємними методами боротьби зі стресом у студентів [9, с. 110].

Отже, стресостійкість студентів у навчальній сфері представляється у вигляді комплексу якостей особистості, що налічує такі індивідуальні елементи, як невисока персональна та обставинна неспокійність, незначний ступінь нервової або психічної напруженості, адекватна зарозумілість, висока працездатність, емоційна стабільність, що гарантує вдале цілепокладання, мотиваційної та поведінкової сфери зайнятості людини.

## Висновки до 1 розділу

Виходячи з результатів теоретико-методологічного аналізу, можна зробити наступні висновки.

Проблематика вивчення стресостійкості багатопланова і різноманітна. Аналіз досліджень з проблеми стресостійкості, дозволив розглянути дане явище, як сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, що оточують і свого здоров'я. Стресостійкість – це самооцінка, здатність і можливості подолання екстремальної ситуації, яка пов'язана з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо.

Індивідуально-психологічні особливості студентів та їх вирішальні якості грають важливу роль у формуванні та перебігу стресових ситуацій. З поглибленим розумінням цих аспектів можна краще зрозуміти, як кожен студент реагує на стрес, і яким чином можна покращити їхні стресостійкість та здатність ефективно впоратися із труднощами. Індивідуальні особливості, такі як рівень самооцінки, ступінь оптимізму, соціальна підтримка та навички копіngu, впливають на те, як студенти переживають та адаптуються до стресових ситуацій. Знання цих особливостей може сприяти розробці індивідуальних стратегій допомоги та підтримки для кожного студента. Важливо наголосити, що врахування індивідуальних реакцій на стрес та врахування вирішальних якостей може служити основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки студентів у закладах вищої освіти.

Вплив стресу на психічне, фізичне здоров'я та креативність студентів виявляється дуже значущим у навчальному середовищі. Цей процес може призводити до негативних наслідків, таких як зниження емоційної стійкості,

погіршення фізичного самопочуття і втомленості, а також обмеження креативності та інноваційної активності студентів. Навчальний стрес може перешкоджати нормальному функціонуванню розумових процесів та впливати на роботу пам'яті та уваги, що може негативно впливати на навчальні досягнення.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Організація та методологія дослідження

Для збору первинних даних було підбрано перелік психодіагностичного інструментарію (склад та опис методик буде представлено нижче), збір інформації проводився з використанням Google форми. Застосування Google форми дозволило надати можливість випробуваним проходити тестування в комфортній обстановці у зручний для них час, у зручному режимі. Загалом у дослідження взяли участь 40 досліджуваних.

Підготовка та реалізація емпіричного дослідження була проведена у кілька етапів. На першому – *підготовчому етапі* відбувалося уточнення понять. У рамках цього етапу були уточнені межі явищ, що вивчаються, а також проаналізовані дані емпіричних досліджень, проведених по схожій проблематиці.

На другому – *організаційному етапі*, відбувався відбір методик вивчення впливу стресу на успішність у навчанні студентів. Основна складність, пов'язана з проходженням даного етапу, полягала в необхідності відбору коректного та валідного варіанта психодіагностичного інструментарію, уточнення методики обробки даних. Всі використані методики є у відкритому доступі, однак, не завжди у відкритих джерелах є повний опис методик дослідження, а також інтерпретації отриманих даних [2, с. 89-90].

Також на даному етапі після того, як інструментарій дослідження був відібраний, була створена електронна версія опитувальника в гугл-формах. Для зручності досліджуваних питання тестів були згруповані в блоки, в кожному блоці були написані докладні інструкції щодо заповнення тестів. У гугл-формі також було представлено мотивуюче звернення до досліджуваних,

що містить гарантії анонімності та можливості зворотного зв'язку з автором дослідження.

При підборі методик враховувалися вікові особливості досліджуваних, їх приблизний освітній і культурний рівень, можливість подальшої статистичної та математичної обробки отриманих даних, адекватність, доступність сприйняття та розуміння методик для учасників під час дослідження [2, с. 67].

Дослідження спрямоване на розкриття зв'язку між стресовими чинниками та академічними/творчими досягненнями студентів, а також на визначення можливих стратегій адаптації до стресових ситуацій для поліпшення результатів у навчанні та стимулювання креативного мислення.

При складанні вибірки були дотримані наступні **умови**:

1. Репрезентативність вибірки. В опитуванні брали участь як хлопці, так і дівчата. Брало участь випробовувани з низьким, середнім і високим ступенем вираженості особистісних якостей. Вік досліджуваних склав від 19-20 років.

2. Обсяг вибірки склав 40 осіб, тобто достатня кількість досліджуваних для того, щоб виявити взаємозв'язок між різними властивостями опитаних.

3. Якісна однорідність вибірки. Всі дані були надані в одних і тих же одиницях, у досліджуваних виявлялися одні і ті ж якості особистості.

У дослідженні взяли участь 40 студентів Одеського національного університету імені І.І.Мечникова, 23 з яких – дівчата та 17 хлопців.

Дослідження включало етапи теоретичного аналізу проблеми, організації та проведення емпіричного дослідження, застосування діагностичних методик та аналізу отриманих результатів.

На основі знань про психофізіологічні відповіді на стресові ситуації та психосоціальні впливи на навчання і творчість, ми припускаємо, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем стресу, який зазнають студенти, та їхньою успішністю у навчанні. Студенти, які мають вищий рівень стресу, можуть виявляти погіршену академічну успішність через вплив стресових факторів на когнітивні та емоційні функції. Відзначається, що стрес

може впливати на здатність студентів зосереджуватися, аналізувати і опрацьовувати інформацію, що може призводити до зниження результативності в академічних завданнях. Стрес може впливати на творчий потенціал студентів, оскільки емоційний дисбаланс може обмежувати здатність до генерації та реалізації новаторських ідей. Вищий рівень стресу може призводити до зменшення здатності до творчого мислення та реалізації творчих проєктів [8, с.104].

У роботі використовувалися такі **методи дослідження**:

- з точки зору організаційних методів було використано порівняльне дослідження,
- як емпіричні методи виступили тестування, анкетування та спостереження,
- методи обробки даних – використання математико-статистичної обробки даних,
- з інтерпретаційних методів застосовувався порівняльний опис отриманих результатів.

В якості методу збору емпіричної інформації був використаний психодіагностичний метод, а саме:

1. Експрес-діагностика стану стресу Шрайнера,
2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге,
3. Методика визначення типу темпераменту Г. Ю. Айзенка.
4. Оцінка рівня домагань Ф. Хоппе.
5. Аналіз успішності досліджуваних в навчальній діяльності.

#### *1. Експрес-діагностика стану стресу Шрайнера (Додаток Б)*

Методика експрес-діагностики стану стресу К. Шрайнера дозволяє виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю і емоційної лабільності в стресових умовах. Методика призначена для людей старше 18 років без обмежень за освітніми, соціальними і професійними ознаками. Значущих даних щодо процедури створення і стандартизації методики не

виявлено. Опитувальник складається з дев'яти тверджень, на які досліджуваний відповідає «так» або «ні». Методика досить проста в обробці та інтерпретації: підраховується кількість позитивних відповідей і визначається рівень саморегуляції досліджуваних у стресових ситуаціях. Опитувальник може використовуватися як при самодіагностиці, так і в роботі практичного психолога.

## *2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге (адаптований варіант для дітей) (Додаток В)*

Мета методики: визначення рівня стресостійкості студентів.

У нашому дослідженні ми перевіряємо психофізіологічний і емоційний компоненти стресостійкості. Американські вчені Холмс і Раге тривалий час присвятили вивченню залежності психічних і фізичних захворювань різного походження від стресогенних ситуацій. В результаті Холмс і Раге дійшли висновку, що психічним та фізичним захворюванням часто передують серйозні події і зміни в людському житті. На підставі своєї роботи вони створили шкалу, де кожній події в житті людини відповідає свій бал стресогенності. Коли бали підсумовуються можна дізнатися, наскільки висока ймовірність захворювання у людини, і який в неї ступінь стійкості до стресу [3, с. 78].

## *3. Методика на визначення типу темпераменту Г. Ю. Айзенка*

У методиці 57 питань, на них потрібно відповісти «так» і «ні». Зазначена методика дозволяє виявити тип темпераменту, виходячи з даних про рівень психотизму, нейротизму та екстраверсії-інтроверсії [2, с. 99].

## *4. Методика Хоппе (Додаток Г)*

Ця методика будується за такою експериментальною схемою: випробуваному пропонується послідовно вибрати для вирішення певне (зазвичай фіксоване) кількість завдань будь-якої складності. Попередньо ці завдання, однотипні за змістом, ранжуються за ступенем складності. Рівень домагань визначається ступенем труднощі завдань, які обираються досліджуваним, і його поведінкою в залежності від успішного і неуспішного

рішення. При нормальному рівні домагань людина після успішно вирішеною завдання зазвичай вибирає для вирішення більш важку, а після невдачі – легшу задачу. Людина з низьким рівнем домагань після успішно вирішеною завдання надходить також, а ось після неуспіху – вибирає або легшу задачу, або – дуже важку, щоб виправдати свої невдачі складністю завдань і таким чином захистити свою репутацію. Людина з дуже високим рівнем домагань завжди вибирає тільки завдання підвищеної складності [4, с.67].

### *5. Методи математичної статистики*

Коефіцієнт кореляції Спірмена використовується з метою визначення ступеня статистичного зв'язку між двома змінними, коли ці зв'язки можуть бути не лінійними або коли дані мають порядковий характер. Під час дослідження та обробки статистичних даних для розрахунку коефіцієнту кореляції Спірмена використовувалася статистична програма SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). SPSS – це інструмент, спеціально призначений для аналізу та інтерпретації даних у галузі соціальних наук. Використання SPSS дозволяє проводити різноманітний статистичний аналіз, включаючи розрахунок коефіцієнту кореляції Спірмена. Це дозволяє з'ясувати, чи є статистично значущі різниці між цими групами у відношенні до деякого параметра чи змінної.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження впливу стресу на навчання студентів**

Перед проведенням емпіричного дослідження було проведено анкетування студентів (Додаток А), за яким можна зробити наступні попередні висновки.

### **1. Частота стресу через навчання.**

70% студентів (28 осіб) відзначили, що часто відчують стрес через навчання. Детальний аналіз щодо частоти стресу через навчання вказує на те, що велика кількість студентів систематично стикається із стресом у зв'язку із навчанням. Це може бути викликано різними факторами, такими як високий

академічний тиск, термінові завдання, конкуренція серед студентів та інші аспекти університетського життя.

Отримані дані підкреслюють те, що стрес, пов'язаний із навчанням, становить значущу проблему для студентів і може впливати на їхній психічний стан та загальний стан здоров'я. З метою підтримки студентів у таких умовах, важливо розробляти та впроваджувати стратегії та програми психологічної підтримки, спрямовані на зниження рівня стресу. Такі стратегії можуть включати в себе проведення тренінгів зі стрес-менеджменту, доступ до психологічної консультації, створення сприятливого середовища для самовираження та спілкування, а також перегляд методів оцінювання та організації навчального процесу з метою зменшення тиску на студентів. Це допоможе покращити загальну якість студентського життя та забезпечити сприятливі умови для досягнення академічного успіху.

## 2. Вплив стресу на навчальні результати.

80% студентів (32 особи) стверджують, що стрес має великий вплив на їхні навчальні досягнення. Вплив стресу на навчальні результати студентів виявляється у низці проблем. Певна частина студентів вбачає негативний вплив стресу на їхні академічні досягнення, що проявляється у погіршенні уваги, зниженні продуктивності та зменшенні здатності зосереджуватися під час навчання та виконання завдань.

Студенти, які стикаються зі стресом, відчують труднощі у збереженні уваги на матеріалі та виконанні завдань. Це може призвести до зниження якості опанування інформації та, відповідно, погіршення академічних показників. Зменшення продуктивності є ще однією негативною консеквенцією стресу. Студенти стикаються з труднощами у виконанні завдань, таких як виконання домашніх завдань чи підготовка до іспитів, через відсутність ефективності та ентузіазму, обумовлених стресом. Погіршення здатності зосереджуватися під час навчання стає проблемою, оскільки ефективно вивчення вимагає великої уваги та зосередженості. Стрес може

порушувати цей процес, створюючи виклик для студентів у вигляді неможливості концентрації уваги.

### 3. Основні стресові ситуації.

Іспити/заліки та велика кількість домашніх завдань визначені більшістю (більше 65%) як ключові джерела стресу. Це вказує на те, що ці конкретні ситуації стають основними факторами, які викликають психологічний дискомфорт та негативно впливають на психічний стан студентів. Іспити та заліки є періодами, коли студенти зазнають великого тиску та вимог до власної успішності. Супровідні аспекти, такі як нестабільність у визначенні тем та формату оцінювання, можуть додатково підсилити рівень стресу. Велика кількість домашніх завдань виступає як ще один фактор, що сприяє зростанню навчального навантаження та обмеженню часу для відпочинку. Ця проблема вказує на потребу в ретельному аналізі та перегляді методів оцінювання, організації робочого процесу та розробці стратегій для забезпечення більшого комфорту та підтримки студентів у важливі моменти їхнього навчання.

### 4. Використання стрес-менеджмент технік

Більшість студентів (70%) використовують стрес-менеджмент техніки, що свідчить про їхню свідомість і бажання подолати стрес. Це свідчить також про те, що студенти визнають необхідність ефективних стратегій для подолання стресу в умовах високого академічного тиску та інших викликів, пов'язаних із студентським життям. Використання стрес-менеджмент технік включає в себе різноманітні підходи, такі як медитація, фізичні вправи, дихальні техніки, або соціальну підтримку від друзів та родини.

### 5. Фізичне здоров'я та стрес.

60% студентів акцентують на негативному впливі стресу на своє фізичне здоров'я, що свідчить про серйозні аспекти взаємозв'язку між психічним станом та фізичним благополуччям. Це визначення проблеми вказує на те, що стресові ситуації в навчанні можуть викликати фізичний дискомфорт та можуть впливати на загальний стан організму студентів. Негативний вплив стресу на фізичне здоров'я може включати такі прояви, як збільшення рівня

стресових гормонів, проблеми зі сном, зниження імунітету та загострення існуючих фізичних проблем. Студенти, що відзначають ці аспекти, можуть виявляти симптоми, такі як головні болі, надмірне втомлення, та зниження енергії, що може впливати на їхню здатність до навчання та повсякденної активності.

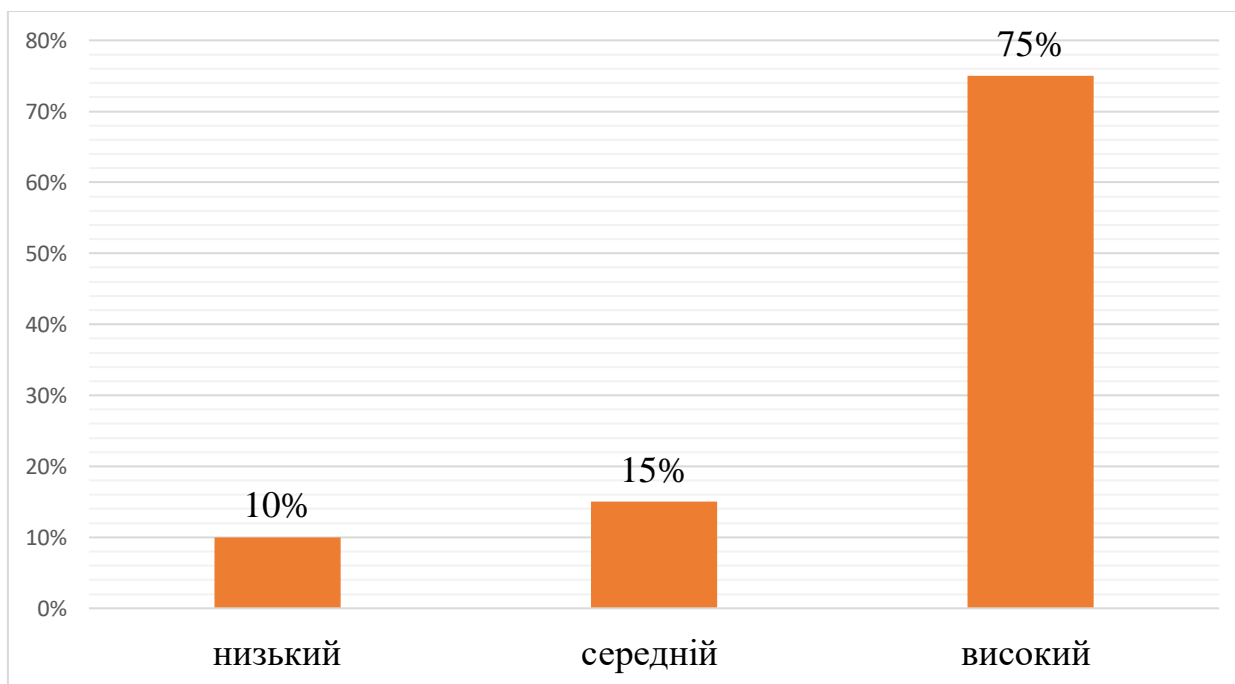
#### 6. Бажання зменшити стрес

Значуща більшість студентів (80%) виражають бажання зменшити рівень стресу, пов'язаного із навчанням. Це свідчить про те, що студенти переживають значний тиск та діляться прагненням знайти ефективні способи зниження напруження в навчанні.

Бажання зменшити стрес може бути викликане різноманітними чинниками, такими як велике навчальне навантаження, конкуренція, нестабільність у визначенні цілей, або страх неуспіху. Студенти можуть відчувати, що стрес впливає на їхнє загальне благополуччя та здатність до продуктивного навчання. Ця проблема свідчить про важливість розробки та впровадження стратегій для зменшення академічного тиску та створення сприятливого середовища для навчання. Врахування цього бажання студентів є ключовим у вдосконаленні педагогічних підходів та наданні підтримки для забезпечення психічного здоров'я та успіху студентської громади.

Аналізуючи результати визначення рівнів стресу за шкалою К.Шрайнера [37] серед студентів, можна відзначити, що велика більшість досліджуваних (75%) мають високий рівень стресу. Це може бути пов'язано з рядом факторів (рис. 2.1.). Один із можливих факторів, який слід розглядати, – це війна в Україні. Період військового конфлікту може створювати серйозний психологічний стрес для студентів, які можуть побічно впливати на їхню емоційну стійкість та загальний психічний стан. Додатковою причиною стресу може бути соціальна та економічна невпевненість, пов'язана з воєнним конфліктом. Високий рівень стресу серед студентів може суттєво впливати на їхню креативність і здатність генерувати нові ідеї. Емоційний дисбаланс, який супроводжує стрес, є перешкодою для вираження та розкриття творчого

потенціалу. Студенти знаходяться в стані тривоги або депресії, що негативно впливає на їхню творчу активність.



**Рис.2.1 Рівні стресу за шкалою К. Шрайнера**

Виявлено, що 15% досліджуваних мають середній рівень стресу. Досліджувані із середнім рівнем стресу можуть вказувати на те, що вони відчувають певний рівень невпевненості або труднощі, але він є менш вираженим, ніж у групі із високим рівнем стресу. У таких досліджуваних поведінка в стресовій ситуації контрольована, проте бувають випадки, коли втрачається самоконтроль, настає роздратування, причиною якого є дрібниці, після чого виникає відчуття жалю за свою поведінку. У деяких випадках, стрес може слугувати каталізатором для мобілізації ресурсів та стимулювання творчих підходів до розв'язання проблем. Середній рівень стресу надає студентам додаткову енергію та мотивацію для розвитку нових ідей та роботи над творчими завданнями; допомагати у збереженні емоційного балансу студентів, що є важливим фактором для стимулювання творчої активності.

Відтак, 10% досліджуваних мають низький рівень стресу. Ці студенти користуються деякими стратегіями адаптації, мають ефективні методи управління стресом або перебувають у менш напруженому життєвому середовищі. Низький рівень стресу дозволяє студентам вільно

експериментувати та виявляти свої творчі здібності, що сприяє розкриттю їхнього творчого потенціалу. Відсутність значного стресового тиску сприяє вищій гнучкості мислення та більш відкритому підходу до вирішення проблем, що є ключовими елементами креативності. Студенти з низьким рівнем стресу можуть бути більш відкритими до прийняття нових ідей, випробування нових концепцій та розвитку оригінальних рішень. Низький рівень стресу допомагає зберегти емоційне благополуччя студентів, що є вагомим фактором для творчого самовираження та інновацій.

На першому етапі дослідження також було проведено порівняльний аналіз даних, отриманих методом визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге (табл. 2.1.).

**Таблиця 2.1**

**Рівень стресостійкості у досліджуваних**

Рівень стійкості до стресу	Абсол. кількість	Віднос. кількість
Високий	8	20%
Середній	10	25%
Пороговий	14	35%
Низький	8	20%

У 8 досліджуваних (20%) відзначено високий рівень стійкості до стресу, що вказує на важливий фактор у їхній психологічній адаптації. Цей показник дає змогу зробити висновок, що існує прямий зв'язок між рівнем стресостійкості та ефективністю різноманітних видів діяльності, незалежно від їхнього спрямування та характеру. Дослідження свідчить, що навчання, враховуючи його потенційно стресогенний характер, може стати особливим контекстом, де високий рівень стресостійкості виявляється особливо корисним. Уміння ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій може сприяти кращому засвоєнню матеріалу, підвищенню творчої продуктивності та загалом сприяти успішному навчанню. Підвищення рівня стресостійкості особистості також пов'язане з продовженням тривалості життя. Це може бути

визначальним фактором для підтримки фізичного та психічного здоров'я, а також забезпечення здатності ефективно впоратися з викликами життя. Таким чином, розвиток стресостійкості може визначати якість життя та сприяти загальному добробуту особистості.

У 10 досліджуваних (25%) середній рівень стійкості до стресу, що є індикатором того, що ці особи проявляють певний рівень адаптивності у вирішенні стресових ситуацій. Важливо зауважити, що середній рівень стресостійкості вказує на ефективну стратегію управління емоційною реакцією на стресори. Ці досліджувані не витрачають надмірну енергію та ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у стресових ситуаціях. Замість цього, вони виявляють певний ступінь емоційної стабільності, що сприяє більш ефективній діяльності в різних сферах життя, включаючи навчання. В контексті навчання, де стрес може бути неодмінною частиною процесу, середній рівень стресостійкості розглядається як певний ступінь адаптивності до викликів навчання.

У 14 досліджуваних (35%) пороговий рівень стійкості до стресу, що свідчить про те, що ця група осіб виявляє певний рівень здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Однак важливо відзначити, що із збільшенням кількості стресових ситуацій в їхньому житті спостерігається зниження рівня стійкості. Дослідження вказує на те, що ці досліджувані стикаються з втратою енергії та ресурсів у зусиллях боротьби з негативними психологічними станами, які виникають у стресових ситуаціях. Це призводить до того, що особистість спрямовує значну кількість своїх ресурсів на подолання стресу, що впливає на їхню загальну продуктивність та емоційний стан.

У 8 досліджуваних (20%) низький рівень стійкості до стресу (вразливість), що може вказувати на певний рівень вразливості цієї групи осіб перед стресовими впливами. Зазначено, що ці особистості мають тенденцію витрачати значну частину своєї енергії та ресурсів на подолання негативних психологічних станів, що виникають під час стресу. За аналізом отриманих

балів, які вказують на велику кількість стресорів, можна спостерігати сигнали тривоги та попередження про небезпеку. Це свідчить про те, що ситуація є серйозною і вимагає термінового втручання для ліквідації стресових навантажень.

У контексті навчання, де велика кількість стресорів може впливати на студентське життя, низький рівень стресостійкості може перешкоджати нормальному функціонуванню та академічному успіху. Важливо розглядати можливості надання підтримки цій групі досліджуваних та впровадження стратегій для ефективного управління стресом з метою полегшення їхнього навчального процесу та покращення емоційного благополуччя.

Для діагностики типу темпераменту був застосований тест-опитувальник Г.Ю. Айзенка. За результатами методики був зроблений висновок про тип темпераменту досліджуваних, дані відображені в таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2**

**Тип темпераменту в студентів (екстраверсія-інтроверсія,  
нейротизм-емоційна стійкість)**

Параметри	Абсол. кількість	Віднос. кількість
Екстраверсія	12	30%
Інтроверсія	11	27,5%
Нейротизм	10	25%
Емоційна стійкість	7	17,5%

30% студентів проявляють риси, характерні для типового екстраверта, згідно з методикою Г. Ю. Айзенка. Це вказує на те, що ця група студентів має схильність до екстравертної поведінки та виявляє ряд характеристик, що визначають цей тип особистості. Екстраверт відзначається високим рівнем товарищескості та орієнтацією на зовнішній світ. Йому важливі соціальні контакти, і він схильний до розширення свого кола знайомств. Екстравертний

індивід діє під впливом моменту, є імпульсивним і запальним, відчуває потребу в рухах і діях.

Такі особистості часто вражають своєю безтурботністю, оптимізмом, доброзичливістю та веселим настроєм. Вони віддають перевагу активності та можуть проявляти тенденцію до агресивності у виконанні завдань чи досягненні своїх цілей. Хоча екстраверти є джерелом позитивної енергії та емоційного збагачення для оточуючих, їхня необдумана імпульсивність може вести до ризикованих вчинків. Розуміння цих рис дозволяє університетській спільноті та педагогам ефективно взаємодіяти з екстравертами, надаючи їм можливості для вираження своєї енергії та розвитку, при цьому забезпечуючи необхідний рівень стабільності та контролю [4, с.47].

Результати діагностики показали, що у 27,5% студентів спостерігається типовий інтровертний характер. Ця категорія осіб визначається рядом характеристик, які вказують на виражені інтровертні риси та стиль поведінки. Інтроверти, які спокійні та сором'язливі, віддають перевагу власній внутрішній сфері та уникають великих груп. Вони схильні до самоаналізу та обмірковування, важко довіряють раптовим спонуканням, і вони планують свої дії заздалегідь. Ці особи серйозно ставляться до процесу прийняття рішень, мають упорядкований підхід до життя і віддають перевагу порядку в усьому.

Контроль над своїми почуттями, стійкість до стресу та висока цінність моральних норм характеризують типового інтроверта. Ці риси також вказують на те, що ці особи можуть бути великими аналітиками та добре впоратися з внутрішніми конфліктами. Розуміння цього типу особистості серед студентів може допомогти університетській адміністрації та педагогам адаптувати навчальні стратегії та створювати середовище, яке враховує їхні індивідуальні потреби та особливості.

Шкала «нейротизм – емоційна стійкість» характеризує емоційну стійкість або нестійкість (емоційна стабільність або нестабільність). Емоційна стійкість – риса, яка виражає збереження організованої поведінки, ситуативну

цілеспрямованість у звичайних і стресових ситуаціях. Характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння, а так само схильністю до лідерства, товарищескості [4, с. 56].

Діагностика показала, що 25% студентів проявляють нейротичні риси, які виявляються в надзвичайній нервовості, нестійкості, та поганій адаптації до різноманітних ситуацій. Нейротизм, визначаючи емоційність та імпульсивність, може впливати на різноманітні аспекти особистісного функціонування студента.

Особи з вираженим нейротизмом часто виявляють лабільність настрою, швидкі зміни емоцій та схильність до депресивних реакцій. Занепокоєність, почуття вини, і невпевненість в собі можуть стати частими спітканнями для цієї групи студентів. Також, їхня неуважність уваги може ускладнювати успішне вирішення завдань та концентрацію на навчанні. Нейротичні особистості можуть виявляти нерівність в соціальних контактах, проявляти дратівливість та мінливість інтересів. Розуміння цих рис може допомогти навчальному закладу та психологічним службам адаптувати підходи до цих студентів, надаючи їм підтримку та ресурси для ефективного управління емоціями та стресовими ситуаціями.

Поєднання шкал "екстраверсія-інтроверсія" та "нейротизм – емоційна стійкість" в опитувальнику Г. Ю. Айзенка (табл. 2.4) дозволяє отримати комплексний опис темпераменту та психічної стійкості особистості. Це важливий аспект, який допомагає ліпше розуміти та класифікувати індивідів з точки зору їхнього ставлення до зовнішнього середовища та рівня емоційної стійкості.

Шкала екстраверсії-інтроверсії вказує на те, наскільки особа орієнтована на зовнішній світ та схильна до соціальних контактів. Екстраверти активні, товариські та спрямовані на оточуючих, тоді як інтроверти віддають перевагу власній внутрішній сфері та уникають великих груп.

Шкала нейротизму – емоційної стійкості визначає рівень емоційної стабільності чи нестійкості. Особи з високим нейротизмом можуть бути

схильними до стресу, тривожності та емоційних вибухів, тоді як особи з низьким нейротизмом проявляють більшу емоційну стійкість та спокій (табл. 2.3).

**Таблиця 2.3**

**Результати дослідження типу темпераменту**

Типи темпераменту	Абсол. кількість	Віднос. кількість
Сангвінічний	15	37,5%
Холеричний	13	32,5%
Флегматичний	8	20%
Меланхолічний	4	5%

Серед студентів виявлено, що 15 осіб, що становлять 37,5% вибірки, мають сангвінічний тип темпераменту за класифікацією Г. Ю. Айзенка. Це визначається їхньою великою швидкістю реакції, енергійністю та життєрадісністю. Студенти із сангвінічним темпераментом часто висвітлюються своєю товариськістю та виявляють ентузіазм у виконанні завдань. Їхня властива енергія та позитивний підхід до життя можуть сприяти створенню продуктивного та дружбою наповненого студентського середовища.

Згідно з результатами дослідження, 13 студентів, що складають 32,5% вибірки, виявили холеричний тип темпераменту за класифікацією Г. Ю. Айзенка. Цей тип темпераменту визначається характеристиками, такими як дратівливість, запальність та висока рухливість. Холеричні студенти можуть вражати своєю енергією та емоційною інтенсивністю. Їхня дратівливість може виявлятися у швидких імпульсивних реакціях на події, а запальність може визначати їхні висловлювання та взаємодії. Ці студенти можуть проявляти активність у вирішенні завдань та бути визначальними у ситуаціях, які вимагають енергійного підходу.

Результати опитування вказують на те, що 8 студентів, або 20% учасників дослідження, мають флегматичний тип темпераменту за системою

Г. Ю. Айзенка. Флегматичний тип темпераменту характеризується повільними реакціями, стійким нейтральним настроєм та загальною спокійністю. Студенти із флегматичним темпераментом виявляють тенденцію до розсудливості у різних ситуаціях. Їхні повільні реакції можуть створювати враження великої самовладності та внутрішньої стабільності. Ці особи можуть вирізнятися здатністю зберігати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях.

4 студенти, що становлять 5% учасників опитування, виявили меланхолійний тип темпераменту за класифікацією Г. Ю. Айзенка. Цей тип темпераменту визначається особливостями, такими як замкнутість, підвищена чутливість та глибина почуттів. Студенти із меланхолійним темпераментом можуть виявляти схильність до глибокого самоаналізу, роздумів та поглибленого переживання своїх емоцій.

Їхня замкнутість може вказувати на те, що вони надають перевагу внутрішньому світу та особистісному розвитку. Підвищена чутливість може робити їх більш уразливими до зовнішніх впливів.

З даних таблиці 2.4 випливає, що у вибірці сангвінічний тип темпераменту зустрічається найчастіше. Сангвінік швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. На другому місці холеристичний тип темпераменту зустрічається. Холерик відрізняється підвищеною збудливістю, дії переривчастий. Йому властиві різкість і стрімкість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань.

**Таблиця 2.4**

**Рівні домагань за методикою Ф. Хоппе**

Рівень	Абсол. кількість	Віднос. кількість
Високий	22	55%
Середній	14	35%
Низький	4	10%

Результати дослідження рівня домагань серед студентів, проведеного за допомогою методики Ф. Хоппе, свідчать про значну різноманітність у прояві цієї особистісної характеристики в обраній групі.

Високий рівень домагань (55% досліджуваних). Зафіксований значний відсоток студентів із високим рівнем домагань вказує на визначену схильність цієї групи осіб до вираженого бажання визнання та підтримки від свого оточення. Подібний результат може слугувати важливим ключем для розуміння їхнього психосоціального стану та потреб. Високий ступінь амбіційності, що може бути виявлений у цій групі, може впливати на їхній академічний підхід та бажання досягти високих результатів. Також можливо, що вони відчують потребу в сильній соціальній взаємодії та підтримці, що може стимулювати їхній розвиток та успіх у навчанні. Ця група може мати високу самооцінку та впевненість в своїх силах, що впливає на їхню готовність приймати виклики та брати на себе лідерські ролі в різних сферах студентського життя. Розуміння цих аспектів важливе для створення сприятливого середовища для їхнього особистісного та навчального розвитку.

Середній рівень домагань (35% досліджуваних). Група студентів із середнім рівнем домагань відзначається певною рівновагою в прояві потреби в увазі та визнанні. Це може вказувати на здатність до балансу між бажанням отримувати підтримку від оточуючих та збереженням емоційної стабільності. Середній рівень домагань свідчить про здатність досліджуваних до збалансованого підходу до соціальних відносин. Вони, ймовірно, мають здатність ефективно управляти своїми очікуваннями від інших та від себе, не витрачаючи зайвої енергії на боротьбу за увагу чи визнання. Ці студенти можуть уникати надмірних емоційних і енергетичних затрат на потреби в увазі та визнанні. Це може стимулювати їхню самопідтримку та резервування ресурсів для інших важливих аспектів життя та навчання. Важливо враховувати, що в цій групі проявляється певна середньостатистична самооцінка та впевненість. Вони можуть мати здатність до реалістичної оцінки своїх можливостей та готовності пристосовуватися до різних ситуацій, не

втрачаючи при цьому позитивного ставлення до себе. Це може бути важливим чинником для забезпечення стабільності та успішності в їхньому навчальному середовищі.

Низький рівень домагань (10% досліджуваних). Група студентів із низьким рівнем домагань відрізняється більшою незалежністю та здатністю функціонувати без вираженої потреби в активній увазі чи підтримці від інших. Це може свідчити про їхню здатність до самостійності та меншу залежність від зовнішніх емоційних впливів. Важливо враховувати, що низький рівень домагань не означає відсутності соціальних потреб. Замість цього, це може свідчити про вираження соціальних потреб у менш вираженій формі або через інші канали. Студенти цієї категорії можуть виявляти свою самовираженість та самопідтримку у внутрішніх ресурсах, зокрема у власних досягненнях та цінностях. Така група може характеризуватися заниженою самооцінкою та менш вираженою впевненістю в собі. Їм може бути важко визнавати власні заслуги та переваги, що може впливати на їхні можливості для особистісного та навчального розвитку. Отже, надання підтримки та розвиток позитивного ставлення до власної особистості може бути важливими аспектами під час їхнього академічного шляху.

Під час дослідження були проаналізовані групові журнали успішності. Результати представлені в табл. 2.5.

**Таблиця 2.5**

**Якість навчання студентів**

Рівень	Абсол. кількість	Віднос. кількість
Високий	12	30%
Середній	18	45%
Низький	10	25%

Далі було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Він був застосований для визначення ступеня залежності між двома змінними,

оціненими за рангами. У контексті «Експрес-діагностика стану стресу Шрайнера» та «Оцінка рівня домагань Ф. Хоппе», мета порівняння цих двох змінних може включати в себе такі аспекти:

- аналіз того, чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем стресу, вимірним за допомогою «Експрес-діагностика стану стресу Шрайнера», та рівнем домагань за «Оцінка рівня домагань Ф. Хоппе»;
- встановлення, чи збільшення рівня стресу пов'язано із зростанням чи зменшенням рівня домагань і навпаки;
- визначення, чи змінюється одна змінна, коли інша змінюється, і наскільки це відбувається.

Розрахунок коефіцієнта Спірмена (Додаток Д) дозволяє оцінити напрямок та силу кореляційного зв'язку між стресом та домаганнями. Такий аналіз може надати більше інсайтів щодо взаємодії між стресом та рівнем домагань, що корисно для розуміння психологічних аспектів та впливу стресових факторів на особистісний розвиток.

Результат:  $r_s = 0,481$ .

Статистично значуща кореляція між рівнем стресу та рівнем домагань вказує на існування статистично обґрунтованого взаємозв'язку між цими двома психологічними аспектами. Коли говорять, що кореляція є статистично значущою, це означає, що ймовірність того, що знайдений зв'язок є випадковим, надто низька, щоб прийняти його за випадковий. Отже, висновок про статистично значущу кореляцію дозволяє припустити, що зміни в рівні стресу можуть бути пов'язані зі змінами в рівні домагань, і навпаки.

З метою визначення зв'язку між стресостійкістю та їхньою успішністю в навчанні теж було пораховано коефіцієнта Спірмена (Додаток Е).

Результат:  $r_s = 0,387$ .

Статистично значуща кореляція між рівнем стресостійкості та рівнем успішності в навчанні студентів означає, що існує статистично підтверджений зв'язок між цими двома психологічними аспектами. Кореляція позитивна, що вказує на те, що студенти з вищим рівнем стресостійкості та соціальної

адаптації мають тенденцію до вищого рівня успішності в навчанні. Рівень стресостійкості та соціальної адаптації може бути певним прогностичним фактором для успішності студентів. Знання про цей зв'язок може допомагати у визначенні факторів, які впливають на навчальні досягнення студентів.

Зв'язок статистично підтверджений, і це вказує на необхідність розвитку психологічних програм або підходів для підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації у студентів. Забезпечення психологічної підтримки в цих аспектах може впливати на підвищення їхньої успішності в навчанні. Враховуючи статистичну значущість кореляції, дослідження може забезпечити важливі відомості для розуміння взаємозв'язку між психологічними факторами студентів та їх успішністю в академічній діяльності.

### **2.3. Програма формування стресостійкості студентів**

Формування стресостійкості студентів здебільшого залежить від сприятливого мікроклімату в їхньому середовищі. Формування позитивного мікроклімату в колективі залежить від спрямованості учасників; більшість зі студентів проживає у гуртожитку; у групі є ініціативні, комунікабельні особистості, які легко комунікують; із першокурсниками активно працюють студенти старших курсів, щоб залучити їх до культурного та суспільного життя факультету; працює куратор групи, який допомагає студентам долати період адаптації. За висновками учених, одним із успішних механізмів формування стресостійкості студентів є ототожнення себе з майбутньою професією, готовність до неї, розвинута здатність до професійної самопрезентації – здатність бути конкурентоспроможним під час улаштування на роботу та входження в професійну групу, що визначається високою самооцінкою, упевненістю в собі, почуттям особистого контролю, низькою соціальною тривожністю [15, с. 45].

Технологічні процедури можна об'єднати в такі блоки, що включені в кожне заняття:

1. Мотиваційний – це використання психодіагностичних методик, методів самоаналізу, самоспостереження. Створення групової атмосфери. Створення стресових ситуацій.

2. Інформаційний – надання студентам необхідного обсягу теоретичної інформації.

3. Практичний – використання психотехнічних ігор, вправ, елементів відеотренінгу тощо.

4. Контрольний – моделювання ситуацій, що вимагають використання набутих умінь і навичок з подальшим аналізом. Відбувається самоаналіз особистісних змін (руху до мети), оцінка групової роботи.

Очікуваний результат: зміна поведінки, самоорганізації діяльності та спілкування в основі якого лежать здатності управляти мотивацією, емоціями, ставити адекватні цілі і здійснювати вибір ефективних способів подолання труднощів, зберігати працездатність, не відчуваючи руйнівної напруженості [18, с. 99].

#### *Програма формування стресостійкості студентів*

Цільова аудиторія: студенти віком від 19 до 23 років, 40 осіб.

Тривалість реалізації: програма включає в себе 8 занять по 60-70 хвилин і розрахована на 2 місяці по одному заняттю на тиждень он-лайн.

Завдання:

1. Формувати уявлення про сутність стресу, його причини та способи подолання з ним.

2. Формувати навички ефективної поведінки.

3. Розвивати комунікативні навички та навички групової взаємодії.

Очікувані результати:

1. Учасники мають уявлення про стрес, причини виникнення стресу і способах подолання з ним.

2. Студенти мають навички ефективного впорядкування поведінки.

3. Студенти вміють взаємодіяти в групі і встановлювати контакти з іншими людьми.

Структура занять: кожен тренінг має структуру, цілі, завдання та включає в себе різні форми групової роботи і різні види вправ:

- вправи, які спрямовані на створення сприятливого і доброзичливої атмосфери і на зняття напруги;
- вправи, спрямовані на розвиток здатності самоаналізу, аналізу ситуації і подальше прогнозування;
- рефлексія, підведення підсумків заняття.

### План тренінгових занять

#### *Заняття 1.*

Мета: формування уявлень про проблему стресу в сучасному світі.

Завдання:

1. Формувати ціннісне ставлення до психічному здоров'ю особистості.
2. Розвивати навички роботи в групі.
3. Формувати навички зняття напруги.

1 етап. Привітання. Знайомство. (15 хвилин)

Кожен учасник по колу називає своє ім'я і говорить кілька слів про себе.

Після знайомства тренер озвучує правила поведінки в тренінгу.

#### *Вправа «Комплімент»*

Мета: формування сприятливої групової атмосфери.

Інструкція: кожен учасник повинен зробити комплімент наступному студенту без слів, використовуючи тільки жести. Після чого «одержувач» повинен відповісти на питання: який комплімент тобі зробили?

2 етап. Теорія. (15 хвилин)

Лекція на тему «Що таке стрес і як з ним впоратися?»

3 етап. Безпосередня взаємодія. (25 хв)

#### *Вправа «Повітряна куля».*

Мета: навчитися знімати напругу.

Інструкція: уявіть себе великою повітряною кулею, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху дуже повільно піднімайте руки, і повністю напружуйте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі

утворилася маленька дірочка, з якої потихеньку виходить повітря. На видиху почніть поступово «здуватися», поступово розслабляючи всі м'язи. Завершуйте вправу станом повного розслаблення.

4 етап. Рефлексія, підведення підсумків. (5 хв)

### *Заняття 2.*

Мета: формування комунікативних навичок як одного з показників стресостійкості.

Завдання:

1. Розвиток навичок невербального спілкування.
2. Розвиток здібностей зняття напруги.
3. Розвиток навичок групової взаємодії.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин) Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень. 2 етап. Взаємодія. (40 хв)

### *Вправа «Політ»*

Мета: формування навичок релаксації.

Інструкція: Встаньте прямо, опустивши руки вздовж тулуба, закрийте очі. Подумки зосередьтеся на своїх руках і «змушуйте» їх підніматися вгору без найменшого напруження. Уявіть, що ви летите. Повільно «приземляйтеся», поступово опускаючи руки вниз. Відчуйте повне розслаблення. Відкрийте очі.

3 етап. Рефлексія. (5-7 хв)

### *Заняття 3.*

Мета: формування ціннісного ставлення до життя.

Завдання:

1. Розвиток комунікативних навичок і навичок діалогічного спілкування.
2. Формувати здібності бачити позитивні сторони різних ситуацій.
3. Формування адекватної самооцінки.

1 етап. Привітання. (10 хвилин)

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

### *Вправа «Подарунок»*

Мета: створення сприятливої атмосфери і розвиток навичок невербального спілкування.

Інструкція: Кожен учасник повинен невербально «подарувати подарунок» іншому. «Одержувач» повинен відгадати, що йому подарували.

2 етап. Взаємодія. (40 хвилин)

3 етап. Рефлексія. (10 хв)

#### *Заняття 4.*

Мета: формування ціннісного ставлення до життя.

Завдання:

1. Розвиток комунікативних навичок і навичок взаємодії в групі.
2. Формування здатності бачити позитивні сторони різних ситуацій.
3. Формування адекватної самооцінки.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин) Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія. (30 хвилин)

#### *Вправа «Підводний човен»*

Мета: формування ціннісного ставлення до життя, усвідомлення учасниками своїх переваг і позитивних якостей.

Інструкція: тренер розповідає історію, як всі учасники тренінгу пливають на підводному човні, але несподівано човен починає тонути і лягає на дно океану. Є рятувальні жилети, але вистачить їх тільки на 3-х чоловік. Команда повинна вибрати тих, хто повинен врятуватися. Повітря закінчиться через 20 хвилин. Починається відлік часу. Після виконання вправи обговорення результатів, учасники повинні розповісти, які емоції і труднощі вони відчували.

#### *Вправа «Повітряна куля».*

Мета: навчитися знімати напругу.

Інструкція: уявіть себе великою повітряною кулею, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху дуже повільно піднімайте руки, і повністю напружуйте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі

утворилася маленька дірочка, з якої потихеньку виходить повітря. На видиху, почніть поступово «здуватися», поступово розслабляючи всі м'язи. Закінчіть вправу станом повного розслаблення.

3 етап. Рефлексія. (10 хв)

*Заняття 5.*

Мета: формування здібностей вибирати ефективні методи поведінки в стресовій ситуації.

Завдання:

1. Формування уявлення про способи профілактики стресу.
2. Розвиток навичок зняття напруги.
3. Формування навичок поведінки.
4. Розвиток навичок взаємодії в групі.
5. Формування адекватної самооцінки.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин) Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

2 етап. Теоретичний. (10 хвилин) Лекція на тему «Профілактика стресу».

3 етап. Взаємодія. (30 хвилин)

*Вправа «Асоціації»*

Мета: підвищення впевненості в собі; розвиток самосвідомості; усвідомлення власних емоцій, думок, переживань і стану.

Інструкція: учасникам пропонується послухати спеціально підібрані музичні уривки, а потім кожен розповідає про те, які емоції, асоціації та думки виникали в процесі прослуховування.

*Вправа «Я злюся, коли ...»*

Мета: обробка запропонованого алгоритму проживання з негативною емоцією, зниження емоційної напруги.

Інструкція: ведучий пропонує алгоритм подолання стресу і записує цю схему на дошці: усвідомлення емоції – прийняття – вербалізація – діяльність. Далі кожен учасник записує на аркуші ситуацію, в якій він злиться. Після чого всі по колу або за бажанням різко мнуть аркуші, кажучи при цьому: «Я злюся,

коли ...», після чого кидає зім'ятий аркуш в середину кола (наприклад, там може стояти велика відро для сміття). При бажанні учасників процедуру можна повторити.

*Вправа «Ліки від стресу»*

Мета: узагальнення отриманих знань і обмін досвідом між учасниками.

Інструкція: Учасники тренінгу готують рекламний ролик (сценку) і плакат (колаж) на тему «Ліки від стресу».

4 етап. Рефлексія. (5 хвилин)

*Заняття 6.*

Мета: формування ціннісного ставлення до себе як до особистості.

Завдання:

1. Формування адекватної самооцінки.
2. Розвиток навичок зняття напруги.
3. Розвиток ціннісного ставлення до життя.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин) Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія. (45 хвилин)

*Вправа «Хто найспокійніший»*

Мета: розвиток навичок візуалізації з елементами пластичного тренінгу.

Інструкція: згадайте якусь тварину або предмет, які асоціюється у вас зі станом повного спокою і безтурботності (наприклад, лінивець, лялька, поле, символ тощо).

Коли учасники виберуть відповідні образи, тренер пропонує побути в цих образах кілька хвилин, рухатися і взаємодіяти один з одним, зберігаючи обрану роль. Після виконання завдання – обговорення (учасники розповідають про свої емоції та відчуття).

*Вправа «Автопортрет»*

Мета: візуалізація та усвідомлення власних сильних сторін; підвищення впевненості в собі.

Інструкція: учасники тренінгу отримують аркуші паперу, кисті, акварельні фарби. Тренер пропонує кожному намалювати себе на даному етапі життєвого шляху (від портрета до абстракції) і чотирьох своїх супутників (це можуть бути родичі, знайомі і незнайомі, домашні тварини, символічні зображення особистих якостей). По завершенню кожен повинен розповісти про свій малюнок. Тренер і учасники групи можуть говорити про свої асоціації, які викликає той чи інший малюнок.

3 етап. Рефлексія. (10 хв)

*Заняття 7.*

Мета: розвиток здібностей ефективного подолання стресу.

Завдання:

1. Формування уявлень про деструктивні способи переживання стресу.
2. Розвиток навичок ефективної поведінки.
3. Розвиток навичок роботи в групі.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин) Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія. (50 хвилин)

*Вправа «Зустріч»*

Мета: розуміння власної індивідуальності і саморозвитку.

Інструкція: уявіть, що ви зараз в своєму будинку, в тій кімнаті, де ви зазвичай відпочиваєте, де вам завжди особливо добре і затишно. Розслабтеся і відчуйте, як вам спокійно. А тепер уявіть, що у вас призначена дуже серйозна зустріч. Ви призначили її давно і багато від неї очікуєте. Отже, ви встаєте і збираєтеся, підходите до дверей, відкриваєте і виходите з дому. Сьогодні на вулиці дуже сонячно, співають пташки. До вас на зустріч приходить людина, яка дуже схожа на вас. Ваша зустріч – з нею, вона – це і є ви, але інша – ідеальна, вона більш досконала, розумніша, спокійніше, впевненіша в собі. Людина, яку ви зустріли – це ваш ідеальний образ. Підійдіть до неї ближче, подивіться на неї уважно. Як вона розмовляє? Що вона говорить? Які жести використовує? Як одягнена? Що б ви хотіли зараз у неї запитати найбільше?

Задайте це питання і постарайтеся почути відповідь. А тепер – розвертайтеся і повертайтеся до будинку. Ваша зустріч відбулася. Після виконання завдання – обговорення.

3 етап. Рефлексія. (5 хв)

*Заняття 8.*

Мета: закріплення отриманих знань і умінь з проблеми впоратися поведінки.

Завдання:

1. Розвиток і опрацювання конструктивних способів подолання стресу.
2. Розвиток навичок групової взаємодії.
3. Формування комунікативних навичок.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

*Вправа «Комплімент»*

Мета: формування сприятливої групової атмосфери.

Інструкція: кожен учасник повинен зробити комплімент сусідові, використовуючи тільки жести. Після чого «одержувач» повинен відповісти на питання: який комплімент тобі зробили?

2 етап. Безпосередня взаємодія. (40 хв)

3 етап. Рефлексія, підбиття підсумків. (15 хвилин)

Також необхідно зазначити рекомендації для формування стресостійкості студентів – під час планування роботи з працівниками можна дотримуватися наступних напрямків:

– *Тренінг комунікативних навичок*

Навчання навичкам ефективного міжособистісного спілкування. Виявлення і розширення значущих для міжособистісних зв'язків (сім'я, друзі, колеги). Позитивний погляд на речі. Студенту потрібно допомогти усвідомити, що існує багато варіантів інтерпретації певної ситуації. Відповідь на питання «Стакан наполовину порожній або наполовину повний?» залежить від погляду на речі: у оптимістів стакан повний, хоч і наполовину, у песимістів

– порожній. Спільно можна переглянути стресогенну ситуацію і знайти позитивні моменти. Це не змінить ситуації, але дозволить по-іншому дивитися на речі (раціонально-емотивна терапія) [15, с. 99].

– *Фрустраційна профілактика* (зменшення помилкових очікувань).

Фрустраційна профілактика – це набір стратегій і заходів, спрямованих на зменшення ймовірності виникнення фрустрації та вигорання через об'єктивне сприйняття ситуацій та власних можливостей. Важливою є не лише для особистісного розвитку, але й для досягнення успіху в обраній сфері діяльності. Основні аспекти цієї профілактики містять:

1. Запобігання утворенню нереалістичних очікувань відносно результатів своєї діяльності. Розуміння того, що успіх може вимагати часу та систематичних зусиль.

2. Аналіз власних інтересів, навичок і цінностей з метою обрання професії, яка відповідає особистісним пристрастям та потребам.

3. Чітке усвідомлення труднощів та викликів, які можуть виникнути в обраній сфері, і готовність їх вирішувати.

4. Об'єктивне визначення власних здібностей і реальна оцінка своєї готовності до викликів та труднощів.

Фрустраційна профілактика сприяє створенню сприятливого середовища для особистісного зростання і успіху, запобігаючи виникненню негативних емоційних реакцій на реальні чи уявні труднощі [18, с. 98].

– *Тренінг впевненості в собі*

Тренінг впевненості в собі є ефективним інструментом для покращення психологічного стану осіб, які схильні до синдрому емоційного вигорання. Ці люди часто відзначаються низькою самооцінкою, боязкістю, тривогою та відсутністю впевненості в собі. Один із підходів до тренінгу впевненості в собі – методика «чарівного магазину». В ході цього тренінгу запропоновано учасникам уявити себе в чарівному магазині, де кожна необхідна риса чи якість представлена як товар. Учасники мають можливість вибрати та

придбати ті риси, які вони вважають важливими для підвищення своєї впевненості в собі. Цей тренінг може містити такі етапи:

1. Ідентифікація необхідних якостей – учасники розглядають різні якості, які пов'язані з впевненістю в собі та самооцінкою. Вони вибирають ті якості, які вони хотіли б розвинути у собі.
2. Приміряння та придбання – уявлення про чарівний магазин дозволяє учасникам приміряти обрані якості, відчувати їх на собі та врешті-решт придбати. Етап спрямований на створення позитивного внутрішнього досвіду.
3. Інтеграція в повсякденне життя – після тренінгу учасники вивчають способи інтеграції обраних якостей у своє щоденне життя. Сюди включаємо розробку конкретних кроків для вдосконалення впевненості в собі.

Вищенаведений метод тренінгу сприяє не лише розвитку впевненості в собі, але й позитивному переосмисленню власного образу та зменшенню тривоги. Він розширює можливості особистісного зростання, допомагаючи учасникам знаходити та вирішувати психологічні виклики [15, с. 78].

– *Навчання технікам релаксації (розслаблення)*

Можливе використання наступних технік:

– прогресивна м'язова релаксація (метод Джекобсон). Вправи легко освоюються в групах або самотійно. Основною метою методу є досягнення довільного розслаблення поперечно-смугастих м'язів у спокої. Сеанси займають до 30 хв.;

– трансцендентальна медитація. Під медитацією розуміють штучно створену ситуацію, в якій людина спеціально зайнята самовдосконаленням своїх розумових процесів або якихось психічних особливостей, розмірковуючи над ним же створеними штучними обставинами;

– аутогенне тренування (метод Шульца) – самонавіювання в стані релаксації або гіпнотичного трансу;

– довільне самонавіювання (метод Куе) дозволяє придушити шкідливі за своїми наслідками уявлення і замінити їх корисними і добродійними. Може використовуватися для редукції стресу перед важливими зустрічами.

*Проведення дебрифінгу (обговорення) після критичної події.* Обговорення передбачає можливість висловити свої думки, почуття, асоціації, викликані будь-яким серйозною подією.

## Висновки до 2 розділу

Таким чином, у другому розділі представляється програма і етапи дослідження, описується вибірка досліджених студентів, а також застосовуються психологічні методи і методики дослідження. Представлені в цьому розділі методики проведення дослідження дозволяють більш якісно представити результати даного дослідження:

За результатами експрес-діагностики стану стресу Шрайнера: серед досліджуваних переважає високий рівень стресу – 30 осіб (75%); середній рівень стресу виявлено у 6 осіб (15%); низький рівень стресу має 4 особи (10%). За результатами методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге: 8 студентів (20%) мають високу стресостійкість, 10 студентів (25%) мають середню стресостійкість, 14 студентів (35%) мають порогову стресостійкість, 8 студентів (20%) мають низьку стресостійкість. За результатами Методики на визначення типу темпераменту Г. Ю. Айзенка: 15 студентів (37,5%) мають сангвінічний тип темпераменту; 13 студентів (32,5%) мають холеричний темперамент; флегматичний тип у 8 студентів (20%); у 6 студентів (15%) переважає меланхолійний темперамент. За результатами дослідження рівня домагань за допомогою методики Ф. Хоппе було встановлено, що 22 досліджуваних (55%) мають високий та 14 досліджуваних (35%) мають середній рівень домагань, решта 4 досліджуваних (10%) має низький рівень домагань.

В досліджуваній групі виявилось студентів з високим рівнем навчання 12 осіб (30%), з середнім рівнем навчання 18 осіб (45%), з низьким рівнем навчання 10 осіб (25%).

Стрес у студентів виявляється в основному на психологічному рівні: зниження працездатності, слабка концентрація уваги, пригнічений настрій, депресія. Значна кількість студентів схильна до стресових ситуацій. Вони не завжди вміють знайти вихід із непередбачуваної ситуації, відчувають тривожність, тому їм потрібно підвищувати рівень стресостійкості. Тому

долати стресові ситуації і боротися зі стресом можуть допомагати викладачі, куратори. Під час стресів, що є результатом умов життя, студентів потрібно змінити поведінку, думки, почуття на більш позитивні. Щоб зберегти своє психологічне здоров'я, потрібно мати високий рівень стресостійкості. Розглянуто методи боротьби зі стресом, способи підвищення стресостійкості, методи формування стресостійкості.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження зробимо наступні висновки.

1. У сучасній психолого-педагогічній літературі поняття «стрес» та «стресостійкість» є важливими аспектами вивчення та розвитку особистості. Індивідуально-психологічні особливості студентів та їх вирішальні якості відіграють ключову роль у формуванні та подоланні стресу під час навчання. Сучасний університетський життєвий ритм, навчальна та соціальна напруга створюють сприятливу обстановку для стресових ситуацій, які вимагають від студентів певних психологічних ресурсів. Висвітлюючи індивідуальні особливості, такі як рівень самооцінки, стресостійкість, ступінь саморегуляції та владарювання емоціями, важливо підкреслити, що кожен студент унікальний, і підходи до стресових ситуацій можуть відрізнятися.

2. Вивчення впливу стресу на психічне, фізичне здоров'я студентів виявляє важливі аспекти їхнього університетського життя. Стрес, як невід'ємна складова сучасного студентського середовища, виявляється в здатності впливати на різні сфери студентського життя. Психічне здоров'я студентів виявляється особливо уразливим перед стресом, викликаючи зміни у психічному стані та емоційному благополуччі. Фізичне здоров'я також стає предметом впливу стресових факторів, викликаючи можливість розвитку різних фізіологічних реакцій та проблем зі здоров'ям.

3. Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні впливу стресу на успішність у навчанні та рівень креативності серед студентів. За результатами емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки: врахування компонентного складу стресостійкості при включенні в процес психокорекційної програми сприяє підвищенню стресостійкості студентів; за результатами емпіричного дослідження можна зробити висновок про загальний низький особистісний адаптивний потенціал студентів. Про це свідчить низький рівень поведінкової регуляції, певна схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки і реального сприйняття

дійсності. В цілому, для студентів були характерні емоційна нестійкість з переважанням зниженого настрою, дратівливість, проблеми зі сном, негативне ставлення до критики, досить високий рівень тривожності і низький самоконтроль поведінки. Це свідчило про недостатній розвиток усіх компонентів стресостійкості.

4. Комплекс тренінгових вправ, спрямований на розвиток таких складових особистісного компонента стресостійкості, як адекватна самооцінка, інтернальний тип локусу контролю, мотивація досягнення успіху, емоційна стійкість, а також антистресових стратегій поведінки, що використовуються при підготовці до випробувань у ході їх проведення та є ефективним засобом розвитку стресостійкості студентів у ситуації інтелектуальних випробувань.

Перспективи подальших досліджень повинні бути сфокусовані на розробці та оцінці інтервенцій, спрямованих на зниження стресу серед студентів, включаючи програми зі стрес-менеджменту, техніки релаксації та психологічну підтримку. Важливо також досліджувати, як різні типи стресу впливають на навчальний процес, а також визначити конкретні когнітивні процеси, найбільш вразливі до негативного впливу стресу, такі як увага, пам'ять, та вирішення проблем. Особливу увагу слід приділити ролі соціальної підтримки та мереж, в тому числі цифрових, у протидії стресу серед студентів. Дослідження впливу соціальних мереж, віртуальних спільнот підтримки та цифрових платформ для управління стресом можуть відкрити нові напрямки для розробки ефективних стратегій підтримки. Крім того, існує потреба в більш глибокому розумінні міжкультурних відмінностей у сприйнятті та впливі стресу на навчання, що може сприяти розробці культурно адаптованих програм інтервенцій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н.В. Арт-терапевтична психодіагностика стресостійкості підлітків в умовах соціальних змін. Вісник ОНУ. Серія: Психологія», Том19. Одеса. 2014. Випуск 1(31). С. 19-29.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 2006. 237 с.
3. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса, 2007. 122 с.
4. Ващенко І. В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ : Знання, 2008. 289 с.
5. Галецька І.І., Климанська Л.Д., Кліманська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка студентської молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку. *The psychological journal*. 2020. Vol. 64. С. 36-52.
6. Дзвінчук Д. І. Глобальні виклики та освіта: криза ідентифікації чи розвій етнічної самобутності. Гілея: *Науковий вісник*. 2014. Вип. 86. С. 284-288.
7. Єлесіна М. Проблематика професійного стресу працівників соціальної сфери. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: Збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, 5 листопада 2020 р. Редкол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова. Одеса: ОНУ, 2020. С. 331-334.
8. 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.
9. Коломієць Р. П. Особливості психологічного забезпечення працездатності спеціалістів в екстремальних умовах. *Актуальні*

- проблеми, соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ : Фенікс. 2006. Вип. 7. С. 107-112.*
10. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. Вип. 26. С. 308-325.
  11. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка.* Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2014. Том 10. Вип. 26. С. 467-481.
  12. Курова А.В. Психологічні особливості емоційності, агресивності та суб'єктивного контролю молоді в умовах невизначеності. *Проблеми сучасної психології: «Гельветика».* Вип. 1 (24). 2022. С. 53-61.
  13. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* Київ : Логос, 2007. Т.7, № 10. С. 178-183.
  14. Коброслі А.Х., Простомолотов В.Ф. Зіставлення психологічних профілів успішно та посередньо встигаючих студентів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія.* 2016. Т.3, 2 (6). С. 77-84.
  15. Коброслі А.Х. Значення здібностей та волі в успішності студентів. *Збірник матеріалів до 73-ї звітної студентської наукової конференції ННІ та СТ. Одеса, 2017 р. С. 162-166.*
  16. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць*

- Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ : Логос, 2007. Т.7, Вип. 10. С. 178-183.*
17. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету. Харків, 2004. № 617. С. 96-100.*
  18. Павлютенков Є.М. Конфлікти: сутність і подолання. Стрес у педагогічній діяльності. Харків : Вид. група «Основа», 2012. 224 с.
  19. Поліщук О. В. Місце процесу прийняття рішення у ситуації стресу. *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ. 2014. Вип. 5 (42). С. 308-313.*
  20. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. Київ : Інкос, 2002. 272 с.
  21. Павленко В. М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ. 2004. Вип. 3. С. 105-111.*
  22. Психологія життєвої кризи. Відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропром. видав України, 2008. 348 с.
  23. Психологічні чинники конфліктної поведінки особистості: методичні рекомендації для самостійної роботи. Під ред. Мирошник О.Г., Нещетна К.А. Полтава, 2012. 55 с.
  24. Психологія стресостійкості студентської молоді. Під ред. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
  25. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

26. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. за ред. С.Д. Максименка.* Київ, 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155-162.
27. Савчин М.В. Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 60 с.
28. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. 2011: збірник наукових праць / Міжн. наук.-практ. конф. курсантів і студентів, Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2011. 241 с.
29. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Логос, 2002. С. 227-260.
30. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, 2019. 120 с.
31. Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 29. С.671-685.*
32. Стельмашук Х.Р. Психологічний механізм стресостійкості особистості. Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства: Тези Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди 25-річчя кафедри психології. Відп. за випуск С. Грабовська. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. С. 165-168.
33. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* 2018. № 9 (61). С. 314–315.

34. Стресостійкість у сучасному світі. Психологічна служба ЗУНУ. URL: <http://www.wunu.edu.ua/university/centers/nncsppr/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-u-suchasnomu-sviti.html>
35. Терехова Д. І. Типологія вербальних асоціацій у вільному асоціативному експерименті. *Наукові записки*. Серія: Філологічні науки (Мовознавство). Кіровоград, 2009. Випуск XXVI. С. 236-246.
36. Угрин О.Г., Христюк О.Л. Ставлення молоді до дистанційного навчання: сучасний погляд. Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 19 червня 2020 р.) 2020. URL: <http://www.mediaosvita.org.ua/book/iii-vseukrayinska-naukovopraktychna-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyahprotystoyannya-mediatravmi/>
37. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис... канд. психол. наук: 19. 00. 01. Київ, 2011. 271 с.
38. Чачко С.Л., Ващенко В.М. Особливості стійкості до стресу курсантів військових навчальних закладів чоловічої статі. Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 20-21 травня 2020 р.). Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2020. С. 78-81.
39. Чачко С.Л. Театр як антистрес. Чорноморські новини. 2022. № 59-60 (22382-22383) четвер-субота 4-6 серпня 2022 року. URL: <https://chornomorka.com/archive/22382-22383/a-16217.html>
40. Чачко С., Єгорова В. Ресурси життєстійкості студентів під час воєнного стану в Україні. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія. Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. С. 60-102.
41. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія.

- Психологія праці. *Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* за ред. С.Д. Максименка. Київ : ДП «Інформаційно аналітичне агенство». 2007. Вип. 7. С. 143-148.
42. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.
43. Brooks S. K., Webster R. K. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020. Vol. 395. P. 912-920.
44. Kobrosli A. H. Psychological profile of students as a determinant of academic achievement. Science and Education a New Dimension. *Problems of Humanities and Social Sciences*. 2017. V (24). I.: 146. P. 33-36.
45. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process s. N.Y., 2016. 156 p.
46. Lehtonen A. Stress reaction connected with characteristics of work in electronic industry. *Mental load and stress in activity European approaches*. Berlin, 2012. 68 p.
47. Rizvi N. H. A critique of the models to study stress. *J. of Social Science and Humn.* 2015. Vol. 12. P. 103-123.
48. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychol. Monogr.* 2016. Vol. 80. P. 128.
49. Thoits, P. Social support as coping assistance. *J. of Consulting and Clinical Psychology*. 2016. Vol. 54. P. 416-423.
50. Thomae, H. Theory of aging and cognitive theory of personality. Human development. 2010. Vol. 12. P. 116.

51. Yasgur B.S. 'Staggering' Increase in COVID-Linked Depression, Anxiety. Medscape Medical News, 2020. URL: <https://www.medscape.com/viewarticle/934882>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета для збору первісних даних

1. Стать
  1. Жіноча
  2. Чоловіча
2. Вік
3. Курс
4. Чи змінюється ваш настрій, коли отримуєте погані оцінки?
  3. Ніколи
  4. Іноді
  5. Часто
  6. постійно
5. Як часто ви відчуваєте стрес через навчання?
  1. Часто
  2. Іноді
  3. Рідко
  4. Ніколи
6. Як стрес впливає на Ваші навчальні досягнення?
  1. Погіршує
  2. Не має впливу
  3. Покращує
7. Чи помічаєте Ви, що стрес впливає на вашу креативність?
  1. Так, негативно
  2. Так, позитивно
  3. Ні, не впливає
8. Які стресові ситуації в навчанні Вам найчастіше зустрічаються?
  1. Іспити/заліки
  2. Велика кількість домашніх завдань
  3. Спілкування з викладачами
  4. Термінові проекти
  5. Вказати інше
9. Чи використовуєте ви стрес-менеджмент техніки (наприклад, медитація, фізичні вправи) для подолання стресу?
  1. Так, регулярно
  2. Іноді
  3. Ні, ніколи не використовую
10. Чи впливає стрес на ваше фізичне здоров'я?
  1. Так, негативно
  2. Ні, не впливає
  3. Так, позитивно
11. Чи спілкуєтеся ви з ким-небудь про свій стрес та навчальні проблеми?
  1. Так, з друзями
  2. Так, з сім'єю

3. Так, з психологом/консультантом
  4. Ні, не спілкуюсь
12. Чи вважаєте ви, що навчання повинно бути менш стресовим?
1. Так, повністю згоден/згодна
  2. Так, частково згоден/згодна
  3. Ні, не згоден/згодна
13. Як ви вважаєте, які стрес-менеджмент техніки найбільш ефективні для студентів?
1. Фізичні вправи/спорт
  2. Медитація та релаксація
  3. Соціальна підтримка (спілкування з друзями/сім'єю)
  4. Інші (вказати)

## Додаток Б

### Методика для діагностики стану стресу (К. Шрайнер)

Інструкція випробуваному. Обведіть олівцем номери тих питань, на які ви відповідаєте позитивно.

#### Текст опитувальника

1. Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений (на) надолужувати втрачене.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю ознаки втоми та перевтоми на своєму обличчі.
3. На роботі(У школі) та вдома – суцільні неприємності.
4. Я вперто борюся зі своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить.
5. Мене непокоїть майбутнє.
6. Мені важко розслабитись після напруженого дня.
7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Добре, якби все не так стрімко змінювалося.
8. Я люблю сім'ю та друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу та порожнечу.
9. У житті я нічого не досяг(ла) і часто відчуваю розчарування в самому собі.

Обробка і інтерпретація результатів. Підрахуйте кількість своїх позитивних відповідей. Кожному відповіді «так» присвоюється 1 бал. Якщо ви набрали 0-4 бали. Ви ведете себе в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати свої власні емоції. Ви не роздратовані на інших людей і не налаштовані звинувачувати себе.

Якщо у вас в сумі вийшло 5-7 балів. Ви не завжди правильно ведете себе в стресовій ситуації. Іноді ви вмієте тримати себе в руках, але бувають також випадки, коли ви заводитеся через дрібниці і потім про це шкодуєте. Вам необхідно зайнятися виробленням своїх індивідуальних прийомів самоконтролю в стресі.

Якщо ви маєте 8-9 балів. Ви перевтомлені і виснажені. Ви часто втрачаєте самоконтроль в стресовій ситуації і не вмієте володіти собою. Наслідок цього – страждаєте і ви самі, і оточуючі вас люди. Розвиток у себе умінь саморегуляції в стресі – зараз ваше головне життєве завдання.

**Додаток В**

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Праге

Бланк тесту містить список 43 психотравмуючі події у повсякденному житті за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення і значущість, кожне з яких оцінюється в балах за 100 бальною шкалою.

**Тестовий матеріал**

№	Життєві події	Бали
1.	Смерть близької людини.	100
2.	Розлучення батьків	73
3.	Втрата близької людини.	65
4.	Виключення зі школи	63
5.	Смерть близького члена сім'ї	63
6.	Травма	53
7.	Хвороба	50
8.	Виключення з групи	47
9.	Народження брата чи сестри	45
10.	Завершення школи	45
11.	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї.	44
12.	Перехід в інший клас	40
13.	Внутрішні проблеми.	39
14.	Поява нового члена сім'ї,	39
15.	Реорганізація	39
16.	Зміна фінансового становища.	38
17.	Смерть близького друга.	37
18.	Зміна школи	36
19.	Посилення конфліктності у класі	35
20.	Втрата грошей	31
21.	Втрата коштовної речі	30
22.	Зміна статусу в класі	29
23.	Від'їзд одного з батьків	29
24.	Проблеми з родичами.	29
25.	Видатне особисте досягнення, успіх.	28
26.	Нова робота батьків	26
27.	Початок або закінчення навчанням навчальному закладі.	26
28.	Зміна умов життя.	25
29.	Відмова від якихось індивідуальних звичок	24
30.	Проблеми в школі	23

31.	Зміна умов навчання	20
32.	Зміна місця проживання.	20
33.	Зміна місця навчання.	20
34.	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки.	19
36.	Зміна годин роботи.	19
36.	Зміна соціальної активності.	18
37.	Зміна стереотипів поведінки	17
38.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну.	16
39.	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї.	15
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо.).	15
41.	Конфлікти	13
42.	Різдво, зустріч Нового року, День народження.	12
43.	Незначне порушення правопорядку (розбите вікно)	11

#### Результат тесту

Менше 150 балів – велика опірність стресу. Мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

150-199 балів – висока опірність. Енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер.

200-299 балів – гранична опірність. Стійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в Рисому ступені носить стресогенний характер. Віруюча людина, як правило, більш стрессоустойчив завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження.

300 і більше – низька (ранимість). Особистість змушена левову долю своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то оцінюваному загрожує психосоматичне захворювання.

## Додаток Г

Методика «Вибір задач різного ступеня складності»  
(модифікації методичного прийому Ф. Хоппе)

**Мета:** дослідження рівня домагань в умовах успіху і невдач на нейтральному для студентів матеріалі.

**Необхідний матеріал:** 12 карток із завданнями зростаючих за ступенем складності:

*Картка 1.* Написати три слова на літеру «Н» (I ступінь складності).

*Картка 2.* Написати назву чотирьох фруктів на літеру «А» (II ступінь складності).

*Картка 3.* Написати шість імен на «П» (III ступінь складності).

*Картка 4.* Написати назви шести держав на «І» (IV ступінь складності).

*Картка 5.* Написати п'ять назв станцій метро на «П» (V ступінь складності).

*Картка 6.* Написати 20 слів на «С» (VI ступінь складності).

*Картка 7.* Написати, які материки починаються з букви «А» (VII ступінь складності).

*Картка 8.* Написати назви п'яти держав на літеру «М» (VIII ступінь складності).

*Картка 9.* Написати назву п'яти фільмів на літеру «М» (IX ступінь складності).

*Картка 10.* Написати прізвища п'яти відомих вітчизняних кіноакторів на літеру «Л» (X ступінь складності).

*Картка 11.* Написати прізвища п'яти відомих вітчизняних композиторів, письменників на літеру «Р» (XI ступінь складності).

*Картка 12.* Написати прізвища п'яти відомих художників на літеру «К» (XII ступінь складності).

Для 9 карток (кожна картка складається з трьох самостійних завдань зі зростаючою складністю).

**Картка 1**

1. Написати три слова, які починаються з букви «М»
2. Написати три слова, які починаються з букви «Д».
3. Написати п'ять імен, які починаються з букви «А».

**Картка 2**

1. Написати назву чотирьох тварин, які починаються з букви «О».
2. Написати назву чотирьох ягід, які починаються з букви «В».
3. Написати три слова, які починаються з букви «Е».

**Картка 3**

1. Написати п'ять міст, які починаються з букви «Р».
2. Написати назву трьох квітів, перша буква яких – «Р».
3. Написати назву чотирьох країн, які починаються з букви «Г».

**Картка 4**

1. Хто написав три романи (які?), заголовки яких починаються з букви «О».
2. Чи діє в стані невагомості закон Архімеда?
3. Назвати прізвища трьох вітчизняних міжнародних оглядачів (або, прізвища трьох відомих українських композиторів).

**Картка 5**

1. Написати чотири міста Західної Європи, які починаються з букви «Л».
2. Написати назви чотирьох газет різних країн (або назви чотирьох тварин, занесених до Червоної книги).
3. Чи скрізь діє закон всесвітнього тяжіння?

**Картка 6**

1. Написати прізвища шести відомих академіків (або фізиків).
2. Написати назви п'яти фільмів, які починаються з букви «М».
3. Хто автор опери «Запорожець за Дунаєм»?

**Картка 7**

1. Написати прізвища п'яти відомих кіноактрис, які починаються з букви "Л".
2. Написати прізвища десяти композиторів.
3. Назвіть п'ять відомих поем Т.Г.Шевченка.

#### **Картка 8**

1. Написати прізвища трьох всесвітньо відомих художників.
2. Написати прізвища чотирьох лауреатів Нобелівської премії.
3. Назвіть чотирьох композиторів, які втілили в музиці образ Дон-Жуана.

#### **Картка 9**

1. Написати прізвища відомих українських вчених: двох фізіологів, двох психологів, двох математиків, двох астрономів, двох геологів, двох ботаніків, двох фізиків.
2. Написати десять прізвищ композиторів, художників, поетів, які починаються з букви "р".
3. Назвіть композиторів, які втілили в музиці образи шекспірівських героїв Ромео і Джульєтти.

#### **Хід проведення**

**Інструкція:** «Перед вами лежать картки, на звороті яких написані завдання. Номери в картках означають ступінь складності завдання. Усі завдання розташовуються у порядку зростання складності. На вирішення кожного завдання відведено певний час, який вам невідомий. Я стежу за ним за допомогою секундоміра. Якщо ви не встигнете за певний час виконати завдання, я вважатиму, що воно вами не виконане. Якщо завдання виконується за вказаний час — я ставлю вам «плюс». Які вам виконувати завдання — вибирайте самі».

Експериментатор знайомить з завданнями карток 1,5,9, і оголошує, що виконувати завдання можна починати з будь-якої картки. Досліджуваний сам вибирає собі картку для виконання завдань. Завдання виконуються письмово. Для виконання завдання відводиться час залежно від ступеню складності завдання. Експериментатор на свій вибір може зменшувати або збільшувати час, який відведено на виконання завдання, довільно оцінювати правильно чи неправильно воно виконано. Тільки після виставлення оцінки педагога учень може вибрати наступне завдання, мимовільно викликаючи у досліджуваного переживання успіху або невдачі. Потім, незалежно від того виконав досліджуваний завдання чи ні, йому пропонують вибрати іншу картку.

Кількість таких виборів доцільно обмежити до п'яти. Експериментатор або його помічник фіксує послідовність переходу від однієї картки до іншої, емоційну та мовну реакції, коментарі досліджуваних щодо своїх дій, з'ясовує мотиви переходу до наступних карток, мотиви відмови.

## Додаток Д

**Розрахунок коефіцієнта Спірмена для визначення напрямку та силу  
кореляційного зв'язку між стресом та домаганнями**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d <sup>2</sup>
1	4	6.5	7	10.5	-4	16
2	6	16.5	8	16.5	0	0
3	7	22.5	3	2.5	20	400
4	3	2.5	9	26.5	-24	576
5	6	16.5	9	26.5	-10	100
6	10	38.5	10	36.5	2	4
7	5	10.5	4	6.5	4	16
8	9	32.5	8	16.5	16	256
9	8	26.5	9	26.5	0	0
10	9	32.5	10	36.5	-4	16
11	4	6.5	7	10.5	-4	16
12	6	16.5	8	16.5	0	0
13	7	22.5	3	2.5	20	400
14	3	2.5	9	26.5	-24	576
15	6	16.5	9	26.5	-10	100
16	10	38.5	10	36.5	2	4
17	5	10.5	4	6.5	4	16
18	9	32.5	8	16.5	16	256
19	8	26.5	9	26.5	0	0
20	9	32.5	10	36.5	-4	16
21	4	6.5	7	10.5	-4	16
22	6	16.5	8	16.5	0	0
23	7	22.5	3	2.5	20	400
24	3	2.5	9	26.5	-24	576
25	6	16.5	9	26.5	-10	100
26	10	38.5	10	36.5	2	4
27	5	10.5	4	6.5	4	16
28	9	32.5	8	16.5	16	256
29	8	26.5	9	26.5	0	0
30	9	32.5	10	36.5	-4	16
31	4	6.5	7	10.5	-4	16

Продовження Додатку Д

32	6	16.5	8	16.5	0	0
33	7	22.5	3	2.5	20	400
34	3	2.5	9	26.5	-24	576
35	6	16.5	9	26.5	-10	100
36	10	38.5	10	36.5	2	4
37	5	10.5	4	6.5	4	16
38	9	32.5	8	16.5	16	256
39	8	26.5	9	26.5	0	0
40	9	32.5	10	36.5	-4	16
Суми		820		820	0	5536

**Резултат:  $r_s = 0.481$**

## Додаток Е

**Визначення зв'язку між стресостійкістю та їхньою успішністю в  
навчанні за допомогою коефіцієнта Спірмена**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d <sup>2</sup>
1	7	12	10	34	-22	484
2	8	19.5	4	4.5	15	225
3	3	4	8	13.5	-9.5	90.25
4	9	30.5	9	22.5	8	64
5	9	30.5	10	34	-3.5	12.25
6	7	12	7	8.5	3.5	12.25
7	8	19.5	8	13.5	6	36
8	3	4	3	1	3	9
9	9	30.5	9	22.5	8	64
10	9	30.5	9	22.5	8	64
11	7	12	10	34	-22	484
12	8	19.5	4	4.5	15	225
13	3	4	8	13.5	-9.5	90.25
14	9	30.5	9	22.5	8	64
15	9	30.5	10	34	-3.5	12.25
16	10	39	10	34	5	25
17	4	8	4	4.5	3.5	12.25
18	8	19.5	8	13.5	6	36
19	9	30.5	9	22.5	8	64
20	10	39	10	34	5	25
21	7	12	7	8.5	3.5	12.25
22	8	19.5	8	13.5	6	36
23	3	4	10	34	-30	900
24	9	30.5	4	4.5	26	676
25	7	12	8	13.5	-1.5	2.25
26	8	19.5	9	22.5	-3	9
27	3	4	10	34	-30	900
28	9	30.5	9	22.5	8	64
29	9	30.5	9	22.5	8	64
30	10	39	10	34	5	25
31	7	12	10	34	-22	484

**Продовження Додатку Е**

32	8	19.5	4	4.5	15	225
33	3	4	8	13.5	-9.5	90.25
34	9	30.5	9	22.5	8	64
35	9	30.5	10	34	-3.5	12.25
36	7	12	10	34	-22	484
37	8	19.5	4	4.5	15	225
38	3	4	8	13.5	-9.5	90.25
39	9	30.5	9	22.5	8	64
40	9	30.5	10	34	-3.5	12.25
Суми		820		820	0	6538

**Результат:  $r_s = 0.387$**