

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Вплив тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного
навчання в умовах військового часу»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 4 курсу, групи ДМП-ПС-21

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Дар'я НАВАЛШИНА /

(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ /

(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Наталія БРЮХАНОВА /

(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувачка кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО /

(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / _____ /

(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія»
Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри

Н. С. КУЧЕРЕНКО

(підпис) ініціали, прізвище

«__» _____ 2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Навалішина Дар'я Євгенівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Вплив тривожності на стресостійкість студентів під час
дистанційного навчання в умовах військового часу»
керівник роботи Шайхлісламов Земфір Рафікович, к. психол. н., с. н. с.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від «11» квітня 2025 року № 4801-
5/925

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні основи досліджень особливостей впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу.
3. Розробити практичні рекомендації та програму щодо зниження рівня

прояву тривожності та підвищення рівня стресостійкості студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Проаналізувати теоретико-методологічні основи дослідження впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.
2	Провести емпіричне дослідження впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи.
3	Розробити практичні рекомендації та програму щодо зниження рівня прояву тривожності та підвищення стресостійкості студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи
4	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту

5. Дата видачі завдання 12.04.2025.

Студент

(підпис)

Д. Є Навалішина

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

З. Р. Шайхлісламов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (26 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 55 сторінок комп'ютерного тексту, містить 6 таблиць і 8 рисунків.

Об'єкт дослідження: вплив тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу тривожності на стресостійкість студентів.

Мета дослідження виявити та дослідити психологічні особливості впливу тривожності на стресостійкість студентів.

Основні задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні основи досліджень особливостей впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу.

2. Провести емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу.

3. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня прояву тривожності та підвищення рівня стресостійкості студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу.

Практична значущість дослідження полягає у можливості їх застосування для покращення стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання під час військового стану. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, особливо для тих студентів, які продемонстрували нижчий рівень стресостійкості або вищий рівень тривожності.

Ключові слова: студенти, дистанційне навчання, тривожність, стресостійкість, стрес.

ABSTRACT

The qualification work consists of an introduction, three sections, conclusions, a list of sources used (26 items). The total volume of the qualification work is 55 pages of computer text, contains 6 tables and 8 figures.

Object of research: the influence of anxiety on the stress resistance of students during distance learning in wartime conditions

Subject of research: psychological features of the influence of anxiety on the stress resistance of students.

The purpose of the research is to identify and investigate the psychological features of the influence of anxiety on the stress resistance of students.

The main objectives of the research:

1. To analyze the theoretical and methodological foundations of research into the features of the influence of anxiety on the stress resistance of students during distance learning in wartime conditions.

2. To conduct an empirical study of the features of the influence of anxiety on the stress resistance of students during distance learning in wartime conditions.

3. Develop practical recommendations and a program to reduce the level of anxiety and increase the level of stress tolerance of students during distance learning in wartime conditions.

The practical significance of the study lies in the possibility of their application to improve the stress tolerance of students in distance learning during martial law. The data obtained can be used to develop psychological support programs, especially for those students who have demonstrated a lower level of stress tolerance or a higher level of anxiety.

Keywords: students, distance learning, anxiety, stress tolerance, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	10
1.1. Поняття та види тривожності	10
1.2. Стресостійкість як психологічний феномен	14
1.3. Взаємозалежність тривожності та стресостійкості	19
1.4. Особливості дистанційного навчання у воєнний період	21
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ	26
2.1. Методологія та організація дослідження	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження тривожності і стресостійкості студентів	28
2.2.1. Результати дослідження за методикою «Опитувальник Спілбергера-Ханіна»	28
2.2.2. Результати дослідження за методикою оцінки стресостійкості, за теорією Ганса Сельє	30
2.2.3. Результати дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу»	31
2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження	32
2.4. Рекомендації щодо подолання тривожності, стресу та підвищення стресостійкості	36
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	39
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна система освіти зазнала суттєвих змін під впливом зовнішніх обставин, зокрема глобальної пандемії, а згодом — і повномасштабної війни в Україні. У цих складних умовах дистанційне навчання стало основною формою освітнього процесу для багатьох студентів. Однак поряд з технічними та організаційними труднощами, актуальною стала й психологічна складова — зростання рівня тривожності, нестабільність емоційного стану, відчуття невизначеності та безпеки. Усе це значною мірою впливає на стресостійкість студентів.

Військовий стан в Україні, часті повітряні тривоги, вимушене переселення, втрата близьких або домівки — всі ці фактори негативно позначаються на психоемоційному стані студентів. У таких умовах особливої уваги потребує проблема здатності адаптуватися до змін, зберігати ефективність навчання та психологічну стійкість. Дослідження рівня тривожності як чинника, що впливає на стресостійкість студентів, є не лише актуальним, а й необхідним для розробки психопрофілактичних та корекційних заходів.

Особливу увагу варто звернути на той факт, що саме молодь становить майбутній інтелектуальний потенціал країни. Отже, дослідження взаємозв'язку між тривожністю та стресостійкістю дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації в кризових умовах та знайти шляхи їх ефективної підтримки.

Такі вчені як К. Спілбергер, З. Фрейд, К. Роджерс, А. Бек, Р. Мей, Л. М. Іванова досліджували поняття тривожності.

Особливості стресостійкості розглянуті в роботах Д. О. Леонтьєва, З. Фрейда, А. Бека, А. Елліс, В. Франкла, О. В. Кіриленко, Н. С. Іванової, Л. А. Ковальчук, С. І. Ковальчук та інших.

Особливості дистанційного навчання в умовах військового стану представлені в роботах І. А. Зязюн, О. М. Коваль, Л. С. Куліш,

О. В. Литвиненко, Ю. П. Назаренко, І. М. Мельник, Н. А. Романенко та інших.

Об'єкт дослідження: вплив тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового часу

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу тривожності на стресостійкість студентів.

Мета дослідження виявити та дослідити психологічні особливості впливу тривожності на стресостійкість студентів.

Виходячи з поставленої мети, були сформовані наступні **завдання дослідження:**

1) Провести теоретичний аналіз тривожності, стресостійкості та особливостей дистанційного навчання в умовах військового стану;

2) Провести емпіричне дослідження та проаналізувати вплив тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання;

3) Розробити практичні рекомендації та програму щодо зниження впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах воєнного часу.

Методи дослідження:

– Теоретичні: аналіз, порівняння літературних та наукових джерел.

– Емпіричні: «Опитувальник Спілбергера-Ханіна», «Методика оцінки стресостійкості за теорією Ганса Сельє», «Шкала сприйнятого стресу».

– Статистичні: нормальний розподіл Колмогорова – Смірнова, критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона, аналіз середніх значень, метод порівняння груп.

Коротка характеристика вибірки: в дослідженні приймало участь 30 осіб віком від 20 до 22 років, які були розділені на дві групи в залежності від спеціальності, психологія та менеджмент.

Інформаційною базою дослідження складає наукові статті, навчальні посібники, монографії, матеріали науково-практичних конференцій за

темою дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в вивченні і подоланні тривожності та підвищення стресостійкості, виявленні впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового стану

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх застосування для покращення психологічного стану студентів в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, особливо для тих студентів, які продемонстрували нижчий рівень стресостійкості або вищий рівень тривожності.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (26 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 54 сторінок комп'ютерного тексту, містить 6 таблиць і 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Наукові підходи визначення поняття та видів тривожності

У психологічній літературі поняття «тривожність» трактується як емоційний стан, що супроводжується відчуттям напруження, внутрішнього неспокою, очікуванням загрози або небезпеки. Це складне психічне утворення, яке виконує сигнальну функцію щодо потенційної небезпеки. За визначенням К. Спілбергера, тривожність — це суб'єктивне переживання негативного емоційного стану, що пов'язане з передчуттям неблагополуччя, невизначеності, загрози собі чи значущим аспектам свого життя [1, с. 87].

Зазвичай тривожність розглядається як динамічне утворення, що має свої індивідуальні особливості й формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Вона може проявлятися як на рівні свідомості, так і на фізіологічному рівні (наприклад, прискорене серцебиття, потовиділення, напруга м'язів тощо). Деякі дослідники розглядають тривожність як елемент адаптивного механізму, що допомагає людині пристосовуватись до змінного середовища.

Поняття тривожності має глибокі корені у філософській та психологічній думці. Ще З. Фрейд розглядав тривожність як сигнал, що вказує на конфлікт між різними частинами психіки — Ід, Его і Суперего [2, с. 112].

Згодом тривожність почала досліджуватися з позицій біхевіоризму, де її вважали набутою реакцією на певні подразники.

У рамках гуманістичної психології К. Роджерс трактував тривожність як результат розриву між «реальним» і «ідеальним» Я — коли особистість

відчуває невідповідність між тим, ким вона є, і тим, ким вона хоче або повинна бути [3, с. 59].

Найбільш впливовим у ХХ столітті став підхід Ч. Спілбергера, який виокремив два основні типи тривожності:

- Тривожність як стан — тимчасове емоційне переживання, викликане конкретною ситуацією.
- Тривожність як риса — стабільна індивідуальна схильність сприймати різні ситуації як загрозові [1, с. 89].

У сучасній психології тривожність також розглядається в рамках когнітивного підходу, зокрема у роботах Аарона Бека та Альберта Елліса. Вони підкреслювали, що тривожність виникає через ірраціональні думки, переконання та когнітивні спотворення, які спотворюють реальне сприйняття ситуації [4, с. 102].

Питання походження, природи та механізмів тривожності досліджується у межах різних психологічних шкіл. Існує багато теоретичних підходів, кожен з яких інтерпретує тривожність через призму власної методології. Найвідоміші з них:

1) Психоаналітична теорія.

Зигмунд Фрейд першим систематизував уявлення про тривожність у межах психоаналітичного підходу. Він вважав тривогу результатом внутрішнього конфлікту між потягами несвідомого (Ід) і заборонами Супер-Его. У ранніх працях Фрейд пов'язував тривожність із накопиченням сексуальної енергії (лібідо), яку психіка не може розрядити. У пізніших теоріях він висунув гіпотезу, що тривожність виконує сигнальну функцію, попереджаючи про небезпеку, пов'язану з витісненими імпульсами [2, с. 115].

Цей підхід лежить в основі сучасних глибинних концепцій, де тривожність — це прояв незадоволених потреб або наслідок внутрішньої напруги через витіснені переживання.

2) Біхевіористична теорія.

Біхевіористи Дж. Вотсон та Б. Скіннер трактують тривожність як набутий рефлекс або умовну реакцію, що формується в результаті асоціацій із болем, страхом або покаранням. Згідно з класичним підходом, тривога виникає як відповідь на подразник, який у минулому асоціювався з негативним досвідом. Один із найвідоміших прикладів — експеримент з «маленьким Альбертом», у якого сформували страх на білого пацюка через умовні асоціації.

Інструментальні моделі біхевіоризму пояснюють тривожність як поведінку, яка підкріплюється уникненням або втечею – тобто людина уникає ситуацій, що спричиняють дискомфорт, і тим самим закріплює реакцію тривожності.

3) Когнітивна теорія.

Когнітивні психологи (А. Бек, А. Елліс) вважають, що тривожність виникає внаслідок викривлень мислення, ірраціональних переконань або негативних автоматичних думок. Наприклад, людина може інтерпретувати нейтральну ситуацію як загрозову через упереджене сприйняття реальності [4, с. 105].

Когнітивно – поведінкові моделі розглядають тривожність як результат оцінки ситуації як такої, що перевищує індивідуальні можливості для подолання труднощів. Метою терапії при такому підході є корекція дезадаптивного мислення.

4) Екзистенційна теорія.

Екзистенційні психологи (Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом) вважають тривожність невід’ємною частиною людського існування. Вона виникає як реакція на усвідомлення кінцівки життя, свободи вибору, відповідальності за власну долю. За Ролло Меєм, тривога — це не патологічний стан, а «сигнал про порушення цілісності особистості», стимул до осмислення життя та самореалізації [5, с. 191].

Екзистенційна тривожність розглядається як фундаментальний онтологічний стан, який може мати як деструктивні, так і конструктивні

наслідки.

5) Гуманістична теорія.

У рамках гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) тривожність виникає тоді, коли порушується гармонія між реальним «Я» людини та її ідеальним образом. Це так званий «інтраперсональний конфлікт». Людина, яка не має змоги реалізувати свої потенційні можливості, переживає внутрішню напругу, що й проявляється у формі тривожності [3, с. 62].

Таким чином, тривожність постає як наслідок соціального та особистісного блокування розвитку, а не лише як симптом хвороби.

У психології розрізняють кілька видів тривожності залежно від її тривалості, інтенсивності, джерела та сфери прояву. Найпоширенішими класифікаціями є:

1) Ситуативна тривожність. Це короткотривалий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію. Зазвичай вона зникає після завершення загрозованої події. Наприклад, під час складання іспиту студент може відчувати ситуативну тривожність, яка стимулює активність або, навпаки, блокує [1, с. 91].

2) Особистісна тривожність. Цей вид тривожності є відносно стабільною рисою особистості. Людина з високим рівнем особистісної тривожності схильна інтерпретувати багато ситуацій як загрозованої, навіть якщо об'єктивно вони такими не є. Це пов'язано з індивідуальними особливостями темпераменту, попереднім досвідом і системою переконань [1, с. 90].

3) Соціальна тривожність. Соціальна тривожність виникає в ситуаціях, пов'язаних із взаємодією з іншими людьми, особливо коли є загроза негативної оцінки. Людина боїться виглядати смішною, незручно або недостатньо компетентною. У крайньому випадку це може набувати форм соціофобії.

4) Генералізована тривожність. Цей стан характеризується

постійною напругою, без чіткої причини. Особи з генералізованим тривожним розладом постійно турбуються про різні аспекти свого життя: здоров'я, фінанси, роботу, безпеку близьких. Тривога є хронічною та може суттєво знижувати якість життя.

5) Екзистенційна тривожність. Вона пов'язана з фундаментальними питаннями існування: страх смерті, безглуздя життя, свободи вибору. Така тривожність вважається природною складовою людського буття і може виступати джерелом особистісного зростання, але водночас — викликати глибокі внутрішні конфлікти.

Різниця між тривогою і страхом. Хоча ці два поняття часто вживаються як синоніми, у психології між ними проводиться чітке розмежування. Страх — це емоційна реакція на конкретну, зовнішню та реальну загрозу. Тривожність же є більш розмитим, внутрішнім станом, що пов'язаний із передбаченням майбутніх подій, часто без чітко окресленого об'єкта.

Тривожність є багатограним феноменом, який має як індивідуальні, так і ситуативні прояви. Вивчення її видів дозволяє точніше розуміти, як саме цей стан впливає на поведінку людини та її здатність адаптуватися до змін, особливо в умовах стресогенних обставин, таких як дистанційне навчання під час воєнного конфлікту.

1.2. Стресостійкість як психологічний феномен

У сучасному світі, де постійні зміни, нестабільність і високий рівень невизначеності стали нормою, особлива увага приділяється феномену стресостійкості. Це поняття охоплює здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, продуктивність та внутрішню цілісність у ситуаціях психоемоційного напруження, невизначеності або прямої загрози [6, с. 90].

Стресостійкість — це комплексна психічна характеристика

особистості, яка визначає здатність ефективно функціонувати, зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до несприятливих, напружених або критичних умов. У сучасній психології стресостійкість розглядається як ключовий елемент психологічного здоров'я, що дозволяє особистості витримувати високі навантаження без значного зниження продуктивності чи розвитку деструктивних психоемоційних наслідків.

Уперше термін «стрес» був введений Гансом Сельє, який розглядав його як загальну адаптаційну реакцію організму на будь-які зовнішні або внутрішні зміни, у своїй концепції «загального адаптаційного синдрому» він описав три основні фази реакції організму на стрес: стадію тривоги, стадію опору і стадію виснаження. Відповідно, стресостійкість формується як відповідь на потребу в адаптації до викликів середовища. Згодом поняття стресу та стресостійкості було розширено до психологічного рівня, де йдеться не лише про фізіологічні реакції, а й про індивідуальні способи подолання складних життєвих ситуацій, хоча початково його теорія мала біологічний контекст. Ідеї Сельє стали фундаментом для розвитку психологічних концепцій стресостійкості [22, с. 57].

У психології існує кілька підходів до трактування поняття стресостійкості:

1) Психоаналітичний підхід.

У цьому підході стресостійкість розглядається як результат внутрішніх захисних механізмів, зокрема витіснення, сублімації, раціоналізації. Особистість, що має здоровий баланс між «Я», «Воно» і «Над-Я», краще адаптується до стресових ситуацій [7, с. 112].

2) Когнітивно-поведінковий підхід.

Тут акцент робиться на переконаннях і способах мислення. Альберт Елліс і Аарон Бек вважали, що реакція на стрес залежить не стільки від самої події, скільки від того, як її інтерпретує людина. Отже, формування здорових когнітивних установок є ключем до розвитку стресостійкості [8, с. 86].

Інший вагомий внесок у розуміння стресостійкості зробив Річард Лазарус, який підкреслював роль когнітивної оцінки ситуації в процесі переживання стресу. Він стверджував, що саме сприйняття події як загрозової або такої, що перевищує ресурси людини, запускає стресову реакцію. Таким чином, від інтерпретації ситуації залежить, чи стане вона джерелом деструкції, чи, навпаки, стимулом для розвитку [23, с. 65].

3) Теорія життестійкості Мадді.

Один із найвідоміших підходів належить американській дослідниці Сьюзен Кобаса, яка ввела термін *hardiness* — «життестійкість». За її концепцією, особи з високим рівнем життестійкості мають три ключові характеристики:

- Залученість (*commitment*) — активна участь у житті, відчуття значущості своєї діяльності, залученість у події, що відбуваються навколо.
- Контроль (*control*) — віра в здатність впливати на події, відчуття контролю над власним життям.
- Виклик (*challenge*) — прийняття викликів як нормальної частини буття, а також залученість у події, сприйняття труднощів як можливості для розвитку, а не загрози.

Ці якості допомагають людині зберігати внутрішню стабільність навіть в умовах значного стресу [24, с. 39].

Окремої уваги заслуговує концепція Віктора Франкла, який у своїх працях підкреслював важливість пошуку сенсу навіть у найважчих обставинах. Саме наявність життєвих цілей та особистісних смислів дозволяє людині протистояти глибоким кризам і втратам [9, с. 91].

Стресостійкість — це не вроджена якість, а набута система навичок і установок, яка формується протягом життя та є важливою умовою адаптації в складних умовах.

Формування стресостійкості відбувається як у процесі життєвого досвіду, так і через розвиток певних психологічних навичок. Зокрема, важливу роль відіграє емоційна регуляція, здатність до рефлексії, наявність

підтримки з боку близького оточення, розвиток навичок тайм-менеджменту, а також установка на позитивне мислення. Наявність внутрішніх ресурсів — таких як віра у власні сили, самоповага, гнучкість мислення — значно підвищує рівень стресостійкості.

Фактори, що впливають на стресостійкість:

- індивідуально-психологічні риси (темперамент, тип нервової системи, самооцінка);
 - рівень соціальної підтримки (сім'я, друзі, освітнє середовище);
- Особистісні ресурси (рефлексивність, самоконтроль, гнучкість мислення);
- життєвий досвід (набуті навички подолання стресу, попередній досвід адаптації) [6, с. 92].

У різні вікові періоди здатність до подолання стресу змінюється. Наприклад, молодь, зокрема студенти, може мати менш розвинуті механізми саморегуляції через недостатній життєвий досвід. У той час як старші люди частіше демонструють вищу адаптивність завдяки сформованим копінг-стратегіям [10, с. 41].

Також стресостійкість можна цілеспрямовано формувати. Основні методи:

- психотренінги (автогенне тренування, релаксаційні практики);
- когнітивно-поведінкова терапія (зміна способу мислення);
- техніки майндфулнес (усвідомлення, присутність «тут і тепер»);
- розвиток емоційного інтелекту, саморефлексії та самомотивації [25, с. 90].

Стресостійкість можна умовно поділити на декілька рівнів:

1) Фізіологічний рівень — здатність організму протистояти фізичним навантаженням і залишатися функціонально стабільним під час впливу стресових чинників.

2) Психоемоційний рівень — здатність особистості регулювати емоційні стани, уникати надмірної тривожності, депресивних реакцій, агресії або емоційного вигорання.

3) Когнітивний рівень — включає в себе гнучкість мислення, конструктивне прийняття рішень, вміння переоцінювати ситуацію і шукати позитивні аспекти навіть у кризових ситуаціях.

4) Соціальний рівень — полягає в ефективній комунікації, здатності звертатися за підтримкою, зберігати міжособистісні зв'язки, що мають важливе значення для емоційного благополуччя [11, с. 47].

Стресостійкість тісно пов'язана не лише з психічними, а й із фізіологічними особливостями людини. Рівень кортизолу, варіабельність серцевого ритму, активність симпатичної та парасимпатичної нервової системи — усе це є біомаркерами реакції на стрес. Особи з високою стресостійкістю зазвичай демонструють стабільні фізіологічні реакції, швидке повернення організму до стану рівноваги після напруження.

Гендерні особливості стресостійкості. Дослідження свідчать про певні відмінності у стресостійкості чоловіків і жінок. Жінки частіше виражають емоції, шукають соціальної підтримки, в той час як чоловіки схильні до внутрішнього переживання й уникання. Водночас неможливо сказати, що один підхід є кращим — це різні адаптаційні стратегії.

Особливої актуальності дослідження стресостійкості набуває у контексті воєнного стану, коли студенти змушені не лише адаптуватися до умов дистанційного навчання, а й жити у постійному стані психологічної напруги, пов'язаної з реальними загрозами. В таких умовах стресостійкість стає критичним фактором, що визначає здатність молоді зберігати мотивацію до навчання, підтримувати психічне здоров'я та ефективно взаємодіяти з оточенням [12, с. 74].

1.3. Взаємозалежність тривожності та стресостійкості

У психологічній науці тривожність і стресостійкість розглядаються як взаємопов'язані, але водночас протилежні за впливом на особистість феномени. Тривожність, як правило, знижує здатність особистості

ефективно адаптуватися до стресових обставин, тоді як стресостійкість — навпаки — забезпечує внутрішню стабільність та дозволяє зменшити негативні наслідки дії тривалих або раптових стресів [6, с. 90].

Основою для розуміння зв'язку між цими двома явищами є той факт, що обидва вони стосуються способу реагування людини на зовнішні виклики, труднощі та життєві випробування.

При високому рівні тривожності людина схильна до надмірного прогнозування негативних подій, гіперчутливості до загроз та внутрішнього напруження. Це виснажує психоемоційні ресурси, знижує концентрацію уваги, ефективність діяльності, а також ускладнює прийняття рішень. Такі особи часто перебувають у стані постійного очікування небезпеки, навіть якщо вона не є об'єктивною [13, с. 45].

З іншого боку, людина зі сформованою стресостійкістю здатна краще регулювати свій емоційний стан, раціонально оцінювати ситуацію та приймати конструктивні рішення навіть під тиском. Вона менше схильна до паніки, зберігає мотивацію та здатність до самоконтролю. Стресостійкість дає змогу не уникати труднощів, а сприймати їх як тимчасові перешкоди, які можна подолати шляхом активних дій [14, с. 112].

Наукові дослідження підтверджують існування зворотного зв'язку між рівнем тривожності та рівнем стресостійкості. Так, за даними емпіричних досліджень, особи з високим рівнем тривожності демонструють нижчий рівень адаптації до стресу, мають вищу ймовірність емоційного вигорання та гірше справляються з навчальним навантаженням. Натомість ті, хто має високі показники стресостійкості, зазвичай характеризуються низькою або помірною тривожністю, гнучкістю мислення, здатністю до саморегуляції та позитивним ставленням до життя [25, с. 78].

У контексті дистанційного навчання в умовах воєнного часу ця взаємозалежність набуває особливої значущості. Багато студентів стикаються з невизначеністю, нестабільним інтернет – зв'язком, відсутністю чіткої структури навчального процесу, ізоляцією від колективу,

а також тривожністю, пов'язаною з безпековою ситуацією в країні. У такому середовищі тривожність може різко зрости, що призводить до порушення когнітивних процесів, втрати мотивації, депресивних станів або соціального відчуження. Якщо ж студент має добре розвинену стресостійкість, він здатен ефективніше долати ці виклики — завдяки мобілізації внутрішніх ресурсів, залученню підтримки, збереженню навчального фокусу та здатності до самозаспокоєння [26, с. 34].

У табл. 1. 1 показано порівняння поведінкових проявів тривожної особистості та стресостійкої особистості.

Таблиця 1.1

Порівняння поведінкових проявів тривожної особистості та стресостійкої особистості

Критерій	Тривожна особистість	Стресостійка особистість
Емоційна реакція	Постійне внутрішнє напруження, страх, передчуття загроз	Емоційна врівноваженість, контроль над емоціями
Мислення	Схильність до катастрофізації, негативне прогнозування	Раціональність, конструктивне бачення ситуації
Прийняття рішень	Вагання, уникання відповідальності	Швидке прийняття рішень, впевненість у виборі
Соціальна взаємодія	Замкнутість, уникання контактів, тривога в соціумі	Відкритість до спілкування, здатність звертатися по допомогу
Мотивація до діяльності	Нестабільна, легко блокується страхами	Стійка, навіть у складних умовах
Реакція на стресові події	Дезорганізація, паніка, апатія	Активація внутрішніх ресурсів, адаптивна поведінка
Самооцінка	Занижена або нестійка	Адекватна або висока
Загальний психічний стан	Виснаженість, схильність до депресії, порушення сну	Психічна стабільність, здатність до відновлення

Цей взаємозв'язок також підтверджується й з позиції когнітивно-поведінкової теорії. Вона стверджує, що тривожність посилюється негативними автоматичними думками та катастрофічним мисленням, тоді як розвиток навичок самоконтролю, позитивного мислення та адаптивної поведінки знижує рівень тривожності та водночас підвищує стресостійкість. Таким чином, робота над зниженням тривожності автоматично веде до

покращення здатності особистості справлятися зі стресом.

Можна зробити висновок, що між тривожністю та стресостійкістю існує тісний і зворотний взаємозв'язок. Підвищена тривожність значно ускладнює адаптацію до складних життєвих обставин, тоді як високий рівень стресостійкості виступає своєрідним буфером, який знижує чутливість до тривожних чинників. Розуміння цієї взаємодії є надзвичайно важливим при розробці психологічних програм підтримки студентської молоді, особливо в умовах нестабільного соціального середовища та воєнних загроз.

1.4. Особливості дистанційного навчання у воєнний період

Дистанційне навчання стало невіддільною складовою освітнього процесу в умовах сучасних криз — зокрема, пандемії COVID-19, а згодом і повномасштабної війни в Україні. Якщо в першому випадку дистанційне навчання було запроваджене як тимчасовий вимушений захід, то в умовах воєнного стану воно перетворилося на єдино можливу форму отримання освіти для значної частини студентської молоді. Це явище має низку специфічних особливостей, які суттєво впливають не лише на якість навчання, а й на психологічний стан здобувачів освіти [15, с. 9].

По – перше, однією з ключових характеристик дистанційного навчання у воєнний період є нестабільність навчального процесу. Через постійні повітряні тривоги, відключення електроенергії, проблеми з інтернет-зв'язком або вимушене переміщення студентів з одних регіонів до інших, заняття часто переносяться, проводяться нерегулярно або у скороченому форматі. Це ускладнює процес засвоєння матеріалу та викликає додаткове емоційне навантаження [16, с. 75].

По – друге, психологічна напруга через зовнішні обставини ускладнює здатність до концентрації, знижує рівень мотивації та викликає відчуття тривоги, безсилля або розгубленості. Студенти вимушені

навчатися у середовищі, яке не гарантує безпеки: хтось перебуває в зоні активних бойових дій, хтось в укритті, інші — за кордоном у нових умовах соціалізації. У таких обставинах навчання часто відходить на другий план, поступаючись базовим потребам у виживанні та безпеці [17, с. 122].

По – третє, втрачається звичне соціальне середовище, що є критично важливим у період студентства. Дистанційне навчання обмежує живу комунікацію з одногрупниками, викладачами, адміністрацією вишу. Внаслідок цього студенти почуваються ізольованими, що може спричинити емоційне вигорання, депресивні настрої або зниження самооцінки [18, с. 88].

Також слід відзначити, що в умовах війни зростає індивідуалізація освітнього процесу: студенти самостійно планують час навчання, засвоюють матеріал у власному темпі, шукають додаткові ресурси. З одного боку, це стимулює розвиток самостійності, відповідальності та навичок самоорганізації, але з іншого — вимагає високого рівня самодисципліни, що є проблемним для частини молоді, особливо в умовах підвищеного стресу та тривожності [19, с. 41].

Не менш важливою особливістю є неоднорідність умов навчання серед студентів. Хтось має доступ до техніки, стабільного інтернету та тихого середовища, інші ж змушені вчитися на телефоні під час відключення світла або перебуваючи в тимчасовому житлі. Така нерівність створює бар'єри в доступі до якісної освіти, формує почуття несправедливості, яке додатково знижує мотивацію [20, с. 53].

У контексті воєнного періоду дистанційне навчання набуває не лише освітнього, а й психотерапевтичного змісту. Для багатьох студентів можливість продовжувати навчання, навіть у складних умовах, стає джерелом стабільності, сенсу та опори. Це дозволяє зберігати відчуття належності до соціуму, не втратити зв'язок із майбутнім та підтримувати базовий ритм життя [21, с. 102].

У табл. 1.2 наведено узагальнення позитивних та негативних аспектів дистанційного навчання у воєнний період.

Таблиця 1.2

**Позитивні та негативні аспекти дистанційного навчання у
воєнний період**

Аспект	Позитивні сторони	Негативні сторони
Гнучкість навчального процесу	Можливість навчатися у власному темпі, зручному місці та часі	Відсутність стабільного графіку, часті зриви занять
Доступ до освіти	Збереження освітнього процесу навіть під час війни	Обмежений доступ у разі відсутності інтернету, техніки або стабільного середовища
Психоемоційна підтримка	Освіта як джерело стабільності, сенсу та структурованості	Високий рівень тривожності, демотивація через ізоляцію та невизначеність
Соціальна взаємодія	Часткове збереження комунікації через онлайн-засоби	Дефіцит живого спілкування, відчуття самотності, соціальне відчуження
Самоорганізація	Розвиток відповідальності, цифрових навичок, самодисципліни	Високі вимоги до самостійності, що є складним у стані стресу
Якість освітнього контенту	Доступ до різноманітних ресурсів, відеолекцій, платформ	Зниження ефективності засвоєння знань, відсутність практичних занять
Безпека студентів	Можливість навчатися з будь-якого безпечного місця	Навчання може перериватися через загрози (тривоги, обстріли), відсутність стабільності

Таким чином, дистанційне навчання в умовах війни – це не лише виклик для освітньої системи, а й потужний фактор впливу на психологічний стан студентів. Його особливості формують як нові ризики (підвищення тривожності, зниження залученості, емоційна втома), так і нові можливості (розвиток автономності, адаптаційних навичок, цифрової грамотності). Тому вивчення психологічних аспектів дистанційного навчання в умовах війни є вкрай актуальним, особливо в контексті формування стресостійкості молоді.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі розглянуті теоретичні аспекти визначення впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах воєнного часу.

А саме, що тривожність та стресостійкість є фундаментальними психологічними характеристиками особистості, які відіграють ключову роль у процесі адаптації до складних життєвих умов. Тривожність, як внутрішній емоційний стан, зумовлює підвищену чутливість до загроз, схильність до негативного прогнозування та зниження ефективності в діях, тоді як стресостійкість є важливим ресурсом, що сприяє збереженню психічної рівноваги, гнучкості мислення та саморегуляції.

Звернуто увагу, що між цими двома явищами простежується чіткий зворотний зв'язок: підвищена тривожність, як правило, знижує здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, тоді як висока стресостійкість зменшує прояви тривожності та полегшує адаптацію до несприятливих умов. Особливо важливим є вивчення цього взаємозв'язку в контексті студентської молоді, яка в умовах воєнного часу переживає значні емоційні навантаження.

Розкрито сутність дистанційного навчання під час війни та вказано на позитивні та негативні аспекти дистанційного навчання, що супроводжується нестабільністю, дефіцитом соціальної підтримки, нерівністю в умовах та високим рівнем тривожності через зовнішню небезпеку.

У таких умовах стресостійкість виступає критично важливою якістю, яка дозволяє студентам підтримувати мотивацію до навчання, зберігати психологічне здоров'я та адаптуватися до змін.

Отже, поглиблене розуміння особливостей тривожності, її впливу на стресостійкість, а також контексту дистанційного навчання у воєнний період створює підґрунтя для розробки ефективних психологічних стратегій

підтримки студентів. Це, у свою чергу, сприятиме формуванню більш стійкої, адаптивної та зрілої особистості в умовах сучасних кризових викликів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ

2.1. Методологія та організація дослідження

З метою дослідження впливу тривожності на стресостійкість у студентів, було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь дві групи студентів 4 курсу, віком від 20 до 22 років:

- перша група, студенти-психологи – 15 респондентів;
- друга група, студенти-менеджери – 15 респондентів.

Серед них 9 чоловіків та 21 жінка.

Дослідження проводилося в форматі онлайн, матеріали надсилалися індивідуально кожному з респондентів. Для діагностики було використано тести та опитування.

Для організації дослідження було використано три методики:

1. Опитувальник Спілбергера-Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера — це психодіагностичний інструмент, створений американським психологом Чарльзом Спілбергером для вимірювання рівня тривожності. Методика дозволяє розрізняти тривожність як стан (ситуативна тривожність, реакція на конкретну ситуацію) і тривожність як рису особистості (стійку схильність відчувати тривогу).

Структура методики. Методика складається з 40 тверджень, які поділяються на дві частини:

- перша частина (20 тверджень) — визначає тривожність як стан (як ви відчуваєтеся зараз);
- друга частина (20 тверджень) — вимірює тривожність як рису особистості (як ви відчуваєтеся зазвичай).

Кожне твердження оцінюється за шкалою від 1 до 4 балів.

Інтерпретація результатів. Після проходження методики, бали респондента підсумовуються окремо для кожної частини. Чим вищий бал — тим вищий рівень тривожності. Існують три рівня: низький, середній та високий рівні тривожності.

Цю методику часто використовують у психологічному консультуванні, клінічній психології, педагогіці, а також у наукових дослідженнях.

2. Методика оцінки стресостійкості, за теорією Ганса Сельє.

Методика спрямована на виявлення здатності особистості впоратися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до них.

Структура методики. Респонденту пропонується 20 тверджень, що описують різні реакції та стани, пов'язані зі стресом. Кожне твердження оцінюється за шкалою від 0 до 4 балів.

Інтерпретація результатів. Бали респондентів підсумовуються та оцінюються за такими рівнями:

- високий рівень стресостійкості. Здатність ефективно справитися зі стресом і наявність хороших адаптаційних здібностей;
- середній рівень стресостійкості. Здатні справлятися зі стресом, проте в деяких ситуаціях можуть виникати труднощі. Рекомендується звернути увагу на розвиток додаткових стратегій впорання зі стресом;
- низький рівень стресостійкості. Схильні до впливу стресу, респондент може відчувати значні труднощі в адаптації. Рекомендується звернутися до спеціаліста для розробки індивідуальних методів керування стресом.

3. Шкала сприйнятого стресу.

Шкала стресу — один із найпоширеніших інструментів для оцінки рівня сприйнятого стресу (далі – стрес). Її розробили Шелдон Коен та його колеги у 1983 році. Методика допомагає зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття стресу, а також, наскільки

непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентом.

Структура методики. Шкала містить 10 питань, які оцінюють, наскільки часто респондент відчував стресові ситуації протягом останнього місяця. Твердження оцінюються за шкалою від 0 до 4 балів.

Інтерпретація результатів. Бали підсумовуються та визначається рівень стресу, високий, середній або низький.

Такі методики в даному випадку є найбільш об'єктивними при досягненні поставлених завдань та мети дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження тривожності і стресостійкості студентів

2.2.1. Результати дослідження за методикою «Опитувальник Спілбергера-Ханіна»

За результатами дослідження, було визначено, що в першій групі, за шкалою ситуативної тривожності, 26.7% студентів з низьким рівнем, 20% з середнім та 53.3% з високим рівнем тривожності. Дані представлено у рис. 2.1.

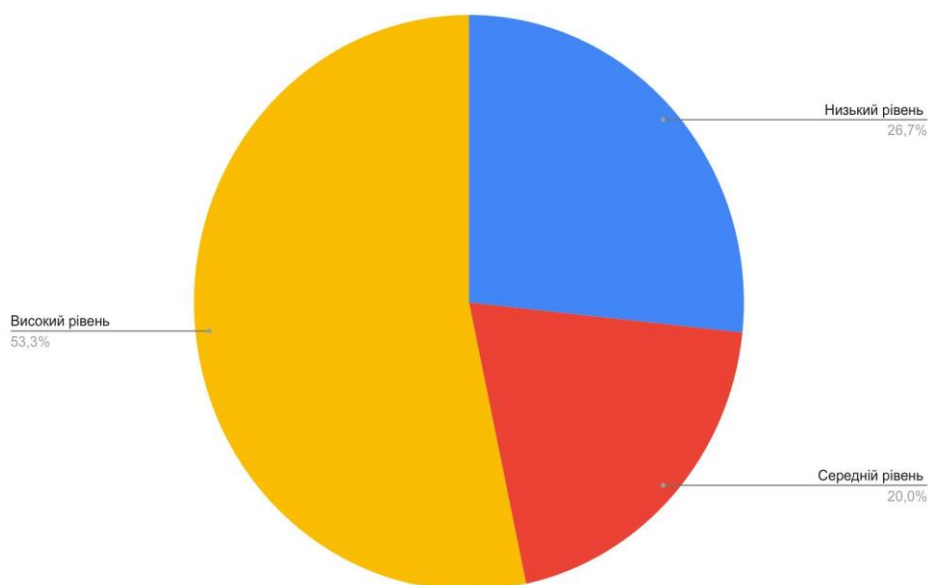


Рис. 2.1. – Розподіл за шкалою ситуативної тривожності в першій групі.

За шкалою особистісної тривожності, 40% з середнім рівнем і 60% з високим рівнем, показників низького рівня серед студентів першої групи не було. Дані представлено у рис. 2.2.

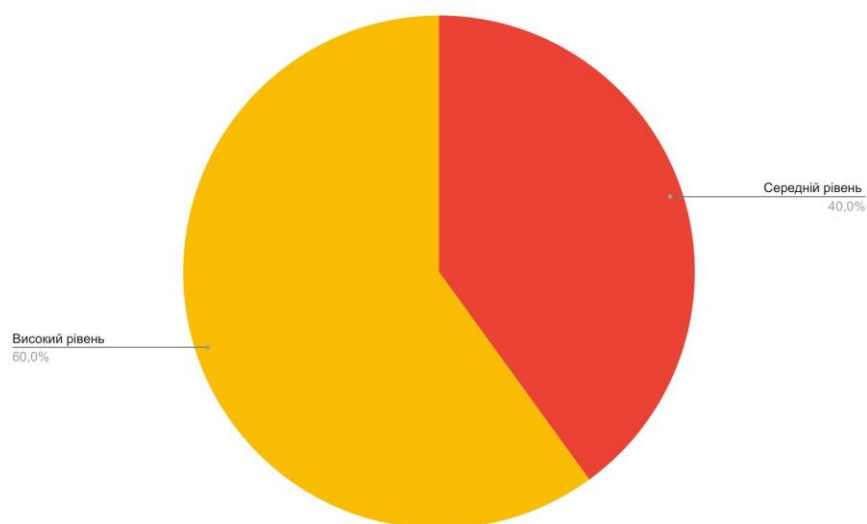


Рис. 2.2. – Розподіл за шкалою особистісної тривожності в першій групі.

В другій групі, за шкалою ситуативної тривожності було виявлено 13.3% студентів з низьким рівнем, 40% середнього і 46.7% високого рівня. Дані представлено у рис 2.3.

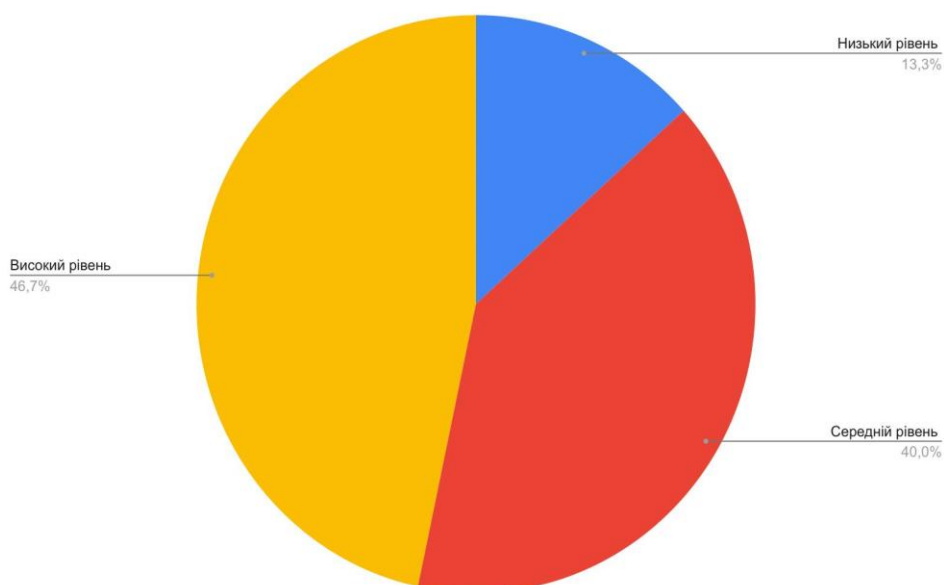


Рис. 2.3. – Розподіл за шкалою ситуативної тривожності в другій групі.

За шкалою особистісної тривожності, в другій групі результати ідентичні першій групі, 40% з середнім рівнем, 60% з високим рівнем і жодного з низьким. Дані представлено у рис 2.4.

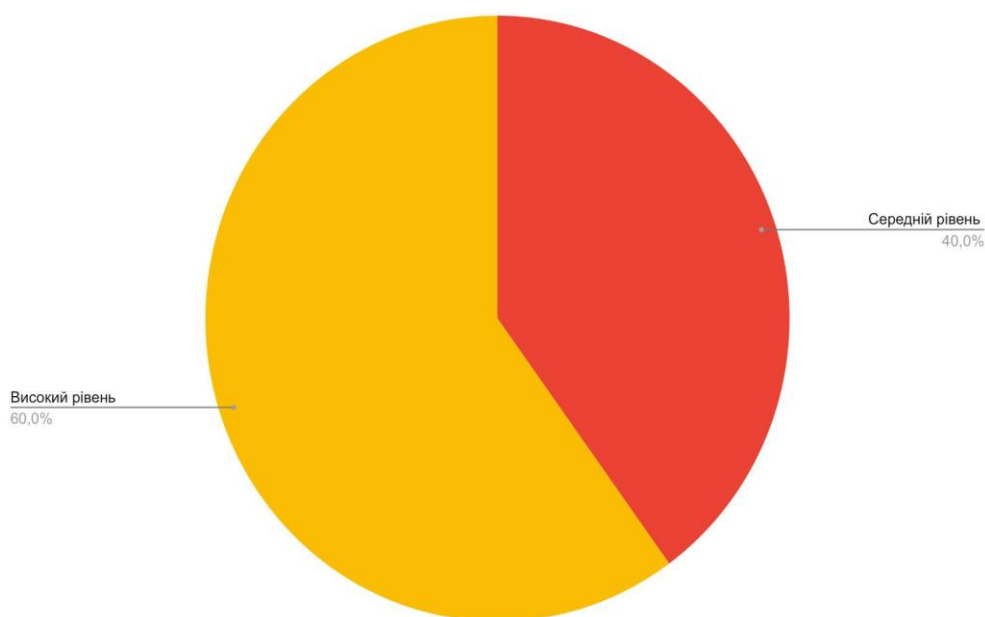


Рис. 2.4. — Розподіл за шкалою особистісної тривожності в другій групі.

Видимої різниці між результатами першої та другої групи не було. У двох групах було виявлено достатньо великий відсоток студентів з високим показником, як особистісної, так і ситуативної тривожності.

2.2.2. Результати дослідження за методикою оцінки стресостійкості, за теорією Ганса Сельє

За результатами дослідження було визначено, що в першій групі 13.3% студентів з високим рівнем стресостійкості, 46.7% з середнім рівнем і 40% з низьким. Дані представлено у рис 2.5.

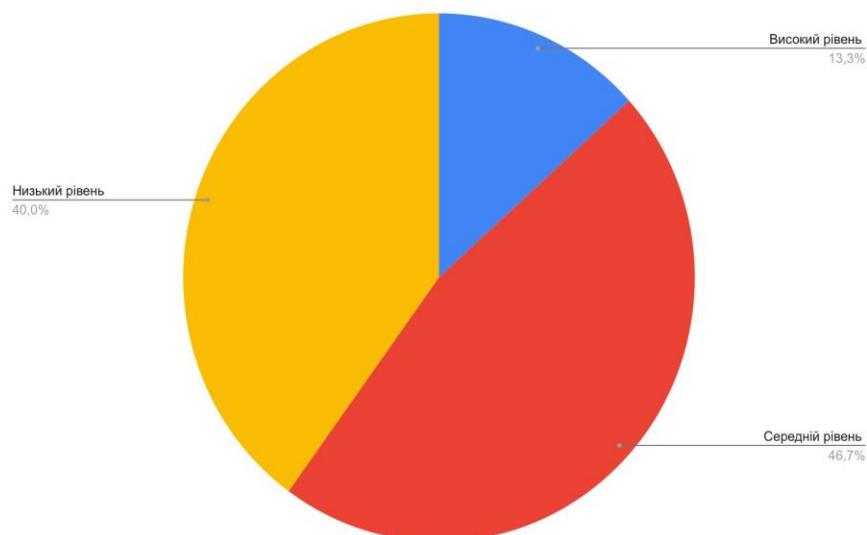


Рис. 2.5. — Розподіл за методикою визначення стресостійкості в першій групі.

В другій групі 20% студентів з високим рівнем, 60% з середнім та 20% з низьким рівнем. Дані представлено у рис 2.6.

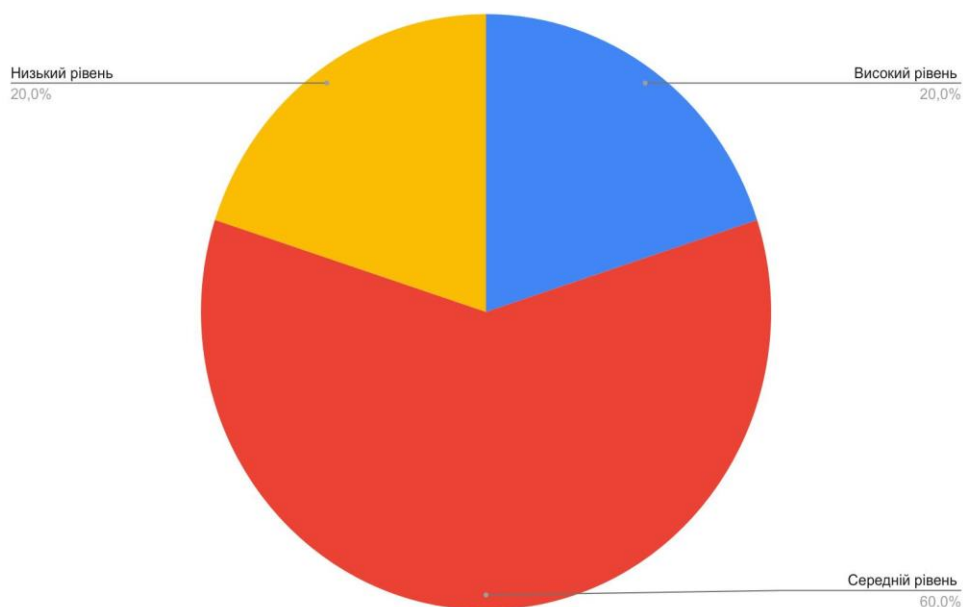


Рис 2.6. — Розподіл за методикою визначення стресостійкості в другій групі.

За результатами дослідження було виявлено що в першій групі в два рази більше студентів з низьким показником стресостійкості ніж в першій.

2.2.3. Результати дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу»

За результатами дослідження, в першій групі було виявлено 6.7% студентів з низьким показником стресу, 80% з середнім і 13.3% з високим. Дані представлено у рис 2.7.

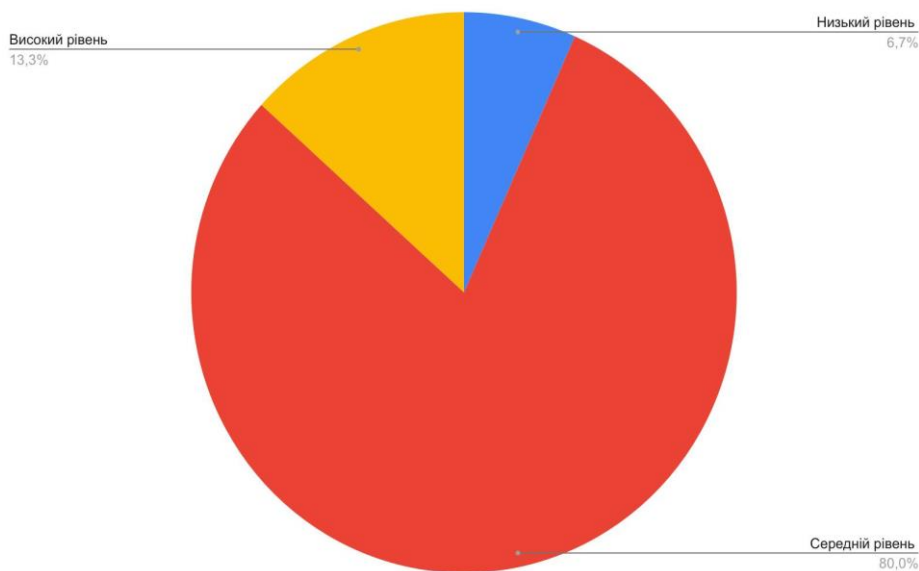


Рис. 2.7. — Розподіл за шкалою сприйнятого стресу в першій групі.

В другій групі було виявлено 13.3% показників низького рівня, 73.3% середнього і 13.3% високого рівня. Дані представлено у рис 2.8.

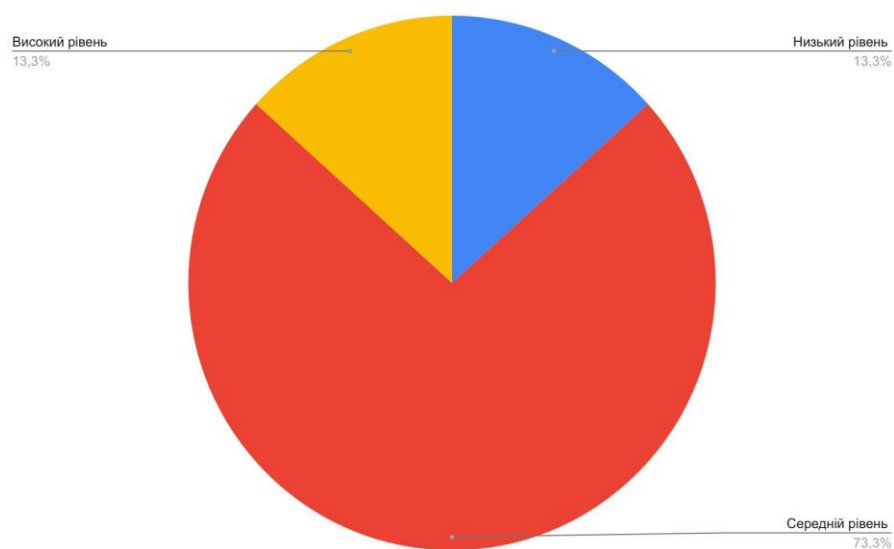


Рис. 2.8. — Розподіл за шкалою сприйнятого стресу в другій групі.

За результатами дослідження було виявлено великий відсоток студентів в обох групах з середнім рівнем сприйнятого стресу.

Результати дослідження першої групи окремо кожного з респондентів представлено в додатку Д, результати другої групи окремо кожного з респондентів представлено в додатку Д.1.

2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження

За результатами дослідження було проведено аналіз статистичних даних. У табл. 2.1 представлено описову статистику за результатами дослідження першої та другої групи.

Таблиця 2.1

Описова статистика за результатами дослідження впливу тривожності на стресостійкість студентів

Значення	Група 1				Група 2			
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Стресостійкість	Стрес	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Стресостійкість	Стрес
Мода	27	58	Множ.	22	26	50	24	22
Медіана	48	48	36	22	42	47	31	21
Дисперсія	144.68	72.88	188.52	26.83	168.11	55.4	147.2	27.54
Середнє значення	44.6	46.8	36.33	20.86	45.6	46.46	30.93	20.6
Середньо-квадратичне відхилення	10.3	8.53	13.73	5.18	12.96	7.44	12.13	5.24

Аналіз статистичних показників дає змогу виявити певні відмінності між групами за основними досліджуваними параметрами.

У першій групі середнє значення ситуативної тривожності становить 44,6, особистісної – 46,8, стресостійкості – 36,33, а рівень стресу – 20,86. У другій групі аналогічні показники становлять відповідно 45,6; 46,46; 30,93 та 20,6. Варто зазначити, що рівень ситуативної та особистісної тривожності

є дещо вищим у другій групі, однак рівень стресостійкості помітно нижчий, що може свідчити про більшу вразливість до стресових факторів у представників другої групи.

Медіанні значення також підтверджують загальну тенденцію: у другій групі показники тривожності вищі, а показники стресостійкості – нижчі.

Дисперсія та середньоквадратичне відхилення показують ступінь варіативності в межах кожної групи. Найбільшу варіативність виявлено у показниках стресостійкості: дисперсія у першій групі – 188,52, у другій – 147,2. Це свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості серед студентів обох груп. Водночас рівень стресу має найменшу варіативність (дисперсія: 26,83 та 27,54), що свідчить про більш однорідні результати серед учасників у цьому показнику.

Таким чином, за результатами описової статистики можна зробити висновок, що хоча рівень тривожності у студентів обох груп є приблизно однаковим, студенти першої групи демонструють вищу стресостійкість, що потенційно вказує на їх кращу адаптацію до стресових умов.

Також, додатково було здійснено перевірку на нормальний розподіл за Колмагоровим – Смірновим. Дані наведено у Табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Критерії нормального розподілу

Значення	Група 1				Група 2			
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Стресостійкість	Стрес	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Стресостійкість	Стрес
макс. D	0.16	0.17	0.15	0.18	0.14	0.12	0.13	0.11
p	p>.20	p>.20	p>.20	p>.20	p>.20	p>.20	p>.20	p>.20

Можемо зазначити, що всі критерії пройшли перевірку на нормальний розподіл.

В Табл. 2.4 наведено порівняння середнього значення за статтю.

Таблиця 2.4

Порівняння середнього значення за статтю

Шкали	Чоловіки	Жінки
Ситуативна тривожність	37.22	48.47
Особистісна тривожність	39.77	49.57
Стресостійкість	23.22	38.09
Стрес	18.55	21.66

В цій таблиці можна побачити що результати жінок значно вище ніж у чоловіків, окрім рівня стресу, де немає такої вагомої різниці. Це може свідчити про:

– Вищу емоційну чутливість жінок. Жінки часто демонструють вищий рівень емоційної відкритості, що може впливати як на сильніше переживання тривоги, так і на кращу мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідь на стрес.

– Адаптивність до кризових ситуацій. Жінки можуть виявляти більшу психологічну гнучкість, що дозволяє їм краще справлятися з тривалими стресовими ситуаціями, наприклад, як дистанційне навчання в умовах війни.

– Соціальні ролі та підтримка. Частіше жінки мають кращі навички соціальної взаємодії, що забезпечує більше джерел емоційної підтримки, а це позитивно впливає на стресостійкість.

– Готовність до саморефлексії. Жінки можуть частіше усвідомлювати свої емоційні стани та шукати способи зниження тривожності або боротьби зі стресом, що також може підвищити показники у тестах.

З метою з'ясування наявності статистично значущих відмінностей між першою та другою групами було проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента. Аналізувалися такі психологічні змінні: ситуативна тривожність, особистісна тривожність, стресостійкість та стрес.

Результати подано в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

**Порівняльний аналіз показників між першою та другою групою
за критерієм Стьюдента**

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Стресостійкість	Стрес
t-критерій Стьюдента	0,83	0,91	0,26	0,89

Усі t-значення $< 2,074$ (критичне значення для $n = 10$, $\alpha = 0,05$), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між групами за всіма показниками.

Найбільше значення ($t = 0,91$) за особистісною тривожністю, однак воно також не перевищує критичного рівня, тому відмінності не є значущими.

Ситуативна та особистісна тривожність мають помірну різницю ($t = 0,83$ та $t = 0,91$ відповідно), однак вона не є достатньою, щоб вважати ці зміни значущими.

Найменше відхилення зафіксовано щодо стресостійкості ($t = 0,26$), що свідчить про майже ідентичний рівень адаптаційних можливостей у респондентів обох груп.

Рівень стресу також не має суттєвих розбіжностей між групами ($t = 0,89$).

Усі досліджувані показники в обох групах знаходяться на схожому рівні, що свідчить про психологічну подібність учасників щодо проявів тривожності, стресу та здатності до його подолання. Ці результати дозволяють зробити припущення, що умови діяльності або підготовки в групах є порівняно рівнозначними за своїм психоемоційним навантаженням.

У Табл. 2.6 представлені результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, зв'язку між показниками результатів за шкалою тривожності Спілбергера і методикою оцінки стресостійкості, шкалою

стресу Перса.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу зв'язку між рівнем тривожності та стресостійкості/стресу за коефіцієнтом кореляції

Пірсона

Значення	Група 1		Група 2	
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Стресостійкість	0.63	0.79	0.65	0.44
Стрес	0.58	0.58	0.44	0.63

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, дозволяють оцінити силу та напрям зв'язку між рівнем тривожності (ситуативної та особистісної) та стресостійкістю і рівнем стресу в учасників дослідження з першої та другої груп.

У першій групі виявлено досить високий позитивний кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та стресостійкістю, що свідчить про сильну залежність між цими змінними. Також простежується помірний позитивний зв'язок між ситуативною тривожністю та стресостійкістю, а також між ситуативною та особистісною тривожністю й рівнем стресу.

У другій групі також зафіксовано позитивні, хоча і дещо нижчі, кореляційні зв'язки. Так, між ситуативною тривожністю та стресостійкістю значення коефіцієнта становить $r = 0.65$, між особистісною тривожністю та стресостійкістю – $r = 0.44$. Щодо зв'язку тривожності зі стресом, то найбільш вираженим він є у зв'язку особистісної тривожності зі стресом, тоді як ситуативна тривожність має помірний зв'язок.

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність стабільних позитивних кореляцій між рівнем тривожності та як стресостійкістю, так і рівнем стресу. Це підтверджує припущення про те, що підвищений рівень тривожності супроводжується зниженням здатності протистояти стресовим

ситуаціям і зростанням рівня стресу.

2.4. Рекомендації щодо подолання тривожності, стресу та підвищення стресостійкості

У контексті дослідження взаємозв'язку тривожності та стресостійкості особливої актуальності набуває розробка практичних рекомендацій для подолання психоемоційного напруження серед студентів, особливо в умовах дистанційного навчання та соціальної нестабільності. На основі аналізу теоретичних джерел та емпіричних даних пропонуються такі заходи:

1. Розвиток навичок саморегуляції та усвідомленості (майндфулнес). Практики усвідомленого дихання, медитації та тілесної релаксації сприяють зниженню рівня тривожності, покращують концентрацію уваги та емоційне самопочуття. Регулярне застосування технік майндфулнес допомагає студентам знижувати рівень внутрішнього напруження та підтримувати психоемоційний баланс.

Методики для розвитку саморегуляції та усвідомленості:

– Практика «3 хвилини усвідомленості»: коротка вправа, яка включає спостереження за диханням, тілесними відчуттями та емоційним станом.

– Техніка «Сканування тіла»: поступове фокусування уваги на різних частинах тіла.

– Дихальні вправи: «квадратне дихання» (4 секунди вдих — 4 затримка — 4 видих — 4 затримка).

Підтвердження ефективності: дослідження показують, що регулярна практика майндфулнес знижує рівень тривожності та покращує регуляцію емоцій [6, с. 73].

2. Формування адаптивного мислення та когнітивна перебудова. За допомогою елементів когнітивно-поведінкової терапії можливо ідентифікувати негативні автоматичні думки та замінити їх більш

реалістичними й конструктивними. Це дозволяє зменшити катастрофізацію майбутніх подій і сформуванню позитивні стратегії подолання труднощів.

Методики для формування адаптивного мислення:

- Робота з автоматичними думками: виявлення негативних установок, аналіз доказів «за» і «проти».

- Щоденник думок: запис подій, емоційних реакцій та альтернативних інтерпретацій.

Підтвердження ефективності: згідно з Беком та Еллісом, когнітивна реструктуризація є ключовим методом зниження тривожності [10, с. 89].

3. Психоедукація та обізнаність про власний психоемоційний стан. Підвищення рівня психологічної грамотності студентів сприяє кращому розумінню власних емоцій, усвідомленню причин тривоги й стресу, а також підвищенню мотивації до звернення по допомогу в разі потреби.

Форми реалізації психоедукації та обізнаності власного психоемоційного стану:

- Психологічні семінари або вебінари про тривожність і стрес.
- Освітні буклети або онлайн-гайди зі стратегіями саморегуляції.
- Курси з психічного здоров'я.

4. Підвищення соціальної підтримки та залученість до колективу. Соціальна взаємодія з однолітками, участь у групових проєктах, волонтерських ініціативах або психотерапевтичних групах підвищують відчуття належності, знижують рівень ізоляції та покращують психологічну адаптацію до змін.

Методи для підвищення соціальної підтримки та залученості до колективу:

- Групові тренінги зі спілкування, емоційного інтелекту, довіри.
- Підтримуючі групи або «рівний до рівного» (англ. peer-to-peer) спільноти.

- Організація спільних проєктів або волонтерських ініціатив.

Підтвердження ефективності: дослідження показують, що наявність

підтримки знижує прояви тривоги та депресії в студентів [28, р. 128].

5. Раціональна організація навчального процесу. Чітке планування, тайм-менеджмент, встановлення пріоритетів і регулярні перерви під час навчання допомагають знизити перевантаження й уникнути розвитку хронічного стресу. Важливо навчати студентів навичкам самоменеджменту для ефективної організації свого часу та ресурсів.

Методи раціональної організації навчального процесу:

– Візуальне планування: щотижневі або щоденні чек-листи, трекери виконання завдань.

– Рефлексивні практики: оцінка успіхів і невдач наприкінці тижня.

Підтвердження ефективності: ефективний тайм-менеджмент знижує ризик емоційного вигорання [22, с. 44].

6. Звернення по психологічну допомогу. Доступ до індивідуального або групового психологічного консультування є важливим чинником профілактики тривожних розладів. Особливо це стосується студентів, які демонструють високий рівень тривожності, труднощі адаптації або прояви депресивної симптоматики.

Форми психологічної допомоги:

– Індивідуальні консультації у психолога університету або спеціаліста.

– Групова терапія (наприклад, за методом Дж. Морено — психодрама).

– Онлайн-консультування.

Підтвердження ефективності: професійна психотерапія сприяє трансформації тривожних схем мислення та підвищенню стресостійкості [17, с. 105].

Для розвитку емоційної стійкості важливо якомога частіше відчувати здорову емоцію подяки. Подяка усуває відчуття внутрішньої самотності і неприємної дратівливості: якщо є щось або хтось, кому можна сказати «дякую», це вже налаштовує нас на відчуття контакту. Говоріть «дякую» в

своєму житті якомога частіше. Практикувати подяку допоможе вправа «чарівна традиція»: за вечерею, перед сном або взагалі в будь-який час дня.

Контролювати власні емоції складно як дітям, так і дорослим! 21

Особливо в умовах воєнного стану. Але такі вправи допомагають учням зрозуміти, що вони можуть контролювати своє тіло та емоції. Просто варто розібратися, коли одна емоція переходить в іншу. Поясніть учасникам: якщо ми розуміємо, що саме змушує нас сердитися, якщо ми помічаємо тривожні сигнали датчиків, то ми можемо взяти ситуацію під контроль, попередити спалах гніву.

Правильне дихання позитивно впливає на відновлення соматичного стану, оскільки відомо, що під час тривоги у нас не зовсім правильне діафрагмальне дихання. У йозі дихальні вправи називаються пранаямами. Пранаяма – це інструмент роботи з внутрішніми станами. Адже емоції відображаються на тілі людини. У гармонійних станах людина відчуває себе активною, здоровою. А наявність емоційних проблем, навпаки, відображається на фізичному самопочутті та призводить до появи м'язових затисків, які можуть ускладнювати дихання певними зонами. Тож практика пранаям та асан (поз йоги) сприяє роботі з такими м'язовими затисками, що впливає на емоційний стан, поліпшує його.

Комплекси корекційних та дихальних вправ представлено у Дод. Б

Виходячи з вище розглянутих рекомендацій, зроблено висновок, що, емоційну стійкість можна корегувати та вдосконалювати за допомогою методик, корекційних або дихальних вправ.

Отже, впровадження систематичних профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на зміцнення стресостійкості та зниження тривожності, має важливе значення для формування психологічної стабільності студентської молоді в умовах сучасних викликів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Нами було проведено дослідження на визначення впливу тривожності на стресостійкість студентів під час дистанційного навчання в умовах військового стану.

Було використано такі емпіричні методи дослідження: «Опитувальник Спілбергера-Ханіна» для визначення ситуативної та особистісної тривожності, «Методика оцінки стресостійкості за теорією Ганса Сельє» для визначення рівня стресостійкості, «Шкала сприйнятого стресу» для визначення рівня стресу.

Також статистичні методи: коефіцієнт кореляції Пірсона, аналіз середніх значень, метод порівняння груп та інші.

В дослідженні приймало участь 30 студентів, розділених на дві групи в залежності від спеціальності. Дослідження проводилося в онлайн форматі.

Респондентам було особисто повідомлено результати дослідження та надані рекомендації.

В ході дослідження було виявлено вплив тривожності на стресостійкість, майже всі респонденти які мали низький рівень стресостійкості, відповідно мали високі рівні тривожності, переважно особистісну.

Після здійснення порівняльного аналізу за статтю була значно помітна різниця між результатами чоловіків та жінок. У жінок були значно вищі рівні тривожно та стресостійкості. Також в порівнянні результатів між двома групами студентів різних спеціальностей було помітно різницю рівня стресостійкості, у студентів-психологів показники були вище.

ВИСНОВКИ

Отже, у ході виконання дослідження нами була досягнута мета роботи — визначити вплив тривожності на рівень стресостійкості студентської молоді в умовах дистанційного навчання під час воєнного часу.

Було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених вивченню феноменів тривожності, стресу та стресостійкості. Установлено, що тривожність є одним з ключових психоемоційних чинників, що знижують адаптаційні можливості особистості, впливають на когнітивну діяльність та соціальну поведінку. В умовах тривалої дії стресогенних факторів — зокрема таких, як воєнний стан і дистанційне навчання — рівень тривожності в студентів суттєво зростає, що ускладнює ефективну самоорганізацію та знижує стресостійкість.

Для досягнення практичних завдань дослідження було розроблено діагностичний інструментарій, який дозволив виявити рівні тривожності та стресостійкості студентів. До участі у дослідженні було залучено дві групи студентів двох спеціальностей, а саме психологія та менеджмент, які перебувають у подібних умовах дистанційного навчання в період воєнних дій. Аналіз отриманих результатів показав, що у студентів з високим рівнем тривожності спостерігається значно нижчий рівень стресостійкості. Натомість у респондентів із середнім та низьким рівнем тривожності було зафіксовано вищу здатність до адаптації, самоконтролю та конструктивного реагування на стресові ситуації.

За допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу було встановлено, що між рівнем тривожності та рівнем стресостійкості існує статистично значуща залежність. Це свідчить про те, що тривожність є негативним фактором стресостійкості у студентів.

У межах дослідження було розроблено комплекс психопрофілактичних та психокорекційних рекомендацій, спрямованих на підвищення стресостійкості студентської молоді. Серед запропонованих

заходів — психоосвітні тренінги, релаксаційні практики, когнітивно-поведінкові методики, формування навичок саморегуляції та емоційної гнучкості. Також наголошено на важливості створення підтримувального середовища, групової взаємодії (peer-to-peer), та активного залучення студентів до програм психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Спілбергер К. Психологія тривожності : монографія / К. Спілбергер. – Київ : Основи, 2002. – 144 с.
2. Фрейд З. Тривога. Вибрані праці / З. Фрейд // Збірник наукових праць. – Київ : Основи, 1999. – 240 с.
3. Роджерс К. Погляд на психотерапію: становлення людини : монографія / К. Роджерс. – Київ : Наука, 2001. – 320 с.
4. Бек А. Тривожні розлади та фобії: когнітивний підхід : монографія / А. Бек. – Київ : Інтер, 2005. – 210 с.
5. Мей Р. Сенс тривожності : монографія / Р. Мей. – Київ : Юніверс, 2004. – 272 с.
6. Леонт'єв Д. О. Психологія стресу та стресостійкості : навч. посіб. / Д. О. Леонт'єв. – Київ : Академвидав, 2021. – 134 с.
7. Фрейд З. Вступ до психоаналізу : монографія / З. Фрейд. – Київ : Основи, 1998. – 288 с.
8. Бек А., Елліс А. Когнітивна терапія і емоційні розлади : монографія / А. Бек, А. Елліс. – Львів : Літопис, 2015. – 206 с.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл // Наукова праця. – Київ : Наш формат, 2017. – 160 с.
10. Кіриленко О. В. Особливості стресостійкості в студентському віці // Психологія і суспільство. – 2019. – № 2. – С. 40 – 45.
11. Іванова Н. С. Адаптація та стресостійкість особистості : монографія / Н. С. Іванова. – Харків : Основа, 2020. – 158 с.
12. Ковальчук Л. А. Психічне здоров'я студентів в умовах війни // Актуальні проблеми психології. – 2023. – Т. 5. – С. 70 – 78.
13. Іванова Л. М. Тривожність як психологічна проблема особистості : монографія / Л. М. Іванова. – Харків : Освіта, 2018. – 180 с.
14. Ковальчук С. І. Стресостійкість: теорія і практика : монографія / С. І. Ковальчук. – Львів : Світ, 2020. – 200 с.

15. Зязюн І. А. Філософія гуманітарного знання : монографія / І. А. Зязюн. – Київ : Либідь, 2020. – 296 с.
16. Коваль О. М. Освіта в умовах війни: виклики та відповіді // Освітній дискурс. – 2023. – № 1. – С. 72 – 79.
17. Куліш Л. С. Психологічна допомога студентам під час воєнного стану // Психологія і сучасність. – 2023. – № 2. – С. 120 – 126.
18. Литвиненко О. В. Соціальні аспекти дистанційної освіти : навч. посіб. / О. В. Литвиненко. – Львів : Світ, 2021. – 154 с.
19. Назаренко Ю. П. Самоорганізація студентів у дистанційному навчанні // Молодь і ринок. – 2022. – № 4. – С. 40 – 45.
20. Мельник І. М. Нерівність в освітніх можливостях у період війни // Соціальна робота і сучасність. – 2023. – № 3. – С. 52 – 56.
21. Романенко Н. А. Освіта як фактор психоемоційної стабільності в кризовий час // Вісник психології. – 2023. – № 5. – С. 100 – 104.
22. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw–Hill, 1976. – 324 p.
23. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York : McGraw–Hill, 1966. – 456 p.
24. Kobasa S. C. Hardiness and stress resistance // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – Vol. 37, No. 1. – P. 1 – 11.
25. Johnson S. M., Wiegand D. M. Anxiety and resilience in academic settings // Journal of Educational Psychology. – 2021. – Vol. 113, No. 2. – P. 123 – 135.
26. Smith J. A., Brown L. K. Coping mechanisms among university students during conflict // International Journal of Psychology. – 2022. – Vol. 57, No. 4. – P. 345 – 360.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження першої групи

№ респондента	Шкала тривожності Спілбергера		Методика оцінки стресостійкості	Шкала стресу Перса
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність		
Респондент 1	Високий рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень
Респондент 2	Високий рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень
Респондент 3	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 4	Низький рівень	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 5	Високий рівень	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
Респондент 6	Високий рівень	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
Респондент 7	Середній рівень	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень
Респондент 8	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 9	Високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 10	Низький рівень	Середній рівень	Низький рівень	Середній рівень
Респондент 11	Високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 12	Низький рівень	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 13	Високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 14	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень
Респондент 15	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Низький рівень

Додаток А.1

Результати дослідження другої групи

№ респондента	Шкала тривожності Спілбергера		Методика оцінки стресостійкості	Шкала стресу Перса
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність		
Респондент 1	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень
Респондент 2	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 3	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 4	Високий рівень	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
Респондент 5	Високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 6	Високий рівень	Високий рівень	Низький рівень	Низький рівень
Респондент 7	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 8	Високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Високий рівень
Респондент 9	Високий рівень	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень
Респондент 10	Високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 11	Низький рівень	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 12	Високий рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень
Респондент 13	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 14	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень
Респондент 15	Середній рівень	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень

Комплекс корекційних та дихальних вправ з метою формування емоційної стійкості

Вправа 1. «Керування гнівом»

Мета: навчитися керувати негативними емоціями, навчитися помічати тривожні сигнали емоційної нестійкості, щоб мати змогу брати критичну ситуацію під свій контроль.

Опис. Попросіть учасників намалювати приладову панель автомобіля та датчики на панелі. Зверху панелі попросіть написати «Напруга», у нижньому лівому кутку написати «Спокій», а у нижньому правому кутку - «Стрес». Розкажіть учням, яку роль грають датчики приладової панелі автомобіля, як вони заздалегідь повідомляють водія, наприклад, про те, що потрібно дозаяправитися. Зверніть увагу учасників на те, що індикатори загоряються задовго до того, як ситуація стає критичною, тому водій має час на розв'язання проблеми. За таким самим принципом ми можемо стежити за своїм емоційним станом. Запропонуйте учням подумати над тим, що вони відчують, коли спокійні, виділити кілька ключових слів. Далі нехай вони запишуть ці слова біля мітки «Спокій» на шаблоні. Потім повторіть процес для слів «Напруга» та «Стрес».

Попросіть учасників як слід подумати, в який саме момент вони переходять від спокою до напруги. Що змінилося? Можливо, на них впливають якісь звуки, слова, дії, люди? Попросіть накреслити червону лінію там, де спокійний стан змінюється напругою, а над нею – коротко описати те, що призводить до такого переходу. Повторіть процес для слів «Напруга» та «Стрес».

Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?

Контролювати власні емоції складно як дітям, так і дорослим! Особливо в умовах воєнного стану. Але такі вправи допомагають учням зрозуміти, що вони можуть контролювати своє тіло та емоції. Просто варто розібратися, коли одна емоція переходить в іншу. Поясніть учасникам: якщо ми розуміємо, що саме змушує нас сердитися, якщо ми помічаємо тривожні

Продовж. дод. Б

сигнали датчиків, то ми можемо взяти ситуацію під контроль, попередити спалах гніву.

Вправа 2. «Негативні емоції»

Мета: звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

Опис. Об'єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт. Після презентації можна запропонувати учням назвати ще інші способи управління емоціями та їх записати. Наприкінці ведучий структурує досвід групи, акцентуючи увагу на техніках управління емоціями.

Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?

У цій вправі заохочуються застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями. Ми вже знаємо, що для збереження емоційної рівноваги, здоров'я, добрих стосунків потрібно звільнюватися від негативних емоцій, конструктивно їх висловлювати. За допомогою даної вправи ми можемо навчитися як можна дати вихід негативним емоціям, зберігати емоційну стійкість.

Вправа 3. «Якщо»

Мета: планування своїх дій заздалегідь, з метою орієнтування в небезпечній ситуації, розвиток навичок приборкування емоцій.

Опис. Поясніть учасникам, що життя непередбачуване, статися може будь-що, тож важливо мати план дій на випадок небезпеки. Це дозволить не витратити час на паніку, а одразу діяти, зокрема зателефонувати саме тому,

Продовж. дод. Б

хто може допомогти, та чітко повідомити про те, що сталося. Дайте учасникам 5 хвилин для того, аби вони могли подумати та записати кілька номерів. Потім об'єднайте учнів у пари та запропонуйте попрактикуватися: що вони скажуть, якщо доведеться зателефонувати за одним із них? Наскільки швидко зможуть сформулювати прохання? Чи добре зрозуміє їх інша людина?

Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?

На жаль, далеко не всі люди взагалі вміють планувати власні дії, особливо у кризовій ситуації. У таких випадках мозок зосереджений на необхідності врятуватися, на тому, що відбувається тут і зараз, а не на тому, що може трапитися пізніше. Тому дуже важливо вчитися мистецтву планування своїх дій зараз, коли ви в безпеці. Завдяки цьому в небезпечній ситуації учасники знатимуть, що робити, та зможуть приборкати емоції.

Вправа 4. «Альпініст»

Мета: розвиток навичок рефлексії, переосмислення сприйняття подій, з метою розуміння як можна допомогти собі у складній, емоційно-нестійкій ситуації.

Опис. Попросіть учнів уявити, що вони тільки-но влізли на величезну гору. Зараз вони на вершині. Запропонуйте подумати: що саме допомогло дістатися вершини? Що допомогло впоратися із завданням попри всі невдачі, проблеми та негаразди, з якими вони зіштовхувалися? Учасники можуть записати ті свої сильні сторони, якості характеру чи імена людей, які допомогли. Якщо хтось із учнів хоче поділитися цим, то будь ласка.

Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?

Ця вправа допомагає переосмислити наше сприйняття пережитих подій. Але перераховувати проблеми, із якими довелося зіштовхнутися, учасникам не доведеться. Замість цього ми зосереджуємо їхню увагу на тому, що вони робили для розв'язання цих проблем. Так учні розумітимуть

Продовж. дод. Б

та знатимуть, що саме може їм допомогти, якщо вони опиняться у складній ситуації.

Дихальні вправи.

Правильне дихання позитивно впливає на відновлення соматичного стану, оскільки відомо, що під час тривоги у нас не зовсім правильне діафрагмальне дихання. У йозі дихальні вправи називаються пранаямами. Пранаяма – це інструмент роботи з внутрішніми станами. Адже емоції відображаються на тілі людини. У гармонійних станах людина відчуває себе активною, здоровою. А наявність емоційних проблем, навпаки, відображається на фізичному самопочутті та призводить до появи м'язових затисків, які можуть ускладнювати дихання певними зонами. Тож практика пранаям та асан (поз йоги) сприяє роботі з такими м'язовими затисками, що впливає на емоційний стан, поліпшує його.

Вправа «Черевне дихання».

Для виконання потрібно:

- обов'язково випрямити хребет і звести лопатки задля того, щоб розкрити грудну клітину;
- покласти одну руку на живіт для більшого контролю й усвідомленості зони, іншу – на груди: під час черевного дихання грудина має бути нерухома;
- потрібно робити вдих, максимально випираючи живіт, але не м'язами черевного преса, а лише завдяки тиску повітря. Видихаючи, ви повинні повільно та щосили втягувати живіт.

Вправа «Уджайа».

Для виконання потрібно:

- обов'язково випрямити хребет і звести лопатки, щоб розкрити грудну клітину;
- починати потрібно після повного видиху, із закритим ротом повільно вдихати повітря через ніздрі, уважно стежачи за тим, як повітря проникає в

Продовж. дод. Б

тіло та смакуючи відчуття;

- вдих і видих мають бути повільні (10–15 секунд) та повні, із залученням усіх дихальних зон;

- під час такого дихання потрібно постійно та свідомо утримувати в злегка стиснутому стані гортань, що створює перешкоду вдихуваному та видихуваному повітрю.

Дані вправи допомагають навчитися управлінню своїми емоціями, вдосконалити емоційну стійкість до критичних ситуацій. Управління емоціями – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий.

Методика на дослідження емоційної стійкості.

Емоційну стійкість обстежуваного визначають із використанням результатів виконання методики «Дослідження переключення уваги (за допомогою таблиць Е. Шульте в модифікації І. Сисоєва та ін.)» із використанням червоно-чорних таблиць Шульте- Платонова.

Мета: дослідити швидкість переключення уваги, працездатність і стомлюваність в умовах активного вибору корисної інформації.

Опис. Дослідження проводиться за допомогою спеціальних бланків, на яких 25 червоних і 24 чорних числа. Перший і другий досвід проводять на одному бланку. Випробуваний повинен спочатку відшукати чорні числа в порядку зростання, потім червоні числа в порядку убутання. Третє завдання виконується на іншому бланку і полягає в поперемінному пошуку чорних чисел у зростаючому і червоних чисел у зворотньому порядку. Якщо питань немає, перевертаємо листи і по команді «Почали» - працюємо.

Експериментатор фіксує час виконання завдання на кожному етапі і повідомляє його випробуваному.

Продовж. дод. Б

Визначити час (Т) знаходження чисел на кожному етапі. Встановити час переключення уваги. Час переключення уваги підраховується як різниця часу між третьою серією і першою з другою разом узятих. Показник часу переключення «Т» підраховують за формулою.

$$T = T_3 - (T_1 + T_2), \text{ де}$$

T₁ - час, витрачений випробуванням на виконання першої серії;

T₂ - час, витрачений на виконання другої серії;

T₃ - час, витрачений на виконання третьої серії.

Враховується час виконання кожної серії і помилки. Час виконання третього завдання не дорівнює сумі часів, витрачених на виконання першого і другого, тому що частина часу йде на перемикання уваги і оперативне утримання в голові тільки що названих чисел. Різниця між двома часовими показниками буде часом перемикання уваги з одного ряду чисел на інший. Чим менше ця різниця, тим краще переключення уваги.