

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ВПЛИВ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНостІ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241074

номер ІНП

Виконав: студент II курсу, група ППмз-24-2

Оксана ШЕІН

Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук,

доцент

Науковий ступінь, вчене звання

Наталія БЕРЕГОВА

Підпис, дата Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР

Ініціали, прізвище

10 12 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

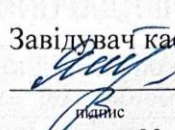
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки



Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Оксани ШЕІН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: Вплив групової згуртованості на зниження рівня навчального стресу у студентів.
Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія БЕРЕГОВА, кандидат психологічних наук, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 1 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Визначення індексу групової згуртованості» Карла Сішора; «Визначення опосередкованої групової згуртованості цілями і завданнями спільної діяльності» за В. С. Івашкіним, В. В. Онуфрієвим; "Шкала суб'єктивного стресу" Стівена Коена; «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» Н.В. Кіршевої, Н.В. Рябчикової та опитувальник для вивчення взаємовідносин між студентами.
4. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ, розділ 1. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості та їх вплив на зниження рівня навчального стресу у студентів; розділ 2. Експериментальне дослідження групової згуртованості та рівня навчального стресу у студентських групах; висновки, перелік джерел посилання, додатки.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): 6 рисунків, 5 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2.	Визначення теоретико-методологічних і теоретичних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3.	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4.	I розділ кваліфікаційної роботи	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5.	II розділ кваліфікаційної роботи	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6.	Загальні висновки	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	17 листопада 2025 р.	виконано
9.	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	26 грудня 2025 р.	виконано

Здобувач



Оксана ШЕІН

Керівник кваліфікаційної роботи



Наталія БЕРЕГОВА

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи Вплив групової згуртованості на зниження рівня навчального стресу у студентів.

Здобувач Оксана ШЕІН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 90 сторінок, 5 таблиць, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 64 найменування, 6 додатків.

Ключові слова: групова згуртованість, навчальний стрес, студентські групи, психологічна програма.

Об'єкт - навчальний стрес у студентської молоді.

Предмет - вплив групової згуртованості на зниження навчального стресу у студентів.

За результатами дослідження проаналізовано взаємозв'язок між груповою згуртованістю та рівнем навчального стресу у студентських групах, запропоновано психологічну програму та практичні рекомендації щодо зменшення рівня навчального стресу та підвищення рівня групової згуртованості.

Одержані результати можуть бути використані для розробки спецкурсів та використовуватися в процесі професійної підготовки студентів-психологів в рамках курсів «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Організаційна психологія».

Дипломник



Підпис

Оксана ШЕІН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ	11
1.1 Групова згуртованість: сутність поняття, його складові	11
1.2 Вплив групової згуртованості на зниження рівня навчального стресу у студентів	25
1.3 Засоби формування групової згуртованості з метою зниження рівня навчального стресу у студентів	33
Висновки до розділу 1	38
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА РІВНЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ	40
2.1 Організація та аналіз результатів експериментального дослідження	40
2.2 Психологічна програма щодо розвитку групової згуртованості та зниження рівня навчального стресу у студентських групах	56
2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення групової згуртованості та зниження рівня навчального стресу у студентських групах	58
Висновки до розділу 2	60
ВИСНОВКИ	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	65
ДОДАТКИ	72
ДОДАТОК А Визначення індексу групової згуртованості Карла Сішора	72
ДОДАТОК Б Методика «Визначення опосередкованої групової згуртованості цілями і завданнями спільної діяльності» за В. С. Івашкіним, В. В. Онуфрієвим	74
ДОДАТОК В Метод "Шкала суб'єктивного стресу" Стівена Коена	76
ДОДАТОК Г Тест на самооцінку стресостійкості особистості Н.В. Кіршевої, Н.В. Рябчикової	79
ДОДАТОК Д Опитувальник для вивчення взаємовідносин між студентами	81
ДОДАТОК Е Психологічна програма підтримки студентської молоді в подоланні навчального стресу шляхом групової згуртованості	83

ВСТУП

Під час здобуття освіти студенти нерідко стикаються з інтелектуальними, соціальними та емоційними викликами освітнього процесу. Постійне зростання обсягу інформації, велика кількість академічних годин, складність змісту дисциплін, контролі засвоєння інформації, жорсткі дедлайни, високі стандарти оцінювання, багатозадачність, а також суперечливі або завищені очікування з боку батьків, викладачів і самих студентів щодо власної успішності нерідко є чинниками, що провокують навчальний стрес.

Крім цього, значну роль у виникненні стресу відіграють особисті риси: перфекціонізм, невпевненість у собі, низька стресостійкість тощо. У багатьох студентів з'являється страх помилок, невдач, що супроводжується зниженням самооцінки та тривожним очікуванням майбутніх поразок. Постійне перебування в такому стані не лише перешкоджає ефективному навчанню, а й формує деструктивні моделі поведінки: прокрастинацію, соціальну ізоляцію та уникнення складних завдань.

Тривалий або надмірний навчальний стрес може мати серйозні психологічні наслідки, зокрема сприяти розвитку хронічної тривожності, емоційного вигорання, що проявляється у відчутті апатії, втраті інтересу до навчання, психосоматичних симптомах (безсоння, головні болі, порушення

травлення тощо). У деяких випадках це може призводити до депресивних розладів, девіантних реакцій, емоційної відстороненості, руйнування міжособистісних зв'язків та конфліктів у групі.

Такі наслідки не тільки шкодять психічному здоров'ю конкретного студента, але й послаблюють командну взаємодію, погіршують навчальний клімат, збільшують ризик відрахування. Тому, на нашу думку, питання подолання навчального стресу потребує комплексного підходу, який включає як індивідуальні стратегії саморегуляції, так і колективну взаємопідтримку.

Одним з ресурсів, здатних компенсувати негативний вплив стресу, є групова згуртованість, яка виступає як внутрішній інтегруючий фактор соціального середовища студентської групи. Вона сприяє посиленню відчуття приналежності до групи, підтримку, довіру, співпрацю та орієнтацію на спільну мету, що забезпечує не лише емоційний комфорт, а й ефективну взаємодію в умовах підвищеного стресу.

Актуальність теми, її наукова й практична значущість, недостатня розробленість проблематики зумовили вибір теми дослідження: **«Вплив групової згуртованості на зниження рівня навчального стресу у студентів».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Магістерська робота виконана відповідно до тематичного плану виконання магістерських робіт кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Об'єкт дослідження: навчальний стрес у студентської молоді.

Предмет дослідження: вплив групової згуртованості на зниження навчального стресу у студентів.

Мета дослідження: визначити роль і ефективність групової згуртованості як чинника зниження навчального стресу у студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо питання навчального стресу та групової згуртованості.
2. Визначити рівень навчального стресу та згуртованості в студентських групах.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем згуртованості групи та рівнем навчального стресу.
4. Розробити психологічну програму та практичні рекомендації з підвищення групової згуртованості для зниження навчального стресу.

Гіпотеза дослідження: якщо у студентській групі підвищити рівень групової згуртованості, то це сприятиме зниженню рівня навчального стресу у її членів і підвищенню якості освіти.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, класифікація та систематизація психологічної літератури з питань навчального стресу та групової згуртованості;

- емпіричні: тестування (опитувальники для діагностики стресу та згуртованості), спостереження, бесіди, соціометрія;

- статистичні: кількісний та якісний аналіз даних, кореляційний аналіз, методи перевірки гіпотез.

Новизна одержаних результатів дослідження: емпірично досліджено взаємозв'язок між рівнем згуртованості студентської групи та інтенсивністю розвитку навчального стресу. Розроблено психологічну програму підвищення згуртованості як спосіб зменшення навчального стресу.

Практичне значення роботи: результати дослідження можуть бути використані практичними психологами в освітніх закладах для діагностики рівня згуртованості студентських груп та виявлення груп ризику. Запропонована програма підвищення згуртованості групи може бути впроваджена як превентивний захід для зниження рівня навчального стресу. Дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету. У вибірку увійшли 60 студентів першого та третього курсів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були викладені у статті фахового наукового збірника «Наукові інновації та передові технології» на тему: «Групова згуртованість як чинник підтримки студентів у період переходу від підліткового до юнацького віку» та представлені у тезах «Вікові особливості прояву навчального стресу та роль соціально – психологічної згуртованості у його подоланні студентами» на Міжнародній науково-практичній конференції «Global Trends in the Development of Information Technology and Science».

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (64 найменування) та додатків (19 сторінок). Загальний обсяг магістерської роботи - 90 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 5 таблицях та на 6 рисунках.

РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ

1.1 Групова згуртованість: сутність поняття, його складові

Аналізуючи наукову базу, ми прийшли до висновку, що групова згуртованість є передумовою та показником процесу формування особливого типу зв'язків в групі, що дозволяють зовнішню створену структуру перетворити в психологічну спільноту, в системний психологічний організм, який живе за своїми правилами.

Дослідження підтверджують, що саме групова згуртованість є якісним аспектом міжособистісних відносин, що виявляється у сукупності психологічних умов, які сприяють спільній продуктивній діяльності і всебічному розвитку особистості у групі.

Американський психолог Джон Форсайт розглядав згуртованість як одну з п'яти ключових характеристик, що впливають на динаміку існування та розвитку групи. До інших він відносив групову взаємодію, цілі, взаємозалежність та структуру групи. На думку Д. Форсайта основними елементами групової згуртованості є цілісність, єдність та згуртованість

колективу. Саме згуртованість сприяє підвищенню єдності між членами групи та, як наслідок, покращенню її функціонування [9].

Керівник кафедри лідерства Бізнес-коледжу Лебоу при Дрексельському університеті Даан ван Кніппенберг у своїх дослідженнях підкреслював, що люди, як правило, надають перевагу в спілкуванні тим, хто має подібні до них риси. Водночас відсутність спільних інтересів у групі може негативно впливати на згуртованість, проявляючись як зниження ефективності групової діяльності.

Український психолог Петро Горностай розглядає групову згуртованість у контексті наявних взаємних симпатій, спільних цілей тощо, тобто люди повинні бачити, що в цій групі для них є корисним і може задовільняти їхні потреби. До факторів, які впливають на згуртованість, належать як внутрішні (стиль лідерства, рольова структура, емоційна атмосфера), так і зовнішні (престиж групи, її зовнішнє визнання) [10].

У працях американського психолога Девіда Майерса мала соціальна група, до якої відноситься і студентська група, розглядається як соціальна організація, що має спільні соціальні ознаки, усталену внутрішню структуру, систему норм та цінностей, а також характеризується наявністю соціального статусу членів групи.

У контексті соціальної динаміки для групової згуртованості важливим аспектом, на думку професора Джеймса Клоусона, є лідерство та його вплив на міжособистісні відносини. Згідно з його дослідженнями особистість, яка володіє справжніми лідерськими якостями, для досягнення мети не вдається до маніпуляцій, оскільки вона обирає конструктивні та етичні методи впливу на малу групу.

Психолог Курт Левін розглядав згуртованість як наслідок емоційного прийняття чи несприйняття у групі, тобто як цілісну динамічну систему, де всі члени взаємопов'язані. Це означає, що зміна в одному елементі групи впливає на всю систему. Згуртованість, на його думку, виникає тоді, коли сила, що діє усередині групи (взаємна підтримка, спільні цілі, емоційна прив'язаність), сильніша за зовнішній вплив, що веде до розпаду групи (конфлікти, конкуренція тощо)[21].

Американський психолог Леон Фестінгер визначає групову згуртованість як певну потужну силу, що утримує індивіда у групі. Ця "сила" інтерпретується як ступінь привабливості групи для її членів, рівень задоволення від участі в ній, а також як важливість членства з точки зору особистісних орієнтацій.

Концепція Л. Фестінгера суміжна з ідеєю К. Левіна, зокрема в тлумаченні "соціальної сили", що підтримує групову згуртованість. Проте, на відміну від К. Левіна, який розглядав згуртованість як динамічний процес групового рівня, Л. Фестінгер надає перевагу індивідуально-психологічним чинникам: мотивації, положенні у групі та перспективам розвитку у ній, індивідуальній оцінці членства в групі, порівняння досвіду членства в даній групі з досвідом участі в інших групах.

Натомість американський соціолог та психолог Теодор Ньюком пов'язував згуртованість з поняттям угоди. На його думку, згуртованість зумовлена наявністю цінностей, значущих для всіх учасників групи. Це не лише про міжособистісні симпатії, а й про спільні культурно-ціннісні, соціальні пріоритети [21].

Таким чином, згуртованість у малих групах розглядається як багатовимірне явище, в якому поєднуються соціометричні показники взаємодії, когнітивно-мотиваційні чинники та спільність ціннісних пріоритетів.

Соціальний психолог Алекс Бейвеласан у своїх працях доводить, що саме від реалізації групових цілей залежить ступінь згуртованості (єдності) групи. Важливо, що у цих дослідженнях підкреслюється значення цілеспрямованості групи як ключового чинника інтеграції її членів.

Розглядаючи ефективність групової згуртованості Ф. Стайнер дійшов висновку про важливість співробітництва всіх членів групи. При цьому мова йде про так зване «чисте співробітництво», яке реалізується за тієї умови, що кожен член групи в однаковій мірі поділяє як спільний успіх, так і спільну невдачу. Таким чином, всі учасники групи діють в інтересах один одного, спрямовуючи зусилля на досягнення спільної мети [21].

У вітчизняній соціальній психології підходи до дослідження групової згуртованості ґрунтуються на вченні про те, що головним чинником успішного

існування групи є спільна діяльність її учасників. Формування та подальший розвиток групи розглядаються як процес поступового зростання згуртованості на основі включення індивідів у спільну діяльність.

Термін «згуртованість» групи при цьому відрізняється за змістом від терміну «сумісність» її членів. Хоча між цими феноменами існує тісний зв'язок, кожен з них відображає різні аспекти функціонування групи. Сумісність означає, що певний склад групи здатен ефективно реалізувати функціональні завдання. Натомість згуртованість вказує на те, що склад групи не просто здатний до взаємодії, а високою мірою є інтегрованим, тобто таким, у якому досягнуто специфічного рівня розвитку взаємин. На цьому рівні всі члени групи максимально поділяють спільні цілі діяльності та цінності, пов'язані з цією діяльністю [19].

Підхід до вивчення згуртованості у вітчизняній соціальній психології був розроблений А. В. Петровським в рамках концепції групової діяльності. У подальшому ця концепція отримала назву «теорія діяльнісного опосередкування міжособистісних стосунків у групі». Її основне положення полягає в тому, що структуру групи слід розглядати як багаторівневу. Зокрема, зовнішній рівень структури – це емоційні міжособистісні відносини. Саме ці відносини традиційно вимірюються за допомогою соціометричних методів. Важливо, що емоційні відносини, відокремившись, здатні існувати самостійно, що, у свою чергу, справляє значний вплив як на ділові відносини, так і на загальну продуктивність групової діяльності.

Згуртованість як характеристика групи передбачає наявність стабільних соціальних зв'язків та позитивних міжособистісних відносин між його учасниками. Ключовими аспектами згуртованості вважаються сила та характер соціальних зв'язків, рівень довіри, спільність цінностей, відчуття ідентичності та приналежності до групи. Соціальні зв'язки в групі завжди взаємопов'язані з соціальним статусом її учасників. Таким чином, між рівнем групової згуртованості та соціальним статусом члена групи існує пряма залежність: чим вищий рівень згуртованості колективу, тим вищим є соціальний статус його учасників. Це обумовлюється тим, що за умови спільних цінностей та цілей

відбувається відносне вирівнювання соціального статусу членів групи, що має позитивне забарвлення і сприяє конструктивній взаємодії.

В рамках соціометричного підходу згуртованість розглядається як результат сталих міжособистісних відносин, що характеризуються високим рівнем симпатії одне до одного. У цьому контексті застосовується спеціальний показник – індекс групової згуртованості, який дозволяє кількісно оцінити рівень єдності та взаємної підтримки між членами групи.

Групу варто також розглядати як підсистему в межах ширшої соціальної системи – організації. На неї впливають такі чинники, як: стратегія розвитку організації, її організаційна структура, формально встановлені норми й правила, наявні ресурси, система заохочення, організаційна культура. Окрім того, важливу роль відіграють і неформальні норми та правила, які склалися в колективі, тобто культурні особливості організації, до якої належить група. Усе це суттєво впливає на поведінку членів групи.

Успішність діяльності групи визначається насамперед якостями її учасників. При цьому ресурси групи не варто ототожнювати з ресурсами окремих її членів. Разом з тим члени групи, які здатні вирішувати актуальні задачі, зазвичай є найбільш активно залученими та вносять значний внесок у досягнення групових результатів. Саме вони нерідко стають лідерами і отримують найбільше задоволення від роботи, якщо їхні здібності ефективно реалізуються та належним чином оцінюються в груповій взаємодії [7].

Особистісні характеристики учасників групи також дозволяють створювати прогнози щодо ефективності діяльності колективу. Наприклад, поєднання таких якостей як комунікабельність, самостійність у виконанні завдань зазвичай веде до високих результатів. Натомість прояви егоцентризму, прагнення до домінування, зосередженість окремих учасників винятково на власній вигоді можуть негативно позначатися на результативності всієї групи.

Ефективність діяльності групи значною мірою залежить і від її внутрішньої структури. Під структурою групи розуміються такі компоненти, як наявність неформального лідера, розподіл ролей, встановлені норми поведінки, статуси членів, розмір та склад групи.

Існує думка, що суперництво сприяє зростанню продуктивності як окремих учасників, так і групи в цілому. Проте дослідники виявили зворотну тенденцію: у деяких випадках учасники групи схильні докладати менше зусиль у груповій діяльності, ніж у разі індивідуального виконання того самого завдання. Це явище пояснюється зниженням відчуття персональної відповідальності. Саме тому організація спільної діяльності має передбачати чітке врахування внеску кожного учасника та відповідальності за досягнуті результати, що дозволяє мінімізувати внутрішні суперечності та підвищити загальну ефективність [9].

Загалом ефективність функціонування групи значною мірою визначається тим, наскільки раціонально організований груповий процес. Це включає обмін інформацією між членами групи, ухвалення колективних рішень, а також ефективне врегулювання конфліктів. Для кращого розуміння цього процесу може бути використане поняття синергетичного ефекту. Синергетичний ефект може бути як негативним, так і позитивним, якщо груповий процес буде організований таким чином, що переваги колективної організаційної роботи будуть перевищувати такі можливі збитки, як зниження особистої відповідальності за прийняті рішення, виникнення конфліктів тощо.

Істотним фактором, що визначає специфіку роботи групи і організацію групового процесу, є специфіка тих завдань, які доводиться вирішувати цій групі. При цьому особливе місце займають такі характеристики, як взаємозв'язок і складність цих завдань. Так, наприклад, при розв'язанні складних нестандартних завдань найбільш продуктивним буде обговорення різних підходів до розв'язання проблеми і використання ефективних методів групового сприймання. Якщо виконання завдань, поставлених перед групою, вимагає тісного взаємозв'язку й взаємозалежності учасників групового процесу, то добре налагоджений обмін інформацією і результатами роботи стане необхідною умовою для успішного виконання завдання [18].

Таким чином, під згуртованістю групи ми розуміємо те, наскільки члени цієї групи задоволені спільною роботою й наскільки їх задовольняє перспектива продовжувати працювати разом.

Необхідним компонентом згуртованості є злагодженість взаємних дій людей, їх поведінки, але вже не в рамках конкретного завдання, а під час різноманітної взаємодії. Особливо яскраво ця сторона згуртованості групи проявляється в здатності до самоорганізації, злагодженості у подоланні виникаючих складних ситуацій, інакше кажучи, до спільної ефективної діяльності, у тому числі для вирішення проблем.

Згуртованість групи визначається як моральна, інтелектуальна, емоційна й вольова єдність усіх членів, що розбудовується на основі такої об'єктивної характеристики, як організаційна єдність.

Дослідження феномена групової активності дозволило психологам в якості однієї з основних характеристик групи виділити її згуртованість. При цьому згуртованість групи визначається як спільність уявлень учасників про очікування і норми, про вимоги і моральний обов'язок. Чим вищий відсоток єдності думок членів групи з того чи іншого питання, від якого на практиці залежить прояв наднормативної активності, тим більшої активності слід очікувати від її членів.

Під наднормативною активністю мається на увазі найвищий критерій ефективності діяльності групи. Наднормативна активність виражається у спільності групової поведінки та результатів її діяльності.

Прийнято вважати, що чим більш згуртованою є група, тим вища ефективність її роботи. Однак далеко не завжди дана закономірність є універсальною. Зв'язок між згуртованістю групи та продуктивністю її членів визначається також тим, наскільки норми поведінки, прийняті в групі, націлені на досягнення високих результатів її роботи. Наприклад, якщо неформальні норми й правила, що склалися, допускають нераціональне використання робочого часу, халатність у роботі, присвоєння колективної власності в особистих цілях і якщо при цьому такі норми влаштовують більшість членів групи, то посилення згуртованості членів подібної групи навряд чи призведе до підвищення ефективності роботи [10].

Отже, групова згуртованість є також і індивідуальною цінністю кожного її члена, оскільки підсилює міжособистісні контакти, знижує тривожність її

членів. Вона не обов'язково передбачає постійність складу групи та однакостайність при розв'язанні групових проблем. Головне, щоб згуртованість гарантувала ефективне функціонування групи при наявності різних думок у її членів, вміння знайти спільне рішення задля кінцевого результату.

Американський психолог Ірвін Ялом, посилаючись на проведені ним дослідження, показує, що орієнтовані на спільні завдання люди можуть успішно діяти в групах. Тут варто зазначити, що група задовольняє індивіда тільки в тому разі, якщо вона забезпечує перевагу виграшу над програшем більше, ніж будь-яка інша група [14].

Отже, групу можна визначити як сукупність індивідів, пов'язаних таким чином, що кожен із них розцінює переваги від об'єднання як більш значущі, ніж ті, які можна одержати поза групою. Це означає, що будь-яка група з самого початку є згуртованим цілим.

Вперше концепція групової згуртованості була сформульована у Сполучених Штатах Америки. У 1946 році на семінарі з проблеми малих груп, проведеному в Гарвардському університеті Р. Бейзлом, уже говорилося про необхідність детального вивчення даного феномена. Роботи, виконані Л. Фестінгером та іншими дослідниками в кінці 1940-х років, виділили фактор групової згуртованості як один із основних напрямів у вивченні групової динаміки.

Більшість проведених у США експериментів у 1940-1950-х роках, як відмічає Майко Аргайл та інші автори, були лабораторними експериментами, у яких використовувались штучно створені групи. Оскільки на першому етапі вихідною моделлю була дифузна група, то в основному фіксувались такі показники групової активності, як частота і характер взаємодії між членами досліджуваних груп. Ось чому частота взаємодії (кількість комунікацій у групі) була тісно пов'язана з джерелом групової активності і стала широко використовуватись у багатьох роботах із групової діагностики.

У перша чергу частота взаємодії була пов'язана з такою характеристикою групи як згуртованість, від рівня якої залежить і продуктивність групи, і

стійкість її структури, і здатність переносити фрустрацію, особливо на початковому етапі адаптації.

З огляду питання групової динаміки відмічалось, що групи відрізняються одна від одної перш за все рівнем згуртованості. Частота взаємодії між членами групи та симпатія один до одного тісно пов'язані зі згуртованістю. [17].

Автори даної концепції групової згуртованості вважають, що частота взаємодії з відповідним емоційним забарвленням все-таки призводить до схожості позицій членів групи, яка виражається в спільності ставлення до певних об'єктів.

Альберт Лотт і Берніс Лотт визначали згуртованість як таку групову властивість, що є похідною єднання членів групи. І хоча самі автори дослідили визначення згуртованості в значенні міжособистісної симпатії досить довільним, проте вони вважають свій підхід правомірним, визначаючи, що він стосується лише одного з аспектів згуртованості. А. Лотт і Б. Лотт намагались визначити групу змінних, які складають, на їхню думку, сукупність причин і наслідків симпатій.

До причин, що впливають на рівень симпатії (згуртованості), вони відносять:

- частоту взаємодії індивідів, стиль керівництва групою (переважно демократичний);
- фрустрацію та загрозу перебігу групового процесу (як наслідок міжгрупових відносин);
- поведінку членів групи;
- різноманітні прояви спільного між людьми (вік, освіта, соціальний статус тощо);
- успіх у виконанні групового завдання тощо.

Показником згуртованості є: сприятлива оцінка членами групи ситуації міжособистісної взаємодії; зміна оцінки інших осіб у внутрішньогруповій комунікації (в ряді вчинків, хоча й не завжди симпатія позитивно корелює з частотою комунікації партнерів), зростання продуктивності групи.

Згуртованість у представленому вище трактуванні виступає як суто емоційний феномен, якого недостатньо для пояснення причин єдності соціальної групи [18]. Трактування згуртованості як переважно емоційного феномена міжособистісних відносин є характерним не тільки для багатьох зарубіжних дослідників. Вітчизняні автори не користуються поняттям атракції, однак згуртованість групи описується в їхніх дослідженнях як соціометричний феномен, виражений співвідношенням соціометричних виборів, що кваліфікується спеціалістами як один із проявів міжособистісної атракції. Ототожнення згуртованості з міжособистісною атракцією - явище, яке доволі часто зустрічається у науковій літературі, проте існують і більш цікаві, на нашу думку, спроби розуміння досліджуваної проблеми.

Одна з таких спроб належить Д. Картрайту, який запропонував доволі розгорнуту модель групової згуртованості, в основу якої покладено уявлення про згуртованість як певну результативність сил і мотивів, що спонукають індивідів до збереження членства в конкретній групі.

Детермінант згуртованості представлений в моделі таким добром змінних:

- мотиваційне підґрунтя прихильності індивіда до групи, яке включає сукупність його потреб і цінностей;
- спонукальні властивості групи (цілі, програми, характеристики її членів, престиж, інші ознаки, важливі для мотиваційної основи суб'єкта);
- очікування індивіда, або суб'єктивна ймовірність того, що членство матиме для нього позитивні або негативні наслідки;
- індивідуальний рівень порівняння, тобто середня суб'єктивна оцінка наслідків перебування людини в різних соціальних групах.

При цьому Д. Картрайт підкреслює, що визначені характеристики групи будуть мати спонукальну силу для суб'єкта лише в тому випадку, якщо вони відповідають належним потребам, що входять у його мотиваційну основу прагнення до групи. Основну увагу серед вищенаведених детермінант згуртованості в даній моделі приділено спонукальним властивостям групи.

До таких властивостей віднесено:

- привабливість членів групи (ступінь симпатії);
- схожість між членами групи (найчастіше у цінностях, пріоритетах тощо);
- особливості групових цілей (їх відповідність потребам членів групи, чіткість постановки, успіх групи);
- своєрідність взаємозв'язків членів групи (найчастіше йдеться про наслідки кооперативної і конкурентної стратегій поведінки членів групи);
- задоволеність груповою діяльністю;
- характер керівництва і прийняття рішень (мається на увазі стилі керівництва і дійсна участь індивідів у вирішенні групових проблем);
- психологічний клімат (особливості міжособистісних стосунків, що складаються між членами групи);
- кількість учасників групи.

Якщо взяти до уваги таке явище, як міжгруповий конфлікт (міжгрупове суперництво), то він також впливає на рівень згуртованості в групі. Головним фактором росту групової згуртованості в ситуації міжгрупового конфлікту є характер взаємозалежності, що існує між індивідами і групами, яка виражається у сприйнятті індивідами своєї групи як єдиного цілого, переживанні спільності "долі групи" та своєрідності контактів у групі [20].

Поряд із розглядом детермінант групової згуртованості в моделі Д. Картрайта обговорюються можливі наслідки її зростання, а саме:

- збереження групового членства (воно виявляється у зменшенні числа відлучень із групи);
- посилення впливу, що здійснює група на своїх членів (більш помітними стають прояви феномену конформної поведінки);
- підвищений інтерес до життя групи (мається на увазі велика включеність індивідів у групову діяльність);
- ріст індивідуальної адаптації до групи і переживання почуття особистої захищеності (квазітерапевтичний ефект, що викликаний фактором групової згуртованості і виражається у зростанні самооцінки та зниженні тривожності членів групи).

У доповнення до виділених Д. Картрайтом наслідків групової згуртованості зупинимося коротко ще на одному з них, який, на нашу думку, є суттєвим - продуктивності групи. Як мінімум два фактори можуть суттєво вплинути на продуктивності групи: прийняті в групі норми і мотивація до групової діяльності [21].

Зазначимо, що факт вищевказаного опосередкування взаємозв'язку між згуртованістю і продуктивністю, іншими словами, ймовірний характер цієї залежності, здається нам повністю закономірним у контексті можливостей реалізації принципу системності та аналізу феноменів соціальної групи. Але повернемося до моделі Д. Картрайта. У ній автор звертає увагу на таку обставину: як причини, так і наслідки згуртованості тісно пов'язані між собою, відкриваючи постійні взаємопереходи факторів, що підвищують згуртованість, ведуть до наслідків, які, у свою чергу, її також підвищують. Наприклад, схожість у цінностях і поглядах сприяє посиленню впливу групи на своїх членів відносно схожості у вказаних характеристиках. Разом з тим повністю можливі й більш складніші форми залежності змінних, коли зростання згуртованості призводить до наслідків, які знижують її. Так, зростання згуртованості може посилити вплив лідера в групі, і не виключено, що він буде прагнути примусити її членів виконувати дії, які фруструють їх та зменшують для них спонукальну цінність групи, що, звичайно, негативно відіб'ється на показниках згуртованості. Аналіз співвідношення можливих причин і наслідків згуртованості дав можливість Д. Картрайту висловити думку відносно необхідності утворення пояснювальних моделей даного феномену, які мали б форму «кругової причинності», з метою отримання більш адекватних уявлень про розвиток, збереження і зменшення згуртованості груп. Вся структура малої групи ділиться на три складові: зовнішній рівень групової структури, де відокремлюються безпосередні емоційні міжособистісні відносини (емоційна єдність), тобто те, що традиційно вимірювалося соціометрією; ціннісно-орієнтаційну єдність і характеризується тим, що відносини тут мають опосередкований спільною діяльністю характер, стосунки між членами групи в цьому разі будуються не тільки на основі симпатій і антипатій, а на збігові

ціннісних орієнтацій. І, нарешті, третя складова передбачає ще більшу включеність індивіда до суспільної групової діяльності. На цьому рівні члени виділяють цілі групової діяльності, тому його називають «ядром» групової структури, предметно-цільовою єдністю. Виявлення рівня групової згуртованості, особливо в студентських академічних групах, дозволяє виявити рівень успішності протікання адаптаційних процесів і при потребі вносити необхідні зміни в організацію навчально-виховної діяльності.

Вивчення психологічної структури навчальних груп і міжособистісних взаємин у них показало, що оптимальні відносини складаються у групах, де є три-чотири мікрогрупи зі своїми інтересами. Їх навчально-пізнавальна активність максимальна. Активність групи, а також її згуртованість невелика, якщо в ній немає мікрогруп або їх більше чотирьох [21].

Інтерес до проблеми згуртованості з боку як вітчизняних, так і зарубіжних вчених не випадковий. Він пояснюється її великою практичною значимістю. Саме групова згуртованість забезпечує ефективність функціонування малих соціальних груп. Більшість дослідників одним із наслідків згуртованості називають підвищення рівня продуктивності груп. Результати їх робіт свідчать про наявність позитивної залежності між згуртованістю і продуктивністю групи. Група впливає на продуктивність, хід і спосіб розв'язання спільних завдань. Навчання студентів у складі малих груп забезпечує підвищення його ефективності, підсилює виховну і розвивальну функцію, згуртовує групу.

У відповідності з отриманими результатами, а також висновками психологів про те, що будь-яка взаємодія людей, навіть при мінімальній їх кількості, починається з розподілу функцій, бо без цього неможливе існування групи як єдиного цілого, як системи, було сформульоване таке положення: в результаті спільної діяльності у студентській групі виникають емоційно-психологічні зв'язки, що призводять до створення неформальних об'єднань - мікрогруп. Серед них виділяється центральна, основна мікрогрупа, в складі якої є студенти, яким члени групи віддають перевагу. Спрямованість лідируючої мікрогрупи характеризується як міжособистісними стосунками у групі, так і згуртованістю її в цілому [23].

Згуртованість як показник розвитку будь-якої соціальної групи по-різному тлумачиться соціологами, психологами, педагогами. В. І. Войтко, визначаючи згуртованість як ступінь міцності соціально-психологічних зв'язків у групі в залежності від факторів єднання, виділяє ідейну (зумовлену спільністю мети), ділову (побудовану на прагненні продовжити спільну діяльність) і міжособистісну (опосередковану взаємною симпатією) згуртованість. На наш погляд, не зовсім відповідає змісту цієї характеристики окреме виділення міжособистісної згуртованості: згуртованість якраз і існує насамперед між особистостями і мова має йти лише про її форми чи види.

В процесі навчання у вищому навчальному закладі студенти включаються в складну систему взаємопов'язаних видів діяльності - навчально-пізнавальну, суспільну, трудову.

Орієнтуючись на психолого-педагогічні дослідження ми дійшли висновку, що з усього розмаїття діяльностей, в які включається студент за період навчання, слід виділити насамперед навчально-пізнавальну і трудову. На лекціях, семінарських заняттях, під час виконання індивідуальних лабораторних робіт, курсових проектів предметно-орієнтований вид спілкування відсутній: не обговорюється зміст навчально-виховного процесу, цілі навчання, засоби, умови тощо. При усталеній системі навчально-пізнавальна діяльність не має ознак спільності: студенти індивідуально виконують завдання, успіхи чи невдачі одного не впливають на результативність іншого. Кожен член групи націлений на досягнення основної мети – успішно закінчити навчання.

Разом з тим у групі немалу роль займає і суспільна діяльність. Важливим є обрання членів активу, думки, вчинки яких орієнтовані на цінності групи. Традиційно важливі питання вирішуються всіма разом, а не окремими членами активу. Звіт перед групою, можливість переобрання, притягнення до відповідальності змушує актив групи діяти завжди об'єктивно, виважено та справедливо [26].

1.2 Вплив групової згуртованості на зниження рівня навчального стресу у студентів

На нашу думку, у сучасному освітньому середовищі, якому притаманні стрімкі зміни до зростання академічних вимог, навчальний стрес усе частіше стає не просто супутнім явищем навчального процесу, а перетворюється на його невід'ємну складову.

Навчальний стрес є особливою емоційно-когнітивною реакцією на труднощі, які перевищують можливості студента. Серед основних чинників, що спричиняють навчальний стрес, найчастіше виділяють: надмірне інтелектуальне навантаження, обмеженість у часі, необхідність виконання кількох завдань одночасно, страх помилитися або отримати погану оцінку, тиск з боку викладачів і батьків, невизначеність щодо майбутнього, а також сумніви у власних знаннях і здібностях.

Відмінною особливістю навчального стресу є його цільова спрямованість, він не виникає як випадкова реакція, а є результатом прагнення до досягнення конкретного академічного результату. Саме ця орієнтація на успішність і соціальне визнання додає навчальному стресу особливої інтенсивності. На відміну від побутового або ситуативного стресу, навчальний стрес часто триває протягом усього періоду навчання, має хронічний характер і тісно пов'язаний із самооцінкою та місцем студента у групі.

Варто також відзначити, що навчальний стрес не завжди має виключно негативний характер. Помірний рівень стресу може виступати як мотиваційний фактор, активізуючи когнітивні процеси, покращуючи концентрацію уваги, підвищуючи прагнення до досягнення цілей. Проте при перевищенні певного порогу навантаження, стрес стає дистресом, що призводить до тривожних розладів, депресивних симптомів, соматичних скарг, прокрастинації та вигорання [26].

Навчальний стрес є комплексним, багатоаспектним явищем, що вимагає системного аналізу, профілактики та психолого-педагогічного супроводу. Його подолання пов'язане не лише з індивідуальними особливостями студента, але й з характером соціального середовища, організацією навчального процесу, рівнем згуртованості академічної групи та наявністю доступу до психологічної підтримки.

Особливо вразливими до навчального стресу є студенти молодших курсів, які перебувають в процесі первинної адаптації до дорослого життя. Цей період часто пов'язаний із різкою зміною соціального середовища, розривом звичних зв'язків, переїздом до іншого міста або втратами звичних форм підтримки. Водночас студенти вперше стикаються з необхідністю самостійно організувати свій час, управляти ресурсами, вирішувати побутові питання та відповідати високим академічним вимогам. У поєднанні з процесами самовизначення це створює значне психоемоційне навантаження.

На перехідному етапі (приблизно 17-22 роки) відбувається активне формування академічної ідентичності - усвідомлення себе як повноцінного суб'єкта навчального процесу, здатного самостійно ставити освітні цілі, приймати рішення, нести відповідальність за власний успіх або невдачу. Цей період є критичним у становленні професійного самовизначення та особистісної автономії, адже саме

в цей час молодь починає сприймати навчання не як зовнішній обов'язок, а як засіб досягнення життєвих перспектив. Академічна ідентичність тісно пов'язана з такими психологічними категоріями, як самооцінка, мотивація досягнення, емоційна стабільність та почуття контролю над подіями власного життя [28].

Будь-які порушення у формуванні академічної ідентичності, зокрема внаслідок надмірного або хронічного навчального стресу, можуть мати серйозні наслідки для психоемоційного стану студента. В умовах, коли молода людина не відчуває підтримки з боку соціального оточення, стикається з негативним досвідом оцінювання, неуспішністю або відчуттям власної некомпетентності, виникає дисбаланс між вимогами навчального середовища та внутрішніми ресурсами особистості. Це може призводити до зниження мотивації, втрати інтересу до навчання, емоційної дезорієнтації, розвитку тривожних розладів, депресивних станів або емоційного вигорання.

Особливо вразливими в цьому контексті є студенти, які відчувають себе ізольованими у новому освітньому середовищі, не мають стабільної підтримки з боку академічної групи або викладачів. Відсутність позитивного зворотного зв'язку, включення в життя групи та можливостей для реалізації свого потенціалу істотно ускладнює процес ідентифікації з роллю студента. Натомість у сприятливому, психологічно безпечному середовищі академічна ідентичність формується природньо, через включення в колектив, отримання конструктивної підтримки та позитивне переживання власного зростання [26].

У свою чергу, студенти старших курсів зазвичай уже мають певний досвід адаптації, більш сформовану систему саморегуляції та розвинені стратегії подолання труднощів. Вони здатні раціоналізувати стресові ситуації, краще управляти часом і прогнозувати наслідки своїх дій. Проте у цьому віці виникають нові виклики, пов'язані з вибором професійного шляху, проходженням практики, підготовкою до завершення навчання та виходом у професійне середовище. Якщо для молодших студентів домінують емоційні реакції, невизначеність і залежність від зовнішньої підтримки, то у старших стрес пов'язаний із професійним самовизначенням, внутрішніми очікуваннями та перспективами особистої реалізації. Усе це вимагає диференційованого підходу до профілактики та подолання навчального стресу з урахуванням вікових етапів студентського розвитку [8].

Соціально-психологічна згуртованість виступає інтегративною характеристикою малих соціальних груп, що відображає рівень емоційної, міжособистісної, мотиваційної та ціннісної єдності її учасників. Вона передбачає наявність позитивного соціально-психологічного клімату, довіри, взаємної підтримки, толерантності, спільної ідентичності та сприйняття групи як джерела емоційного ресурсу. У згуртованих групах учасники схильні до активної взаємодії, конструктивного вирішення конфліктів і підтримки один одного в умовах стресу або невизначеності. Такий рівень соціальної інтеграції формує атмосферу емоційної безпеки, яка є фундаментальною для забезпечення психологічного добробуту.

Особливо важливою згуртованість є в академічному середовищі, де студенти щодня стикаються з інтелектуальними викликами, конкуренцією, оцінюванням, часовими обмеженнями та невизначеністю майбутнього. У згуртованій групі створюються умови для соціально-психологічного захисту, де кожен студент відчуває себе прийнятим, зрозумілим, захищеним, здатним відкрито висловлювати емоції, ділитися труднощами та отримувати підтримку. Це, у свою чергу, сприяє формуванню довіри не лише до групи, але й до себе як повноцінного суб'єкта навчального процесу [10].

Крім того, згуртованість виступає важливим фактором соціальної модерації стресу: у таких колективах значно рідше фіксуються прояви емоційного вигорання, тривожності, відчуження або прокрастинації. Натомість спостерігається зростання мотивації, залученості в навчальний процес, впевненості у власних силах та рівня академічної самоефективності. У результаті згуртована академічна група не тільки полегшує індивідуальне подолання навчального стресу, а й виконує ресурсну, адаптаційну та регуляторну функцію, сприяючи стабілізації психоемоційного стану студентів і формуванню позитивного досвіду взаємодії у навчальному середовищі.

У протилежному випадку, коли академічна група характеризується дезорганізованістю, низьким рівнем емоційної взаємодії, міжособистісною напруженістю або відкритими конфліктами, рівень навчального стресу серед студентів суттєво зростає. В умовах соціальної ізоляції та браку підтримки студенти частіше стикаються з емоційним виснаженням, апатією та втратою мотивації до навчання. Така ситуація значно ускладнює формування здорової самооцінки, адекватної академічної ідентичності та конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях [23].

Дисфункційна групова динаміка може викликати підвищене почуття відчуження, тривоги, невпевненості у власній значущості, що, у свою чергу, посилює симптоми хронічного дистресу та порушення психологічної адаптації. У такому середовищі у студентів домінують дезадаптивні копінг-стратегії - уникнення, самоізоляція, пасивність, зовнішнє звинувачення, що тільки поглиблює емоційну нестабільність.

Крім того, в умовах недостатньої згуртованості знижується інтенсивність горизонтальних соціальних зв'язків: студенти рідше звертаються по допомогу, обмежують соціальну активність і не схильні до саморефлексії в контексті групової взаємодії. Це формує негативне середовище, у якому навчання перестає бути засобом особистісного розвитку, а стає джерелом постійного психологічного тиску. Відтак, згуртованість студентського колективу не просто сприяє добробуту, а є критично важливою умовою ефективної адаптації до стресогенних факторів навчального середовища.

Соціально-психологічна згуртованість академічної групи виступає однією з ключових умов ефективного подолання навчального стресу студентами. У згуртованому колективі значно знижується ризик емоційного виснаження, проявів тривожності, почуття ізоляції та навчального дистресу. Позитивний соціальний клімат сприяє формуванню атмосфери психологічної безпеки, де кожен студент відчуває себе прийнятим, важливим і підтриманим.

Також у таких групах посилюється відчуття приналежності до спільноти, зростає впевненість у власних силах, покращується академічна мотивація та підвищується загальний рівень психоемоційного благополуччя. Спільна діяльність, взаємна підтримка та довіра між членами групи сприяють підвищенню залученості до навчального процесу, стимулюють розвиток саморегуляції, відповідальності та здатності до конструктивної взаємодії [19].

Згуртованість також відіграє роль своєрідного буфера у стресогенних ситуаціях, дозволяючи студентам ефективніше долати труднощі, сприймати навчальні виклики не як загрозу, а як можливість для зростання. У таких умовах соціальна підтримка функціонує як важливий адаптаційний ресурс, що активізує внутрішні резерви особистості, знижує рівень тривожності та сприяє стабілізації емоційного стану.

Крім того, згуртована академічна група формує позитивний досвід міжособистісної взаємодії, який згодом може бути перенесений і в професійне середовище. Таким чином, соціально-психологічна згуртованість є не лише чинником ситуативної підтримки, а й вагомим елементом особистісного та професійного розвитку майбутніх фахівців [6].

Отже, підтримка і розвиток згуртованості в академічних групах має розглядатися як стратегічний напрям у системі профілактики навчального стресу та створення психологічно безпечного освітнього середовища в закладах вищої освіти.

Практичні заходи, спрямовані на підвищення рівня соціально-психологічної згуртованості студентської групи, мають бути системними, послідовними та інтегрованими в усі аспекти освітнього процесу. Особливу роль у цьому відіграє створення сприятливих умов для неформальної взаємодії між студентами.

До ефективних інструментів групової згуртованості можна віднести проведення інтеграційних тренінгів, які сприяють формуванню довіри та розвитку навичок групової взаємодії. Наставництво, у якому старшокурсники підтримують новачків, також довело свою ефективність у створенні безпечного і доброзичливого середовища. Не менш важливими є спільні соціально-освітні проекти, волонтерські ініціативи, участь у яких посилює співпрацю, розвиває відповідальність, формує почуття єдності та виконання спільного завдання.

Інформаційні години, орієнтовані не лише на адміністративні питання, а й на неформальне спілкування, обговорення психологічних труднощів, відіграють важливу роль у підтриманні групової згуртованості. Також доцільним є впровадження тренінгів з розвитку емоційної компетентності, навичок міжособистісного спілкування та стрес-менеджменту, які дозволяють студентам краще розуміти себе й інших, ефективніше долати труднощі та запобігати конфліктам [11].

Окрему, надзвичайно важливу роль у формуванні соціально-психологічної згуртованості академічної групи відіграють студентські клуби, гуртки, соціокультурні заходи, волонтерські і творчі ініціативи, які функціонують поза формальним навчальним процесом. Саме ці неформальні форми комунікації створюють платформу для міжособистісної взаємодії, побудованої на спільних інтересах,

що є особливо значущим у юнацькому віці, коли домінує прагнення до самовираження, соціального визнання та пошуку власної ідентичності.

Такі ініціативи не лише сприяють емоційному розвантаженню та зниженню психоемоційного напруження, але й забезпечують можливість студентам реалізувати себе поза академічними рамками як лідерів, організаторів, учасників колективної творчості, що значно зміцнює їхню самооцінку та сприяє формуванню суб'єктної позиції. Через групову діяльність студент отримує можливість випробувати себе в різних соціальних ролях, побудувати нові міжособистісні зв'язки, розширити соціальний досвід і знайти підтримку серед однолітків.

В умовах позитивної емоційної атмосфери, спільних досягнень і взаємної підтримки формується довіра як базова складова згуртованості. Ця довіра переростає у внутрішню впевненість, зростання емоційної стійкості та здатності до конструктивного подолання труднощів, у тому числі пов'язаних із навчанням [18].

Зрештою, розвиток соціально-психологічної згуртованості має розглядатися як стратегічний напрям профілактики навчального дистресу, підтримки академічної мотивації та формування загального психологічного благополуччя студентської молоді в системі вищої освіти. Формування згуртованого студентського середовища - це не лише завдання психологів, а й пріоритет у діяльності всієї академічної спільноти.

Таким чином, **соціально-психологічний клімат у студентській групі є одним із ключових чинників зниження рівня навчального стресу.** Позитивна атмосфера, заснована на довірі, підтримці та взаємоповазі, сприяє формуванню почуття безпеки, знижує тривожність, полегшує адаптацію до нових умов та створює простір для особистісного та академічного зростання.

У сприятливому соціально-психологічному кліматі студенти відчують себе частиною згуртованої групи. Це дає змогу забезпечити емоційну підтримку; студенти охоче діляться труднощами, отримують пораду та моральну підтримку. У середовищі, де немає страху осуду, студенти легше запитують про незрозуміле, не бояться помилок. Позитивна оцінка з боку однолітків формує впевненість у собі, що посилює здатність справлятися із труднощами. Група, де студенти співпрацюють, обмінюються знаннями, готуються до іспитів разом, ефективніше справляється з навчальним навантаженням[19].

1.3 Засоби формування групової згуртованості з метою зниження рівня навчального стресу у студентів

Як нами було досліджено вище, одним із ефективних способів зниження навчального стресу є групова згуртованість, що сприяє співпраці, обміну інформацією, емоціями та спільною діяльністю учасників групи у студентському середовищі

Так як у студентському середовищі навчальний стрес є явищем поширеним, зумовленим високим академічним навантаженням, дедлайнами, соціальними очікуваннями та адаптацією до

нових умов групова згуртованість має особливу цінність, адже студенти перебувають у схожих життєвих і навчальних обставинах, що сприяє формуванню колективної ідентичності і соціальної підтримки.

Через групову згуртованість відбувається:

- емоційне розвантаження, коли студенти мають можливість відкрито поділитися своїми переживаннями;
- відчуття приналежності, тобто усвідомлення того, що ти не один зі своїми проблемами, і це формує відчуття підтримки та надійності;
- обмін стратегіями подолання навчального стресу, коли учасники групи можуть ділитися ефективними способами боротьби зі стресом;
- розвиток емпатії, коли усвідомлення почуттів інших і взаємна підтримка сприяють покращенню міжособистісних відносин [44].

Таким чином, групова згуртованість служить фундаментом для організації психоемоційної підтримки, яка є більш ефективною, ніж індивідуальні методи, оскільки активізує соціальні ресурси колективу.

Згуртованість у групі формується за допомогою механізмів, серед яких можна виділити наступні:

- ✓ емоційна відкритість. Одна з найважливіших функцій групи - це можливість безпечно та відкрито висловлювати свої почуття. Коли студенти діляться тривогою, страхами, сумнівами, вони отримують емоційне полегшення. Відсутність засудження та розуміння від однолітків допомагає уникнути самоізоляції;
- ✓ активне слухання. Вміння слухати - ключовий елемент підтримки. Активне слухання означає не просто чути слова співрозмовника, але і розуміти їх емоційне забарвлення, демонструвати емпатію, ставити уточнюючі запитання, підтримувати невербальними сигналами (поглядом, жестами тощо);
- ✓ підтримка та схвалення. Слова підтримки, визнання переживань іншого, позитивне підкріплення допомагають студентам почуватися прийнятими і цінними. Це сприяє формуванню безпечного простору, де кожен не боїться бути уразливим;
- ✓ спільне вирішення проблем. Коли група спільно шукає способи подолання складнощів, це підсилює відчуття контролю над ситуацією. Колективне мислення генерує ідеї, які самотійно важко знайти;

✓ традиції групи. Регулярні зустрічі, спільні заходи - це фактори, які посилюють згуртованість. Вони формують відчуття стабільності і передбачуваності.

Згуртованість у групі формується за допомогою засобів, серед яких можна виділити наступні:

✓ круглі столи. Організація регулярних зустрічей, де студенти можуть у безпечній атмосфері поспілкуватися в неформальній обстановці;

✓ тренінги з розвитку емоційного інтелекту. Вміння розпізнавати власні емоції, керувати ними дозволяє студентам краще взаємодіяти і підтримувати одне одного;

✓ психологічні години. Залучення фахівців для проведення консультацій, групових занять, які допомагають студентам усвідомити та опрацювати емоційні переживання;

✓ релаксаційні практики. Вправи на дихання, медитації, прогресивна м'язова релаксація, йога. Вони допомагають зняти фізіологічну напругу, що є складовою навчального стресу;

✓ партнерська підтримка. Формування пар студентів, які регулярно спілкуються і підтримують один одного. Це особливо корисно для акршокупників, які ще не адаптувалися в університеті;

✓ неофіційні зустрічі і дозвілля. Спільний відпочинок, культурні заходи, спортивні змагання створюють умови для неформального спілкування і об'єднують [40].

Велика роль у формуванні групової згуртованості з метою зниження рівня навчального стресу належить лідарам групи, які:

- ✓ створюють умови для відкритої комунікації та підтримки;
- ✓ демонструють приклад конструктивного спілкування та емпатії;
- ✓ організовують групові заходи з психоемоційної підтримки;
- ✓ виявляють студентів із підвищеним рівнем стресу і підтримують їх;
- ✓ сприяють розвитку навичок саморегуляції у студентів.

Застосування практик психоемоційної підтримки у навчальному процесі є запорукою успішної адаптації і професійного становлення студентів. Створення безпечного простору для емоційного обміну, активне слухання, підтримка і спільне вирішення проблем є при цьому ключовими механізмами. Психоемоційна підтримка через групову згуртованість є одним із найефективніших

засобів зниження навчального стресу у студентів. Вона сприяє формуванню згуртованого, дружнього колективу, підвищенню психологічного комфорту і покращенню загального самопочуття кожного члена групи.

Розглядаючи засоби формування групової згуртованості з метою зниження рівня навчального стресу у студентів варто згадати також і про спільне дозвілля, що сприяє соціальній згуртованості, психологічній розрядці і розвитку комунікативних навичок.

Основними цілями спільного дозвілля є:

- ✓ формування дружніх, довірливих стосунків між учасниками групи;
- ✓ зміцнення відчуття приналежності до колективу;
- ✓ зниження рівня стресу та психоемоційного напруження;
- ✓ розвиток комунікативних та організаційних навичок;
- ✓ створення позитивного психологічного клімату;
- ✓ сприяння особистісному розвитку та самовираженню [45].

Позитивного результату можна досягти за допомогою спільного активного відпочинку: граючи у спортивні ігри, прогулюючись на природі, відвідуючи заняття з фітнесу, танці тощо. Спорт сприяє не лише фізичному оздоровленню, але й зміцненню командного духу, розвитку лідерських якостей.

Можна спільно відвідувати театри, концерти, виставки; організовувати тематичні вечори, караоке, конкурси талантів; грати в інтелектуальні ігри та квести; відзначати Дні народження тощо. Це допомагає створити неформальні канали спілкування і зміцнює емоційні зв'язки між студентами.

Крім того, спільне дозвілля допомагає:

- ✓ зменшити рівень тривоги і напруги, що виникає через навчальні або життєві труднощі;
- ✓ попередити розвиток емоційного вигорання;
- ✓ підвищити самооцінку та впевненість у собі;
- ✓ розвинути навички соціальної підтримки та співпраці;
- ✓ створити умови для самовираження та особистісного росту.

Таким чином, організація спільного дозвілля є важливим і ефективним інструментом підтримки студентських груп. Це сприяє формуванню згуртованості, покращенню психологічного клімату, розвитку комунікативних і соціальних навичок. Завдяки такій діяльності студенти мають змогу зняти психоемоційне напруження, відчути підтримку колективу і відновити життєві сили.

Організація спільного дозвілля потребує уважного планування, активної участі самих студентів та підтримки викладачів і кураторів. Це сприяє створенню комфортного середовища, що є запорукою успішної навчальної і соціальної адаптації молоді.

Розглядаючи засоби формування групової згуртованості з метою зниження рівня навчального стресу у студентів варто звернути також увагу на культуру взаємодопомоги у навчанні. Вона сприяє не

тільки кращому засвоєнню матеріалу, а й розвитку соціальних компетенцій, емпатії, відповідальності та командної роботи.

Культура взаємодопомоги у навчанні сприяє підвищенню ефективності навчання. Спільна робота дозволяє краще засвоювати матеріал, адже пояснення однолітками часто бувають зрозумілішими, ніж викладачами. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, у процесі взаємодопомоги студенти вчаться слухати, аргументувати свою думку, співпрацювати. Формується позитивний психологічний клімат. Взаємодопомога сприяє зниженню тривоги, підвищенню впевненості в собі та сприяє формуванню згуртованості та відчуттю приналежності до групи [21].

Дослідження показують, що студенти, які працюють у злагодженому колективі, мають кращі академічні результати, менший рівень тривоги та вищий рівень мотивації. Взаємодопомога стимулює глибше розуміння матеріалу, сприяє розвитку критичного мислення та навичок самостійної роботи.

Отже, формування згуртованої групи, де кожен студент почувається почутим, підтриманим і важливим, є одним із найефективніших способів зниження навчального стресу у студентському середовищі.

Висновки до розділу 1

Таким чином, групова згуртованість виступає одним із ключових соціально-психологічних чинників, що визначають ефективність взаємовідносин між студентами у групі та формують сприятливий психологічний клімат у навчальному середовищі. Групова згуртованість характеризується тісними міжособистісними зв'язками, спільністю цінностей, норм, інтересів і цілей, що сприяє формуванню почуття приналежності, підтримки та взаємодопомоги серед членів групи.

Соціально-психологічні особливості згуртованості проявляються у високому рівні взаєморозуміння, довіри, відкритості до співпраці, здатності до конструктивного вирішення конфліктів та готовності підтримувати одне одного у складних ситуаціях. Ці фактори сприяють не лише поліпшенню навчальної мотивації та успішності студентів, але й відіграють вирішальну роль у зниженні рівня навчального стресу.

Групова згуртованість створює своєрідний «психологічний буфер», що пом'якшує вплив стресових чинників навчального процесу. У згуртованому колективі студенти отримують необхідну емоційну підтримку, що допомагає зменшити тривожність, підвищити стресостійкість і ефективніше долати труднощі. Взаємодопомога і відчуття соціальної підтримки зменшують почуття ізоляції та безсилля, які часто супроводжують стресові ситуації.

Формування та підтримка високого рівня групової згуртованості у студентському колективі є важливим завданням викладачів, кураторів і самих студентів. Активні заходи щодо зміцнення міжособистісних стосунків, розвитку навичок співпраці, емоційної грамотності та взаємної підтримки сприяють створенню сприятливого психологічного середовища, яке позитивно впливає на зниження навчального стресу та підвищення загального рівня благополуччя студентів.

Соціально-психологічні особливості групової згуртованості виступають не лише як чинник покращення групової взаємодії, а й як ефективний механізм подолання негативних впливів навчального стресу, що забезпечує комплексний розвиток студентської особистості і створює умови для успішної реалізації її потенціалу [19].

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ ТА РІВНЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ

2.1 Організація та аналіз результатів експериментального дослідження

З метою вивчення групової згуртованості та рівня навчального стресу у студентських групах нами було проведено експериментальне дослідження. Вибірку склали 60 студентів першого та третього курсів Хмельницького національного університету.

В рамках проведення експериментального дослідження нами були використані такі методики:

- «Визначення індексу групової згуртованості» Карла Сішора;
- «Визначення опосередкованої групової згуртованості цілями і завданнями спільної діяльності» за В. С. Івашкіним, В. В. Онуфрієвим;
- "Шкала суб'єктивного стресу" Стівена Коена;
- «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» Н.В. Кіршевої, Н.В. Рябчикової [33, 34, 35];
- опитувальник для вивчення взаємовідносин між студентами.

Коротко зупинимося на описі кожної з вище перерахованих методик.

«Визначення індексу групової згуртованості» Карла Сішора є методикою, що використовується для кількісного визначення рівня згуртованості у малих колективах, таких як студентські групи, виробничі колективи, шкільні класи тощо.

Цей метод базується на соціометричному підході, коли кожен член групи висловлює свою думку щодо інших членів у вигляді вибору: кого б він обрав для спільної діяльності, дружби, співпраці тощо. Методика базується на принципі, що група вважається згуртованою, якщо між її членами існує багато взаємних симпатій та уподобань (тобто, коли один учасник обирає іншого і це навзаєм).

Мета методики:

- виявити ступінь емоційної близькості між членами групи;
- зрозуміти, наскільки група інтегрована;
- виявити потенційні проблеми в міжособистісних відносинах;
- допомогти педагогу, психологу або керівнику в оптимізації групових процесів.

Таким чином, дана методика є доступним інструментом для оцінки рівня згуртованості групи шляхом аналізу кількості взаємних симпатій між її учасниками. Чим більше виявлено таких взаємних симпатій, тим вищий рівень згуртованості групи.

Методика **«Визначення опосередкованої групової згуртованості цілями і завданнями спільної діяльності»** за В. С. Івашкіним, В. В. Онуфрієвим дозволяє оцінити рівень згуртованості групи не через емоційні симпатії, як у соціометрії, а через спільне бачення майбутнього та групування з метою досягнення цілей та вирішення завдань. Тобто вона вимірює опосередковану згуртованість, яка проявляється у ставленні до спільної діяльності. Група вважається згуртованою, якщо її учасники орієнтуються на досягнення спільних цілей та підтримують одне одного. Методика дозволяє

визначити, наскільки члени групи прагнуть досягнути колективного результату та відчувають себе частиною єдиного цілого.

Таким чином, дану методiku можна використовувати як інструмент для діагностики того, наскільки раціонально та змістовно згуртована група через прагнення досягнути мети, а не лише через особисті симпатії.

Метод **"Шкала суб'єктивного стресу"** Стівена Коена призначений для оцінки суб'єктивного стресу, тобто наскільки часто за останній місяць людина нервувала, була емоційно виснажена та відчувала невдоволення своїм життям.

Особливістю шкали є те, що вона не вимірює "об'єктивний" рівень стресу (кількість стресових подій), а те, як людина стрес сприймає. Метод дозволяє визначити рівень психологічної напруги і, відповідно, потребу у психологічній допомозі або профілактиці стресу.

Таким чином, це ефективний інструмент для визначення стресостійкості. Він дозволяє не лише виявити рівень стресу, але й відстежити динаміку змін у психоемоційному стані. Регулярне використання методу допомагає вчасно виявити тривожні тенденції: хронічну втому, втрату мотивації, дратівливість. Це дозволить запобігти вигоранню, яке часто виникає у студентів старших курсів через поєднання навчання, підробітку та соціального тиску, а також особливо важливо для першокурсників, які стикаються з адаптаційним стресом у новому середовищі.

«Тест на самооцінку стресостійкості особистості» Н.В. Кіршевої, Н.В. Рябчикової дозволяє оцінити рівень стресостійкості особистості, тобто здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, емоційною напругою та труднощами.

На відміну від деяких інших опитувальників, дана методика фокусується не лише на реакціях на стрес, але й на внутрішніх ресурсах, таких як: самодисципліна, впевненість, здатність до рефлексії.

Методика вказує на те, які саме якості потрібно розвивати для підвищення стресостійкості. Комуś бракує самоконтролю, хтось втрачає впевненість у складних ситуаціях, є також студенти, які не вміють швидко адаптуватися до змін. Таким чином, тест дає змогу не лише визначити рівень стресостійкості, а й зрозуміти, як її розвинути та зміцнити.

Опитувальник для вивчення взаємовідносин між студентами дозволяє визначити характер міжособистісних стосунків у студентській групі та виявити рівень згуртованості, симпатії та антипатії,

лідерів та ізольованих студентів, наявність конфліктів або напруженості, соціально-психологічний клімат у групі. Опитування допомагає визначити ступінь приналежності студента до групи, запобігти соціальній ізоляції, знизити рівень тривожності та стресу у студентів. Всі ці фактори у сукупності сприятимуть груповій згуртованості, а значить і кращим успіхам у навчанні кожного з групи.

Таким чином, опитувальник є ефективним інструментом, що дозволяє глибше розкрити соціальну структуру групи, рівень її згуртованості та якість міжособистісних зв'язків. Використання цього інструменту сприяє виявленню лідерів і потенційних точок болю, що дає змогу своєчасно реагувати на проблеми та покращувати рівень згуртованості.

Для студентів участь в опитуванні має важливу практичну цінність: сприяє розвитку навичок комунікації, підвищує відповідальність за підтримку дружньої атмосфери, а також зміцнює емоційне здоров'я через зниження соціальної ізоляції і стресу.

Опитувальник не лише виявляє проблеми у взаємовідносинах, але й стимулює формування здорової, підтримуючої та продуктивної групової культури, що є важливою передумовою успішного навчання та особистісного розвитку студентів.

Бланки методик та їх інтерпретація представлені у додатках А, Б, В, Г, Д.

Проаналізуємо результати, які ми отримали за допомогою **«Визначення індексу групової згуртованості»** Карла Сішора (Додаток А).

Як на нами зазначалося вище, вибірку склали 60 студентів першого та третього курсів Хмельницького національного університету.

Згідно інтерпретації результатів рівень згуртованості студентів першого курсу складає 11,19 %, що в цілому є середнім.

Графічно результат дослідження серед студентів першого курсу зображено на рис. 2.1.

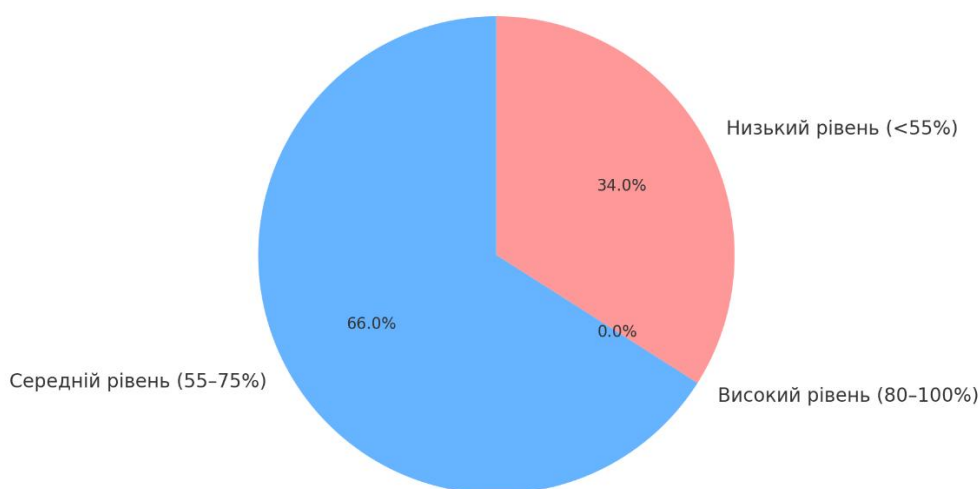


Рис. 2.1 – Розподіл студентів першого курсу за рівнем групової згуртованості, (у %)

Згідно отриманих даних, 66% опитаних студентів першого курсу оцінюють рівень згуртованості у групі як середній. Ця вказує на те, що переважна більшість студентів демонструє достатній рівень взаємодії та підтримки у групі. Для цих студентів характерна помірна готовність до спільної роботи, відкритість до колективних завдань та можливість ефективно взаємодіяти з однокурсниками. Водночас середній рівень згуртованості свідчить про наявність потенціалу для подальшого розвитку згуртованості. Як видно з рисунку 2.1 жоден першокурсник не вказав про високий рівень згуртованості, що свідчить про відсутність на етапі опитування лідерів у групі, які сприяли б максимально ефективній згуртованості. Це показник про те, що є потреба у створенні умов для формування більш тісного контакту у групі.

Згідно результатів дослідження, 34% опитуваних зазначили низький рівень згуртованості, що є досить високим показником. Ці учасники можуть відчувати складнощі у спілкуванні з однокурсниками, бути менш зацікавленими у спільних проектах або відчувати соціальну ізоляцію. Для цієї категорії особливо важливими є заходи, спрямовані на інтеграцію у групу, розвиток комунікативних навичок та формування відчуття підтримки.

Таким чином, аналіз дослідження чітко демонструє, що група першокурсників переважно має середній рівень згуртованості, однак значна частина студентів потребує додаткової підтримки для підвищення взаємодії та командної співпраці.

Аналізуючи отримані дані про рівень групової згуртованості студентів третього курсу, представлені на рисунку 2.2, ми прийшли до висновку, що студенти третього курсу вже достатньо згуртовані, проте спостерігається фрагментованість підгруп, коли деякі студенти більш активні, а інші - менш включені у колективні процеси. Таким чином, частина студентів може відчувати згуртованість сильніше, інші - слабше.

Середній рівень згуртованості групи є достатньо стабільним, що забезпечує нормальне функціонування, але є потенціал для розвитку соціальної взаємодії та командної ефективності.



Рис. 2.2 – Розподіл студентів третього курсу за рівнем групової згуртованості, (у %)

Якщо провести порівняльну характеристику між рівнем групової згуртованості студентів першого та третього курсів, то чітко прослідковується динаміка до зростання високого рівня

згуртованості. Це можна пояснити адаптацією до академічного середовища, розвитком навичок спільної роботи, а також більш тривалим перебуванням у групі, що сприяє формуванню довірливих відносин.

Згідно даних опитування за методикою «Визначення опосередкованої групової згуртованості цілями і завданнями спільної діяльності» за В. С. Івашкіним, В. В. Онуфрієвим ми отримали результати, представлені у таблиці 2.1 (опис методики у Додатку Б).

Таблиця 2.1 – Рівень вираженості опосередкованої групової згуртованості цілями і завданнями спільної діяльності у студентів 1 та 3 курсів, (у %)

Якість	1 курс (%)	3 курс (%)
Активність	5,6	20,8
Веселість	0,0	4,2
Діловитість	0,0	8,3
Доброзичливість	2,8	0,0
Дружелюбність	5,6	25,0
Наполегливість	11,1	25,0
Обов'язковість	27,8	20,8
Організованість	5,6	29,2
Порядність	72,2	91,7
Правдивість	25,0	70,8
Привітність	13,9	12,5
Працелюбність	2,8	16,7
Скромність	2,8	8,3
Справедливість	22,2	75,0
Старанність	22,2	25,0
Товариськість	36,1	50,0
Чесність	77,8	83,3
Чуйність	36,1	16,7
Щирість	66,7	12,5

Опитування показало, що першокурсники на початковому етапі навчання орієнтуються переважно на морально-етичні та емоційно-комунікативні якості.

Найбільш важливими для них є:

- чесність (77,8%),
- порядність (72,2%),
- щирість (66,7%),
- товариськість (36,1%),
- чуйність (36,1%),
- правдивість (25%),
- справедливість (22,2%),
- старанність (22,2%).

Отримані результати свідчать про те, що першокурсники, які лише входять у нове студентське середовище, відчувають потребу у формуванні позитивної атмосфери, заснованої на довірі, щирості та взаємній підтримці. Для них важливим є створення сприятливих умов для емоційного комфорту,

відчуття безпеки та прийняття у групі. Такий розподіл якостей пояснюється специфікою перехідного періоду: відносини ще тільки встановлюються, тому пріоритетними є моральні цінності, які сприяють зміцненню міжособистісних зв'язків.

У третьокурсників спостерігається інша тенденція. Домінуючими для них стали:

- порядність (91,7%),
- чесність (83,3%),
- справедливість (75%),
- правдивість (70,8%),
- організованість (29,2%),
- дружелюбність (25%),
- наполегливість (25%),
- старанність (25%).

Ці результати підтверджують, що з віком та набуттям досвіду навчання в університеті відбувається поступове зміщення акцентів: на перший план виходять вольові та організаційні здібності, які сприяють ефективності колективної діяльності. Для третьокурсників важливими є дисципліна, відповідальність, справедливий розподіл обов'язків і чесність у взаєминах. Це демонструє перехід від потреби у створенні емоційно комфортної атмосфери до формування зрілої групи, орієнтованої на спільні досягнення та соціальну відповідальність.

Попри відмінності у пріоритетах, можна виділити ряд спільних для обох курсів характеристик. І першокурсники, і третьокурсники високо цінують чесність, порядність, справедливість та правдивість. Це свідчить про наявність стійких моральних орієнтирів, які зберігаються на всіх етапах навчання. Таким чином, ядро групової згуртованості у студентському середовищі формується на основі етичних цінностей, незалежно від віку та досвіду.

Водночас відмінності є показовими для розуміння динаміки розвитку студентських груп:

- першокурсники більше орієнтуються на емоційно-комунікативні якості (щирість, чуйність, товарицькість), що забезпечує процес адаптації до нового соціального середовища;
- третьокурсники віддають перевагу організаційно-вольовим характеристикам (організованість, справедливість, наполегливість), які забезпечують ефективну спільну діяльність.

Порівняльний аналіз особистісних якостей для ефективної взаємодії у студентів 1 та 3 курсів представлено на рисунку 2.3.

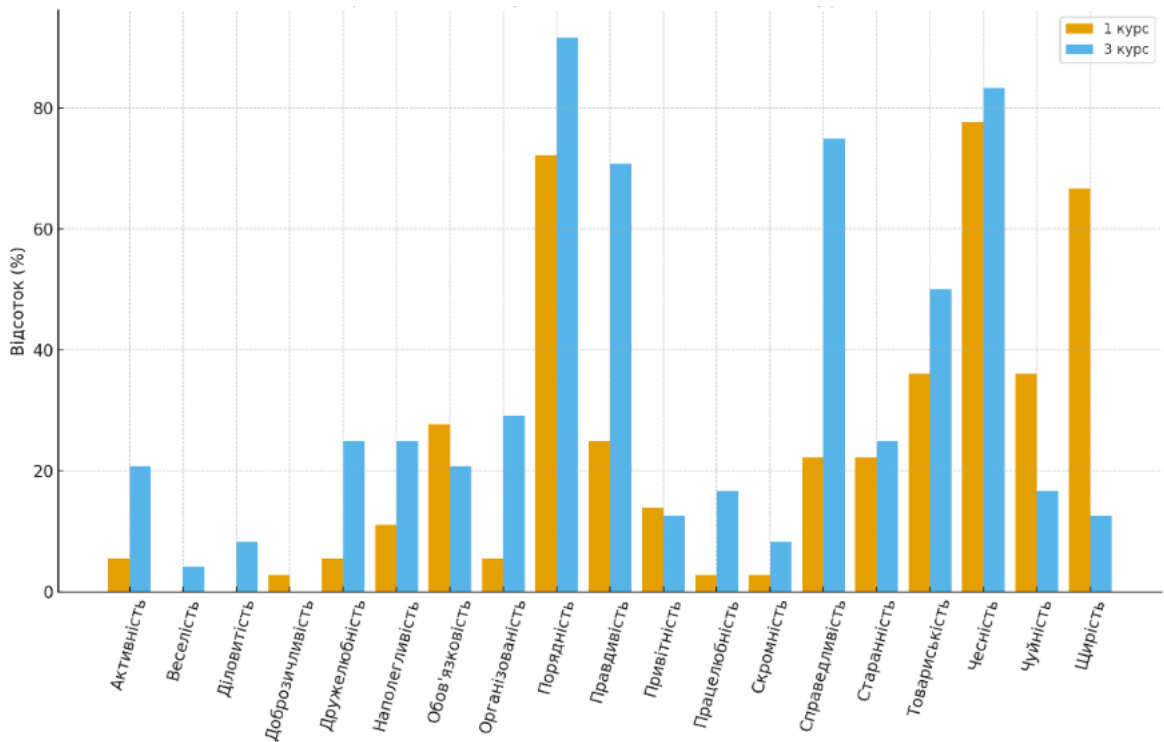


Рис. 2.3 – Порівняльний аналіз особистісних якостей для ефективної взаємодії у студентів 1 та 3 курсів, (у %)

Таким чином, результати методики демонструють, що у процесі навчання відбувається поступова трансформація структури групової згуртованості. Якщо на початковому етапі провідним чинником є потреба у довірі та дружбі, то згодом більшого значення набувають риси, які сприяють продуктивності, відповідальності та соціальній зрілості. Відповідно, групова згуртованість у студентському середовищі є динамічним процесом, що розвивається разом із віковими та професійними навичками особистості.

Для визначення рівня навчального стресу у студентів з метою його зниження нами було використано метод "**Шкала суб'єктивного стресу**" Стівена Коена (опис методики у Додатку В).

Аналізуючи результати 3 курсу, представлені у таблиці 2.2, спостерігаємо, що середній рівень стресу є домінуючим: більшість студентів (понад 50%) відчують стрес "ніколи", що відповідає нормальній реакції на навантаження у навчальному середовищі; приблизно чверть учасників відчують стрес досить часто, що може потребувати психологічної підтримки задля зниження його рівня; менше ніж 15% студентів майже не відчують стресу, тобто мають хороші ресурси для подолання напруження.

Таблиця 2.2 – Розподіл рівня суб'єктивного стресу студентів 3 курсу, (у т.ч. у %)

Категорія	Відповідей	Відсоток (%)
Ніколи	6	4,38%
Майже ніколи	11	8,03%

Інколи	74	54,01%
Досить часто	36	26,28%
Часто	10	7,30%

Аналізуючи результати 1 курсу, представлені у таблиці 2.3, спостерігаємо, що більшість студентів (понад 50%) відчують стрес інколи, що також вказує на помірний рівень суб'єктивного стресу. Приблизно третина студентів відчуває стрес доволі часто або часто, що може свідчити про потребу у підтримці та стратегіях керування стресом. Лише невелика частина студентів практично не відчуває стресу.

Таблиця 2.3 – Розподіл рівня суб'єктивного стресу студентів 3 курсу, (у т.ч. у %)

Категорія відповідей	Кількість відповідей	Відсоток (%)
Ніколи	2	3,33%
Майже ніколи	6	10%
Інколи	32	53,33%
Досить часто	14	23,33%
Часто	6	10%

Таким чином, проводячи порівняльний аналіз, спостерігаємо, що розподіл рівня стресу між першокурсниками та третьокурсниками дуже схожий. Більшість студентів обох курсів відчувають стрес інколи, тобто мають помірний рівень суб'єктивного стресу. Приблизно третина студентів відчуває стрес доволі часто або часто, що свідчить про потребу у підтримці. Лише невелика частина студентів практично не відчуває стресу. Дані графічно представлені на рисунку 2.4.

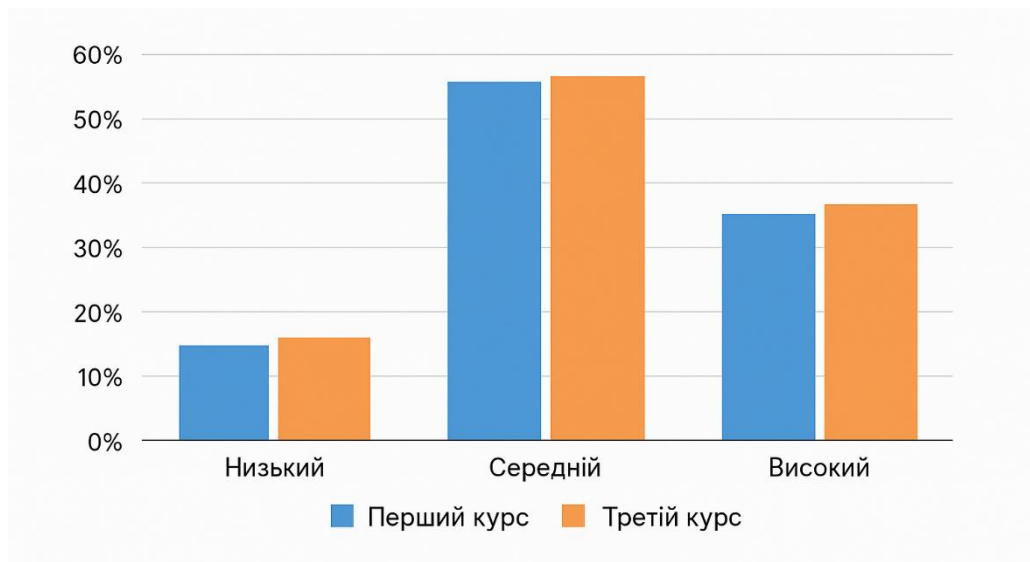


Рис. 2.4 – Порівняльний аналіз рівня суб'єктивного стресу у студентів 1 та 3 курсів, (у %).

Для оцінки рівня стресостійкості студентів нами було використано «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» Н.В. Кіршевої, Н.В. Рябчикової. Отримані результати представлені у таблиці 2.4 (опис методики у Додатку Г).

Таблиця 2.4 – Узагальнені результати тесту на самооцінку стресостійкості особистості (Н.В. Кіршевої, Н.В. Рябчикової), (у т.ч. у %)

Курс	Кількість учасників	Сума балів (всього)	Середній бал на 1 учасника
Перший курс	30	360	12,0
Третій курс	30	475	15,8

Як видно з таблиці, студенти першого курсу характеризуються нижчим рівнем стресостійкості. Це можна пояснити тим, що перехід від шкільного до студентського середовища супроводжується новими викликами, підвищеним навчальним навантаженням, необхідністю формувати нові соціальні зв'язки. Усе це підвищує ризик емоційного напруження, тривожності та знижує здатність ефективно долати стресові ситуації. Таким чином, першокурсники перебувають у більш вразливій психологічній категорії, що потребує підтримки з боку викладачів, кураторів та студентської групи в цілому.

Студенти третього курсу демонструють значно вищий рівень стресостійкості. Це підтверджує думку про те, що протягом навчання вони розвинули навички саморегуляції, адаптувалися до освітнього процесу та

соціального оточення. Більш високі показники пояснюються також сформованістю стратегій у навчанні, умінням розподіляти час та ресурси, а також більшою впевненістю у власних силах.

Нижче на рисунку 2.5 наочно показуємо різницю між рівнем стресостійкості у студентів першого та третього курсів.



Рис. 2.5 – Середній рівень стресостійкості студентів першого та третього курсів: порівняльний аналіз, (у %)

Таким чином, порівняльний аналіз результатів підтверджує загальну закономірність: з переходом на старший курс студенти демонструють більш високу психологічну стійкість до стресових ситуацій. Це вказує на позитивну динаміку розвитку особистості в умовах навчання в університеті.

Вчасна підтримка на етапі адаптації здатна знизити рівень тривожності, сприяти формуванню навичок ефективного подолання стресу та підвищити успішність у навчанні.

З метою вивчення стосунків у студентській групі, симпатії та антипатії, наявності лідерів та ізольованих студентів, конфліктів, виявлення рівня згуртованості нами було розроблено **Опитувальник для вивчення взаємовідносин між студентами** (опис у Додатку Д).

Згідно отриманих результатів у 1 курсу переважає нейтральна оцінка (87%), що може свідчити про ще не сформовані стосунки. У 3 курсу 73%

відзначили скоріше сприятливий клімат у групі, 17% – дуже сприятливий. Це показує зрілу атмосферу взаєморозуміння та підтримки. Серед студентів обох курсів більшість вважає, що ізолюваних студентів немає. Проте серед студентів 3 курсу опитувані вдвічі більше відзначили наявність таких студентів (13% проти 7%). Лише 43% першокурсників відчують себе повністю інтегрованими, тоді як на 3 курсі цей показник сягає 93%. Це вказує на процес поступової згуртованості групи протягом усього періоду навчання. У обох курсах конфлікти трапляються рідко: 80% зазначили «дуже рідко», близько 15% – «ніколи». На запитання, чи хотілося б покращити взаємини у групі, 66,6% першокурсників здебільшого відповіли «не знаю», що пов'язано з налагодженням контактів у групі. Третьокурсники у 80% вважають, що змін не потрібно, оскільки вже задоволені атмосферою. Схематично результати дослідження, представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Порівняльний аналіз результатів, (у %)

Питання	Варіанти відповіді	1 курс (30 осіб)	3 курс (30 осіб)
Психологічний клімат	Дуже сприятливий	0%	16,7%
	Скоріше сприятливий	13,3%	73,3%
	Нейтральний	86,7%	10,0%
	Скоріше напружений	0%	0%
	Дуже напружений	0%	0%
Чи є студенти, яких уникають?	Так	6,7%	13,3%

	Ні	93,3%	86,7%
Чи відчуваєте себе частиною групи?	Так, повністю	43,3%	93,3%
	Частково	56,7%	0%
	Ні	0%	6,7%
Чи трапляються у вашій групі конфлікти або непорозуміння?	Часто	0%	0%
	Іноді	6,7%	6,7%
	Дуже рідко	80,0%	80,0%
	Ніколи	13,3%	16,6%
Чи хотіли б покращити взаємини?	Так	6,7%	6,7%
	Ні	26,7%	80,0%
	Не знаю	66,6%	16,6%

Таким чином, ми спостерігаємо, що студенти першого курсу перебувають на етапі формування стосунків, присутня невпевненість щодо необхідності покращення відносин. Третій курс демонструє сталі соціальні зв'язки, високий рівень позитивної атмосфери, відчуття приналежності до групи.

Нижче на рисунку 2.6 наочно показуємо порівняльний аналіз взаємовідносин між студентами у групі.

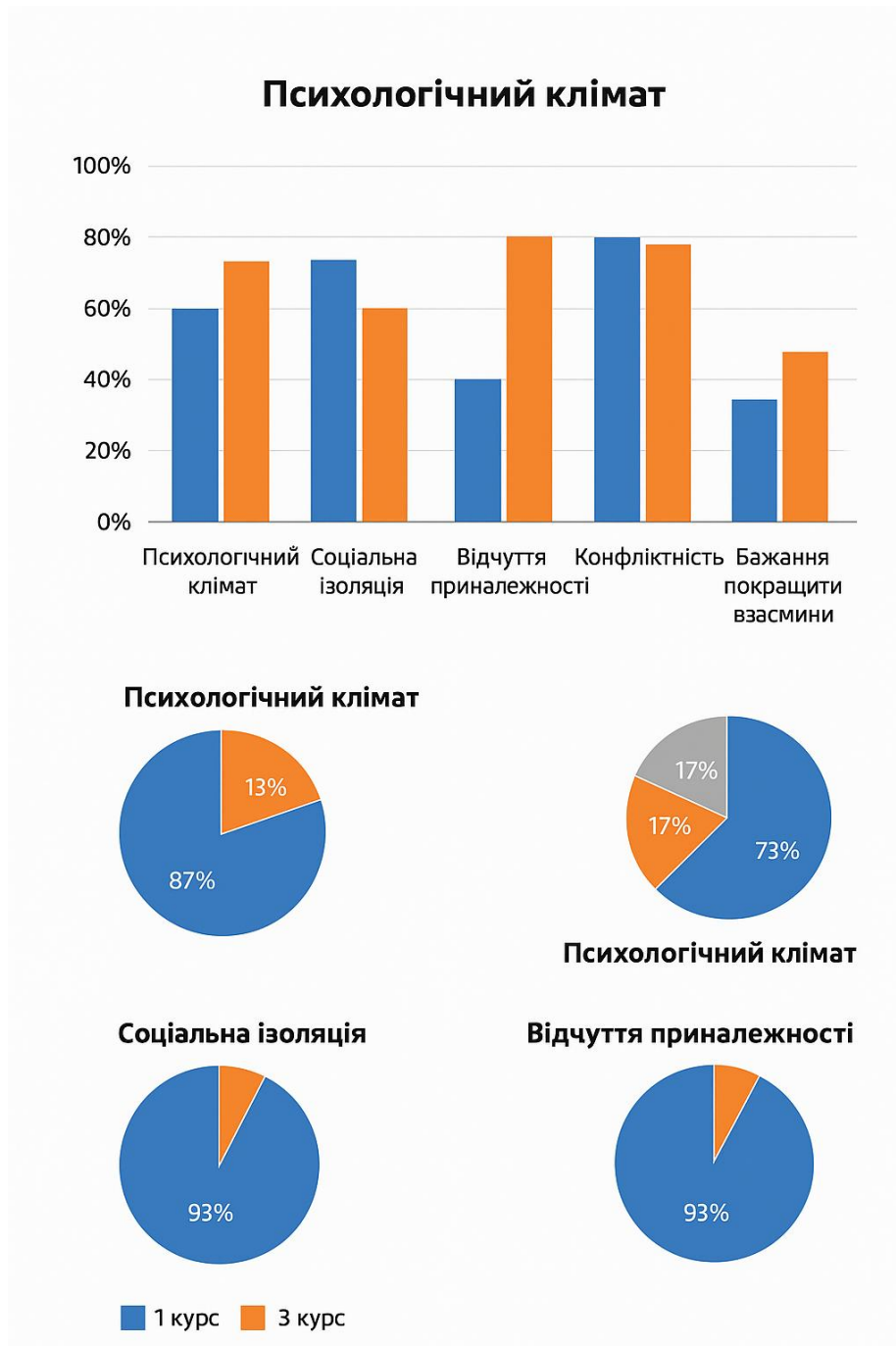


Рис. 2.6 – Порівняльний аналіз взаємовідносин між студентами у групі, (у %)

Отже, перехід від першого до третього курсу супроводжується поступовим покращенням психологічного клімату завдяки зниженню ізоляції та формуванню стійких міжособистісних зв'язків. Для першокурсників важливо підтримувати заходи для адаптації, що сприяють швидшому включенню у групу та формуванню позитивного клімату.

2.2 Психологічна програма щодо розвитку групової згуртованості та зниження рівня навчального стресу у студентських групах

Як нами було з'ясовано у першому розділі, студентський період є важливим етапом особистісного розвитку, що супроводжується змінами у соціальній, когнітивній та емоційній сфері. У цей період молодь стикається з великою кількістю викликів, зокрема пов'язаних з адаптацією до нових соціальних ролей, високими академічними вимогами та пошуком власної ідентичності. У таких умовах стрес може стати серйозною перешкодою для реалізації особистісного і професійного потенціалу студента.

Саме тому розробка та впровадження психологічних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я студентів, набуває особливої актуальності. Такі програми сприяють не лише профілактиці та зниженню рівня стресу, а й загальному покращенню емоційного стану та підвищенню психологічної стійкості.

Насамперед психологічні інтервенції забезпечують студентів базовими знаннями про природу стресу, знайомлять з їхніми симптомами, механізмами виникнення та впливом на повсякденне життя. Учасники програм навчаються ефективним технікам саморегуляції, зокрема методам дихання, м'язової релаксації, позитивного мислення, що дозволяє знижувати рівень психоемоційної напруги [59].

Важливим компонентом є формування навичок соціальної адаптації та конструктивної міжособистісної взаємодії, що дає змогу ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати підтримуючі стосунки з однолітками, викладачами та близькими. Це особливо важливо в умовах навчального середовища, де групова динаміка суттєво впливає на емоційний стан студентів. Крім того, такі програми спрямовані на розвиток впевненості у власних силах, зміцнення самооцінки та мотивації до досягнення цілей, що сприяє успішній адаптації до умов навчання та майбутньої професійної діяльності.

Психологічні програми для студентської молоді виступають не лише як інструмент зниження стресу, а і як важливий ресурс загального психосоціального розвитку. Вони допомагають молоді краще пізнати себе, підвищити рівень усвідомлення власних емоцій, формувати ефективні життєві стратегії та зберігати психічне здоров'я в умовах стресогенного навчального середовища.

Таким чином, на основі результатів експериментального дослідження нами було розроблено авторську психологічну програму, спрямовану на підтримку студентської молоді в подоланні навчального стресу шляхом групової згуртованості.

Мета програми: зниження навчального стресу у студентів шляхом розвитку навичок саморегуляції, міжособистісної взаємодії, емоційної грамотності та підвищення психологічної стійкості.

Завдання програми:

1. Ознайомити студентів з поняттям стресу, його проявами та впливом на психоемоційний стан.
2. Сформувати у студентів практичні навички управління стресом (дихальні вправи, техніки релаксації, позитивна саморефлексія).
3. Розвивати соціальні компетенції, необхідні для ефективного спілкування та адаптації в групі.

4. Підвищити рівень самооцінки, впевненості в собі та сформуванати ресурсне мислення про власні можливості.
5. Ознайомити з впливом групової згуртованості на зниження рівня навчального стресу у студентів.
6. Створити позитивну та підтримуючу атмосферу всередині студентської групи.
7. Сприяти зміцненню групової згуртованості шляхом розвитку емпатії, підтримки, взаємоповаги та довіри між студентами.

Методи, використані в програмі: просвітницькі бесіди та міні-лекції; рольові ігри та психодраматичні техніки; групові обговорення та рефлексивні сесії; робота в малих групах; моделювання соціальних ситуацій; практики тілесно-орієнтованої терапії: дихальні вправи, техніки релаксації, візуалізації [63].

Передбачено 6 занять, які проводяться двічі на тиждень протягом 3-х тижнів. Кожне заняття має свою тематичну спрямованість і логічно продовжує попереднє. Програма розрахована на роботу зі студентами різних курсів.

Зміст психологічної програми представлений у Додатку Е.

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення групової згуртованості та зниження рівня навчального стресу у студентських групах

Набуття навичок стресостійкості серед студентів є надзвичайно важливим, адже це суттєво впливає на їхнє психічне здоров'я, успішність у навчанні та загальне самопочуття. Існує чимало ефективних стратегій і методів, які можуть допомогти студентам зменшити рівень стресу та підтримувати емоційний баланс у навчальному процесі, серед яких варто виділити [4]:

✓ формування позитивного соціально-психологічного клімату в групі, що включає в себе проведення регулярних знайомств та інтеграційних тренінгів (особливо для першокурсників), щоб учасники краще пізнавали одне одного. Це також веде до відкритості, взаємоповаги, створює доброзичливу атмосферу через обговорення групових правил і спільних цінностей. Позааудиторне спілкування (пікніки, екскурсії, волонтерство, спільні проєкти) також має важливе значення для налагодження неформальних зв'язків;

✓ підтримка емоційного обміну та взаєморозуміння. Це про короткі, емоційно збагачені групові обговорення перед заняттями або під час виховних годин, створення "скриньки довіри", де студенти можуть поділитися своїми тривогами або ідеями для покращення клімату в групі;

✓ створення умов для взаємопідтримки мікрогруп, в яких студенти можуть разом готуватись до заліків, писати конспекти, ділитися матеріалами. Можна запровадити менторство студентів старших курсів над першокурсниками;

✓ використання групової роботи як інструменту згуртування. Частіше застосовувати роботу в малих групах під час занять, змінюючи їхній склад, щоб кожен мав змогу поспілкуватися з різними членами групи. Надавати позитивний зворотний зв'язок про спільну діяльність, а не лише про індивідуальні досягнення;

✓ психоедукація щодо природи стресу і тривожності. Проводити психологічні воркшопи або міні-лекції про механізми стресу, способи його подолання, вплив підтримки на емоційний стан. Розробити пам'ятки або чек-листи самодопомоги при тривожності та навчальному навантаженні;

✓ підтримка куратора як модератора групової згуртованості. Для куратора важливо бути емоційно доступним, знати основні проблеми студентів; вчасно спрямовувати студента до психолога; організовувати рефлексивні зустрічі 1–2 рази на семестр;

✓ включення ігор, арт-методів та неформального зворотнього зв'язку. Впроваджувати кооперативні ігри (наприклад, "Мафія", "Пантоміма", "Квест по аудиторіях"). Використовувати арт-техніки: малювання спільного символу групи, створення «дерева ресурсів». Практикувати "коло вдячності", коли кожен ділиться, за що вдячний групі або окремому учаснику;

✓ розвиток відповідальності за членство у групі. Стимулювати спільне прийняття рішень (наприклад, як організувати захід, хто буде старостою). Делегувати повноваження: хтось відповідає за оперативність подання інформації, хтось - за допомогу одногрупникам, хтось - за емоційну атмосферу;

✓ регулярний моніторинг психоемоційного стану. Застосовувати короткі анонімні опитувальники оцінювання рівня стресу, тривожності, згуртованості у групі. Залучати психолога для інтервенції в разі тривалого конфлікту, відчуження чи високої емоційної напруги у колективі;

✓ спільні традиції як елемент ідентичності групи. Створити груповий символ, девіз, альбом спогадів або чат підтримки. Заснувати традиції вітання новачків, святкування досягнень, обміну добрими словами в кінці семестру.

При роботі, спрямованій на підвищення групової згуртованості та зниження рівня навчального стресу у студентських групах, важливо пам'ятати, що згуртованість – це не лише про дружбу, а й про довіру, безпеку, взаємоповагу та підтримку, які допомагають ефективно протистояти навчальному стресу.

Висновки до розділу 2

Таким чином, у результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що навчальний стрес є одним із провідних психоемоційних факторів, які ускладнюють адаптацію студентів в університеті. Постійне інформаційне навантаження, конкуренція, високі академічні вимоги, а також очікування з боку оточення (батьків, викладачів, одногрупників) часто призводять до підвищення рівня стресу, емоційного виснаження, зниження рівня мотивації та самооцінки. У таких умовах особливої актуальності набувають соціально-психологічні ресурси подолання стресу, зокрема групова згуртованість як важливий чинник емоційної стабільності та підтримки студентів [5].

Проведений теоретичний аналіз літератури дозволив встановити, що групова згуртованість є складним багатовимірним процесом, який включає емоційну згуртованість, спільні цінності, взаємну підтримку, відчуття приналежності та відповідальності за групу.

У згуртованих студентських колективах створюється сприятливий соціально-психологічний мікроклімат, що сприяє відкритому обміну емоціями, зниженню відчуття самотності, підвищенню самооцінки та посиленню відчуття безпеки. Це, у свою чергу, дозволяє студентам краще справлятися з академічними труднощами та зменшувати вплив навчального стресу на психічне здоров'я.

Проведений емпіричний етап дослідження підтвердив наявність зв'язку між рівнем згуртованості студентської групи та проявами тривожності. Встановлено, що студенти, які сприймають свою групу як підтримуюче середовище, демонструють нижчий рівень тривожності, краще адаптовані до освітнього процесу та більш позитивно налаштовані. Навпаки, недостатній рівень згуртованості асоціюється з соціальною ізоляцією, недовірою, високим рівнем тривожності.

Розроблена авторська програма психологічної підтримки студентів, яка поєднує психоедукацію, тренінгові елементи, релаксаційні техніки та розвиток комунікативних навичок, спрямована на підвищення згуртованості групи та зниження рівня тривожності.

У ході дослідження нами було з'ясовано, що підвищення групової згуртованості, формування навичок саморегуляції та створення безпечного середовища сприяє зростанню впевненості студентів у собі, зниженню рівня напруження та покращенню загального емоційного фону у групі [5].

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що своєчасна організація профілактичних психологічних заходів, орієнтованих на зміцнення міжособистісних

зв'язків у групі, має значний вплив на зниження проявів навчального стресу серед студентської молоді. Групова згуртованість виявляється не лише соціальним явищем, а й важливим захисним психологічним ресурсом у період інтенсивної навчальної діяльності.

Отже, доцільним є подальше впровадження подібних програм у закладах вищої освіти з метою підтримки ментального здоров'я студентів, профілактики емоційного вигорання та формування конструктивного академічного середовища, що сприяє всебічному розвитку особистості.

ВИСНОВКИ

Під час науково-дослідної роботи було здійснено комплексне вивчення впливу навчального стресу на студентів та значення групової згуртованості як ресурсу його подолання серед студентської молоді. Проведений теоретичний та емпіричний аналіз дозволив сформулювати такі узагальнені

висновки, що навчальний стрес є системним психоемоційним явищем, який виникає внаслідок взаємодії особистості з освітнім середовищем і характеризується підвищеним рівнем тривожності, психічною напругою, відчуттям перевантаження, страхом перед оцінюванням та невизначеністю щодо майбутнього. Тому питання профілактики і корекції тривожних станів серед студентської молоді є вкрай актуальним.

Групова згуртованість сприяє активному обміну емоціями, самовираженню та розвитку навичок конструктивної взаємодії, що істотно знижує інтенсивність стресових реакцій [35].

Провівши експериментальне дослідження, нами вивчено взаємозв'язок між груповою згуртованістю та рівнем навчального стресу у студентських групах.

Результати використаних у дослідженні методик, таких як: «Визначення індексу групової згуртованості» Карла Сішора, «Визначення опосередкованої групової згуртованості цілями і завданнями спільної діяльності» за В. С. Івашкіним, В. В. Онуфрієвим, "Шкала суб'єктивного стресу" Стівена Коена, «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» Н.В. Кіршевої, Н.В. Рябчикової та опитувальник для вивчення взаємовідносин між студентами дали можливість простежити, що перехід від першого до третього курсу супроводжується поступовим покращенням психологічного клімату завдяки зростанню соціальної інтеграції, зниженню ізоляції та формуванню стійких міжособистісних зв'язків.

Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження нами розроблено психологічну програму, метою якої є: підтримка студентської молоді у подоланні тривожності та стресу, розвиток навичок та умінь щодо саморегуляції студентів; забезпечення психологічного комфорту та підвищення загального самопочуття, формування адекватної самооцінки.

З метою попередження прояву тривожності у студентів нами розроблено практичні поради, які допоможуть здобувачам вищої освіти покращити свій психологічний стан, підтримувати своє психічне здоров'я та запобігти можливим його ускладненням.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Альтернативні підходи до розв'язання конфліктів: теорія і практика застосування /уклад.: Н.Гайдук, І.Сенюта, О Бік. Львів: 2007. 296 с.
2. Ануфрієва Н. М., Зелінська Т. М., Туриніна О. Л. Соціальна психологія: навч. метод. комплекс. Київ: МАУП, 2006. 200 с.
3. Балабанова Л.В., Савельєва К. В. Конфліктологія: підручник. Донецьк: ДонНУЕТ, 2009. 468 с.
4. Берегова Н., Шеїн О. Вікові особливості прояву навчального стресу та роль соціально – психологічної згуртованості у його подоланні студентами. Global Trends in the Development of Information Technology and Science: Collection of Scientific Papers with Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference. International Scientific Unity. June 25-27, 2025. Stockholm, Sweden. p. 289 – 294.
5. Берегова Н.П., Шеїн О.М. Групова згуртованість як чинник підтримки студентів у період переходу від підліткового до юнацького віку. Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал. 2025. № 7(47). С. 1098 – 1109.
6. Бикова І. Соціально-психологічний клімат в колективі бізнес-організації: теоретичні аспекти. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПНУ. Київ, 2017. Т.IX (вип.10). С. 241-251.

7. Брич В. Я. Психологія управління: навч. посібник / В. Я. Брич, М. М. Корман. Київ: Кондор, 2018. 384 с.
8. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студенської молоді. Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 4. С. 8-11.
9. Бродовська А. В. Методи формування групової згуртованості / А. В. Бродовська, Л. О. Котлова. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів і студентів соціально-психологічного факультету. Вип. 9/ за ред. Л. П. Журавльової, В. О. Климчука, Ю. Ю. Дем'янчук. Житомир, 2017. С. 16-18.
10. Власова О. І. Соціальна психологія організацій та управління: підручник / О. І. Власова, Ю. В. Никоненко. Київ: ЦУЛ, 2020. 398 с.
11. Винославська, О. В. Людські стосунки: навч. посіб. для студ. вузів / О. В. Винославська, М. П. Малигіна. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 142 с.
12. Волчкова В. М. Деякі аспекти адаптації студентів вищого навчального закладу в умовах формування згуртованого колективу у гуртожитку. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2014. № 5(2). С. 17.
13. Горбань Г. Особливості застосування різних форм психологічної практики в управлінні. Вісник Харківського національного педагогічного інституту ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2012. Вип. 44, ч. 1. С. 38-49.
14. Горностаї П. П. Психологія малих груп: структура, динаміка, ідентичність. Педагогічна і психологічна наука в Україні. Т. 2. Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. Київ: Педагог. Думка, 2019. С. 115-125.
15. Григоренко О. І. Формування позитивного психологічного клімату в студентських групах: теорія та практика. Вид-во: Педагогічна думка, 2017. – 138 с.
16. Гуцало Е. Від теорії – до практики: дослідження малої соціальної групи (класу) студентами-практикантами педагогічного університету: навч.-метод. посіб. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2012. С. 47-49.

17. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. Київ: «КМ Академія», 2003. 288 с.
18. Дейнеко О. О. Адаптація соціально вразливих категорій студентства крізь оптику концепцій соціальної згуртованості: потенціал практичного застосування. Габітус. 2021. Вип. 22. С. 17.
19. Долинська Л. В. Психологія конфлікту: навч. посібник / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. Київ: Каравела, 2010. 304 с.
20. Дубравська Д. М. Статус особистості в групі як умова її професійного становлення // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2003. Т. V. Ч. 3. С. 101-107.
21. Донцов А. І. Психологія колективу: методологічні проблеми дослідження. Київ: Центр учбової літератури, 2015. С. 43-46.
22. Дубчак Г.М. Зв'язок типу поведінки в стресовій ситуації з рівнем психічної напруги студентів. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. VI. Вип. 12. С. 91–99.
23. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
24. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
25. Загірняк М. В. Психологія управління: навч. посіб. Харків: вид-во «Точка», 2011. 194 с.
26. Зудова А.Ю., Котелевська А.В. Формування сприятливого соціальнопсихологічного клімату трудового колективу підприємства. Глобальні та національні проблеми економіки. 2017. №20. С. 341–344.
27. Іушина В.Д. Підходи до сутності та структури психологічного клімату на підприємстві. Управління розвитком. 2013. № 12. С. 116– 119.
28. Карамушка Л. М. Основні методи для дослідження соціальної напруженості в організації. Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал. Київ: Логос, 2016. № 4 (7). С.14-22.

29. Карамушка Л.М. Психологія освітнього менеджменту: навч. посіб. Київ: Либідь, 2004. 424 с.
30. Карамушка Л.М. Психологія управління: навч. посіб. – Київ: Міленіум, 2003. – 344с.
31. Карамушка Л. М Соціальна напруженість в організації: сутність, підходи до вивчення, основні види. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Вип. 45. С. 3-11.
32. Карамушка Л.М. Технології роботи організаційних психологів: навч.посіб. Київ: Інкос, 2005. 366 с.
33. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 256с.
34. Коваленко І. М. Психологічний клімат в освітньому середовищі: аналіз та практика. Київ: Науковий світ, 2019. 115 с.
35. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння Київ: КНУ імені Т. Шевченка, 2010. 208 с.
36. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: підручник. Київ: Либідь, 1995. 304 с.
37. Кравченко Н. П. Особливості взаємин в студентських групах та їх вплив на психологічний клімат. Київ: Освіта, 2016. – 203 с.
38. Кривега Л.Д., Александрова О.С. Суть конкуренції та її роль в розвитку суспільства. Культурологічний вісник. Вип. 9. Запоріжжя, 2002. С. 64-69.
39. Курова А. Психологія спілкування. Одеса: Фенікс. 2020. 79 с.
40. Лаврук О. С. Управління емоційним станом і згуртованістю колективу: зб. наукових праць Подільського державного аграрно-технічного університету. 2019. Вип. 22. С. 201.
41. Лебедева С. Ю. Роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні групової згуртованості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2009. Вип. 1. С.88-95.

42. Луцик Т. Оцінка впливу соціально-психологічного клімату колективу на кадровий потенціал організації. Ефективна економіка. 2012. №10. С. 48-55.
43. Лякішева А.В. Проблема групової згуртованості: аналіз наукових досліджень. Вища школа. 2013. № 5 (107). С. 93-103.
44. Матюша І. К. Особистість і колектив як цілісна гармонійна система (психолого-педагогічний аспект): навч. посіб. Київ, 1997. 188 с.
45. Маценко Л. М. Причини спаду згуртованості студентської групи та методики їх нейтралізування. Соціально-гуманітарний вісник. 2019. Вип. 29-30. С. 35.
46. Москаленко В.В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624с.
47. Огаренко В.М., Малахова Ж.Д. Соціологія малих груп. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 292 с.
48. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 448 с.
49. Рибалко П. Ф. Рівень групової згуртованості спортивно - ігрових студентських команд аграрного університету. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 142. С. 159.
50. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 493-509.
51. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
52. Розов, В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №11. С. 41–48.
53. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155– 162.

54. Романов А.Д. Дослідження факторів впливу на соціально-психологічну домінанту системи управління персоналом. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Економіка. Ужгород, 2015. №2. С. 229-233.
55. Талюпа Н. Сучасні підходи до удосконалення технології управління. Інвестиції: практика та досвід. 2015. № 8. С. 49-50.
56. Філіпович В. М. Експериментальне вивчення згуртованості студентських груп у сумісній навчальній діяльності. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 5. С. 21.
57. Хміль Ф.І. Управління персоналом: підручник. Київ: Академвидав, 2006. С.98.
58. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.
59. Черкаський А.В. Соціально - психологічні особливості групової згуртованості та їх вплив на ефективність спільної діяльності. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць щоріч. наук.-практ. конф. викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів, студентів ЗНТУ. В 4т. Т4. 2011. С. 153-155.
60. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ: Гнозис, 2008. С. 92–98
61. Чорна І. М. Гавришко Н.Ф. Соціально-психологічний клімат в колективі як фактор психічного здоров'я працівників. I Міжнародна науково-практична конференція невидима травма: антропологія проблеми, діагностика та відновлення 12-13 грудня. Львів, 2024. с.
62. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці.: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН

України. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. С. 143–148.

63. Шулдик Г. О., Шулдик А. В. Становлення особистості студента: психологічний аспект: навчальний посібник. Умань: ФОП Жовтень, 2014. 102-169 с.

64. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посіб. Київ: Либідь, 1996. 264 с.