https://doi.org/10.34142/23129387.2026.75.25
УДК 159.9
ORCID 0000-0002-1776-4088
ORCID 0009-0009-9594-8489

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СТРЕС-ФАКТОРІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

Г. В. Кукуруза[1AC], А. Б. Шамбель[2BD]
1 - доктор психологічних наук, завідувач відділення психології розвитку ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України», пр. Ювілейний 52-А, Харків, Україна.
E-mail: avkukuruza62@gmail.com
2 - аспірант кафедри реабілітаційної психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна
E-mail: a.shambel@i.ua

Актуальність дослідження. Сьогодні проблема чутливості студентів до дії стрес-факторів навчання практично не досліджується через неможливість застосування первинної версії опитувальника до нових умов дистанційного навчання. Є нагальним питання адаптації опитувальника чутливості до дії стрес-факторів навчання студентів до умов дистанційної освіти.

Мета статті – стандартизувати опитувальник для вивчення стрес-факторів навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти.

Результати і висновки. Розроблений опитувальник «Стрес-фактори навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» містить 22 твердження, що діагностують міру чутливості здобувачів до дії таких стрес-факторів: «Викладач як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти», «Одногрупники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти», «Власні здібності як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти», «Організаційно-змістові чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти»,

«Технічні та пов'язані із дистанційним навчанням чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти».

Ключові слова: *стрес-фактори навчальної діяльності, студенти (здобувачі вищої освіти), опитувальник, дистанційна освіта, онлайн-освіта, здібності, особистість.*

Methodology for diagnostic stress factors of educational activity of higher education students

Hanna V. Kukuruza *[1 AC]*, ***Andriy B. Shambel*** *[2 BD]*

1 - Doctor of Psychological Sciences, Head of the Department of Developmental Psychology GA "Institute for Children and Adolescents Health Care at the National Academy of Medical Sciences of Ukraine", Kharkiv, Ukraine.
E-mail: avkukuruza62@gmail.com
2 - graduate student Department of Rehabilitation Psychology,
E-mail: a.shambel@i.ua

Relevance of the study. Today, the problem of students' sensitivity to the effects of stress factors of learning is practically not studied due to the impossibility of applying the initial version of the questionnaire to the new conditions of distance learning. The urgent issue is the adaptation of the questionnaire of sensitivity to the effects of stress factors of students' learning to the conditions of distance education.

The Aim of the article is to standardize the questionnaire for studying the stress factors of educational activity in conditions of distance education.

Results and conclusions. The developed questionnaire "Stress factors of educational activity in distance education" contains 22 statements that diagnose the degree of sensitivity of applicants to the following stress factors: "Teacher as a stress factor of educational activity in distance education", "Peermates as a stress factor of educational activity in distance education", "Own abilities as a stress factor of educational activity in distance education", "Organizational and content factors as a stress factor of educational activity in distance education", "Technical and distance learning-related factors as a stress factor of educational activity in distance education".

Keywords: *stress factors of educational activity, students (higher education applicants), questionnaire, distance education, online education, abilities, personality.*

Вступ. Дистанційне навчання в поєднанні з сучасними викликами (зокрема війною та соціальною нестабільністю) спричиняє у студентів високий рівень академічного та психологічного стресу (Solona, Shvets, 2025).

Дистанційна освіта виступає потужним чинником фізіологічних та когнітивних змін, що передбачають порушення сну та пам'яті, зниження концентрації уваги, хронічну втома. (Solona, Shvets, 2025). Крім того, онлайн-навчання може впливати на емоційний стан студентів, підвищуючи тривожність, апатію, почуття розгубленості та емоційне виснаження (Стукалова, 2025).

Основними причинами негативного впливу дистанційної освіти на психоемоційний стан здобувачів є розмиття меж між навчанням і відпочинком, надмірний обсяг завдань для самостійного опрацювання, брак живого спілкування з одногрупниками та викладачами (Стукалова, 2025).

Оригінальний опитувальник для діагностики ступеню схильності дії пресингів, що виявляються в процесі навчальної діяльності студентів був розроблений М. Кузнєцовим (2016, 2017). Опитувальник визначає показник чуттєвості студента до дії стресогенних факторів, пов’язаних з навчальною діяльністю в закладі вищої освіти. Методика складається з 40 тверджень, що утворюють 5 шкал: 1) взаємовідносини зі студентами; 2) взаємовідносини з викладачами; 3) організація навчального процесу; 4) умови навчання; 4) власні особистісні якості, знання та вміння. Досліджуваним пропонується надати відповідь на запитання «Що мене дратує (не подобається) в навчальній діяльності в закладі вищої освіти?» оцінюючи ступінь згоди з представленими в опитувальнику твердженнями. Твердження, що пред’являються досліджуваним оцінюються по п’ятибальній шкалі від 0 – «ні» до 5 – «так».

У дослідженні М. Кузнєцова та В. Шаповалової (2016) визначено групи студентських страхів, які в цілому узгоджуються із стрес-факторами навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. Це, передусім, страхи викладача (сперечатися з викладачем, нового викладача, певного (окремого) викладача, звернутися з проханням до викладача, стати "не улюбленцем" у викладача, відпроситися з пари), а також страхи, пов'язані із власними якостями та здібностями (наприклад, відчуття "каші в голові", що не зможу чітко викладати свої думки, що пропаде інтерес до навчання, що не зрозумію навчальний матеріал, що не зрозумію наукову інформацію, забути про яке-небудь завдання, що не зрозумію викладача, не відповідати вимогам вишу, що не виконаю навчальний план) (Кузнєцов, Шаповалова, 2016). Утім даний перелік страхів не може повноцінно виступити основою для операціоналізації стрес-чинників дистанційного навчання, оскільки чимало з них відповідають реаліям офлайн-навчання (наприклад, «відповідати біля дошки», «знайдуть шпаргалку на іспиті»).

В одному із досліджень стрес-факторів навчальної діяльності студентів (Кузнєцов, Фоменко і Жданюк, 2019) було визначено, що здобувачі, вмотивовані на пізнання та саморозвиток, для зменшення ризику впливу стресогенних факторів у процесі навчальної діяльності, більшою мірою застосовують продуктивні копінг-стратегії у порівнянні з «амотивованими» студентами, як, в свою чергу, є менш чутливими до дії двох стрес-факторів навчальної діяльності – стосунки з викладачами та стосунки зі студентами.

Утім сьогодні проблема чутливості студентів до дії стрес-факторів навчання практично не досліджується через неможливість застосування первинної версії опитувальника до нових умов дистанційного навчання, що і зумовило **мету** статті – стандартизувати опитувальник для вивчення стрес-факторів навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти.

Результати. Перевірка одномоментно надійності опитувальника показало високі значення альфа Кронбаха, що

становлять α=0,8856. Усі пункти опитувальника є пригодними для подальшого використання (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники одномоментної надійності тверджень опитувальника «Стрес-фактори навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти»

Твердження	Альфа
1 Викладач, який незрозуміло викладає матеріал.	0,8771
2 Не можу зрозуміти навчальний матеріал.	0,8813
3 Поведінка деяких одногрупників.	0,8863
4 Необєктивність і прискіпливість викладача в оцінюванні знань.	0,8779
5 Не можу розподілити свій час і через це не встигаю підготуватися до занять.	0,8835
6 Неможливість користуватися ресурсами вишу у повному обсязі під час дистанційної освіти.	0,8819
7 Технічні проблеми (перебої зі світлом, інтернетом)	0,8847
8 Викладач на лекції відволікається і починає розповідати про щось, що не має відношення до його предмета.	0,8837
9 Необхідність вивчати багато зайвого матеріалу.	0,8745
10 Розсіяна увага під час онлайн-занять, не можу зосередитися.	0,8797
11 Формалізм викладача, неможливість отримати повноцінну консультацію.	0,8768
12 Нестача живого спілкування з викладачами.	0,8851
13 Викладач переносить онлайн-заняття через технічні проблеми (наприклад, у зв'язку із відключенням світла).	0,8831
14 Занадто багато пар на день.	0,8800
15 Незручний час занять.	0,8787
16 Відчуття, що ті знання, які нам дають в університеті, ніяк не стануть у нагоді в житті, у професійній діяльності.	0,8808
17 Необхідність завантажувати свої роботи у відкритих електронних системах.	0,8811
18 Викладач читає лекції з папірця або слайдів і не може відірватися від тексту.	0,8804
19 Монотонність і нудність онлайн-занять.	0,8757
20 Необхідність самостійно готувати методичний матеріал для практичного або лабораторного заняття (роздруковувати бланки, готувати препарати тощо).	0,8786
21 Необхідність спілкуватися з одногрупниками та викладачами у чатах месенджерів.	0,8842
22 Недостатня цифрова грамотність викладачів.	0,8854

Перевірка внутрішньої валідності опитувальника перевірялась через аналіз кореляцій пунктів опитувальника, що містять твердження, які біли сформульовані для відповідних шкал у теоретичній моделі методики.

Визначено (таблиця 2), що усі сім пунктів теоретичної моделі узгоджуються із показником за сумарною шкалою «Викладач як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» ($p<0,0001$).

Таблиця 2

Показники кореляцій тверджень субшкали «Викладач як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти»

Твердження	Викладач
1 Викладач, який незрозуміло викладає матеріал.	0,70
4 Необєктивність і прискіпливість викладача в оцінюванні знань.	0,69
8 Викладач на лекції відволікається і починає розповідати про щось, що не має відношення до його предмета.	0,61
11 Формалізм викладача, неможливість отримати повноцінну консультацію.	0,73
13 Викладач переносить онлайн-заняття через технічні проблеми (наприклад, у зв'язку із відключенням світла).	0,51
18 Викладач читає лекції з папірця або слайдів і не може відірватися від тексту.	0,64
22 Недостатня цифрова грамотність викладачів.	0,61

Визначено (таблиця 3), що два розроблені для цієї шкали пункти узгоджуються із показником за сумарною шкалою «Одногрупники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» ($p<0,0001$).

Таблиця 3

Показники кореляцій тверджень субшкали «Одногрупники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти»

Твердження	Одногрупники
3 Поведінка деяких одногрупників.	0,73
21 Необхідність спілкуватися з одногрупниками та викладачами у чатах месенджерів.	0,77

Визначено (таблиця 4), що три розроблені для цієї шкали пункти узгоджуються із показником за сумарною шкалою «Власні здібності як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» ($p<0,0001$).

Таблиця 4

Показники кореляцій тверджень субшкали «Власні здібності як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти»

Твердження	Власні здібності
2 Не можу зрозуміти навчальний матеріал.	0,72
5 Не можу розподілити свій час і через це не встигаю підготуватися до занять.	0,75
10 Розсіяна увага під час онлайн-занять, не можу зосередитися.	0,83

Визначено (таблиця 5), що чотири розроблені для цієї шкали пункти узгоджуються із показником за сумарною шкалою «Організаційно-змістові чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» ($p<0,0001$).

Таблиця 5

Показники кореляцій тверджень субшкали «Організаційно-змістові чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти»

	Організаційно-змістові чинники
9 Необхідність вивчати багато зайвого матеріалу.	0,77
14 Занадто багато пар на день.	0,65
15 Незручний час занять.	0,70
16 Відчуття, що ті знання, які нам дають в університеті, ніяк не стануть у нагоді в житті, у професійній діяльності.	0,63

Визначено (таблиця 6), що усі десять пунктів теоретичної моделі узгоджуються із показником за сумарною шкалою «Технічні та повязані із дистанційним навчанням чинники як

стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» ($p<0,0001$).

Таблиця 6

Показники кореляцій тверджень субшкали «Технічні та повязані із дистанційним навчанням чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти»

	Технічні та повязані із дистанційним навчанням чинники
6 Неможливість користуватися ресурсами вишу у повному обсязі під час дистанційної освіти.	0,62
7 Технічні проблеми (перебої зі світлом, інтернетом)	0,53
10 Розсіяна увага під час онлайн-занять, не можу зосередитися.	0,61
12 Нестача живого спілкування з викладачами.	0,53
13 Викладач переносить онлайн-заняття через технічні проблеми (наприклад, у зв'язку із відключенням світла).	0,45
17 Необхідність завантажувати свої роботи у відкритих електронних системах.	0,60
19 Монотонність і нудність онлайн-занять.	0,57
20 Необхідність самостійно готувати методичний матеріал для практичного або лабораторного заняття (роздруковувати бланки, готувати препарати тощо).	0,69
21 Необхідність спілкуватися з одногрупниками та викладачами у чатах месенджерів.	0,50
22 Недостатня цифрова грамотність викладачів.	0,67

Виходячи із даних таблиці 7, граничні значення норми для показника «Викладач як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» становлять 13-30 балів, «Одногрупники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» - 2-6 балів, «Власні здібності як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» - 5-13 балів, «Організаційно-змістові чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» - 4-16 балів, «Технічні та пов'язані із дистанційним навчанням чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» - 16-36 балів.

Таблиця 7

Описові статистики опитувальника «Стрес-фактори навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти»

Субшкали	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Викладач	21,70	5,91	8,00	35,00
Одногрупники	4,42	1,73	2,00	10,00
Власні здібності	9,07	2,82	4,00	20,00
Організаційно-змістові чинники	10,74	6,51	4,00	20,00
Технічні та повязані із дистанційним навчанням чинники	26,24	7,16	10,00	48,00

Після повторного тестування було визначено високу тест-ретестову надійність опитувальника: для показника «Викладач як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» становить r=0,78, «Одногрупники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» становить r=0,76, «Власні здібності як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» становить r=0,78, «Організаційно-змістові чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» становить r=0,73, «Технічні та пов'язані із дистанційним навчанням чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» - r=0,72.

Висновки. Розроблений опитувальник «Стрес-фактори навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти» містить 22 твердження, що діагностують міру чутливості здобувачів до дії таких стрес-факторів: «Викладач як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти», «Одногрупники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти», «Власні здібності як стрес-фактор навчальної діяльності

в умовах дистанційної освіти», «Організаційно-змістові чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти», «Технічні та пов'язані із дистанційним навчанням чинники як стрес-фактор навчальної діяльності в умовах дистанційної освіти».

Стандартизація опитувальника показала високу одномоментну надійність, внутрішню валідність та тест-ретестову надійність.

Література:

Кузнєцов М.А. (2017). Опитувальник пресингів, пов'язаних з навчальною діяльністю студентів. ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ: матеріали науково-практичної конференції, (Харків, 28 жовтня 2017 року) / М-во освіти і науки України, ХНПУ імені Г.С. Сковороди [та ін.]. – Харків: Вид-во «Діса плюс», 58-59.

Кузнєцов М.А., Шаповалова В.С. (2016). Студентські страхи: Види, структура, динаміка та шляхи корекції. Х.: Вид-во «Діса плюс», 342 с.

Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Жданюк Л.О. (2019). Ставлення до навчання студентів з низьким рівнем академічної мотивації. Харків: ХНПУ, 154 с.

Стукалова О. А. (2025). Подолання навчального стресу у студентів в умовах дистанційної освіти засобами естетотерапії : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 053 Психологія / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 55 с.

Solona Yu.m Shvets V. (2025). Stress resilience of higher education students in the conditions of war and distance learning: analysis of anxiety and stress levels. *Medical Education*, *4*, 103-110. https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2025.4.15853

Отримано: 21 09 2026 року
Прорецензовано: 30 09 2026 року
Прийнято до друку: 10 10 2026 року