

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ У
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОНЛАЙН-ОСВІТИ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми
«Середня освіта (Фізична культура)»
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
денної форми здобуття вищої освіти
Лисий Віталій Михайлович

Керівник: Скавронський О.П., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Рецензент: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	7
1.1. Особливості організації освітнього процесу за умов дистанційного навчання	7
1.2. Стрес як чинник навчальної діяльності студентів	10
1.3. Основні підходи до профілактики та зниження проявів стресу у студентської молоді	15
1.4. Використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у підвищенні стресостійкості студентів ЗВО під час дистанційного навчання	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження	25
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ АЛГОРИТМУ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	29
3.1. Діагностика рівня схильності студентів до стресу в процесі дистанційного навчання	29
3.2. Змістові та організаційно-методичні засади алгоритму формування стресостійкості студентів за умов дистанційного навчання	34
3.3. Оцінювання ефективності програми занять із застосуванням засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності, спрямованої на формування стресостійкості студентів під час дистанційного навчання	38
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування нової генерації студентської молоді, здатної до творчого мислення, самостійного прийняття рішень та ефективної адаптації до змінних умов соціального середовища, є однією з пріоритетних потреб сучасного суспільства. У зв'язку з цим реформування системи вищої освіти України, спрямоване на визнання студента центральною фігурою освітнього процесу, а також на активний розвиток його пізнавальної діяльності, самостійності та відповідальності за результати навчання, набуває особливої значущості. Реалізація зазначених підходів передбачає докорінну перебудову навчального процесу, кінцевою метою якого має стати максимально повне розкриття індивідуального потенціалу кожного студента, стимулювання його саморозвитку та формування готовності до безперервного професійного зростання [40].

Одним із ключових напрямів модернізації сучасної системи вищої освіти є активне впровадження технологій дистанційного навчання. Дистанційна форма організації освітнього процесу розглядається фахівцями у галузі стратегічного розвитку освіти як перспективна освітня система XXI століття, що забезпечує доступність знань, індивідуалізацію навчання та розширення освітніх можливостей для різних категорій студентів [48; 51]. Водночас перехід до дистанційного навчання суттєво змінює звичну структуру навчальної діяльності студентів, що нерідко супроводжується зростанням психоемоційного навантаження та появою додаткових стресогенних чинників.

Навчальна діяльність студентів закладів вищої освіти за своєю природою є інтелектуально та емоційно напруженим видом діяльності. Систематичний вплив стресових факторів і пов'язана з ним підвищена мобілізація внутрішніх ресурсів організму можуть призводити до порушень процесів психологічної адаптації, зниження навчальної мотивації та, як наслідок, до розвитку психічних і соматичних розладів. У наукових дослідженнях проблема студентського стресу традиційно розглядається в кількох напрямках, здебільшого зосереджуючись на

аналізі екзаменаційного стресу. Проте стрес у житті студентів має значно ширший контекст і включає не лише критичні періоди навчання (початок навчання, екзаменаційні сесії), а й тривалу фонову стресову напругу, що супроводжує студентів у відносно стабільні міжсесійні періоди. Саме високий рівень стресу в такі періоди є небезпечним індикатором можливих порушень психічного здоров'я [37].

Аналіз наукових джерел засвідчує, що впровадження сучасних фітнес-технологій та форм рухової активності в освітній процес закладів вищої освіти має позитивний вплив на адаптацію студентів до навчальної діяльності, сприяє зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності [56], підвищенню стресостійкості та впевненості у власних можливостях [41], покращенню психоемоційного та психофізичного стану студентської молоді [25]. Крім того, систематичне використання рухової активності з оздоровчо-рекреаційною спрямованістю сприяє зменшенню проявів гіподинамії, покращенню функціонального стану організму, розвитку координації рухів, сили м'язів, гнучкості та загальної рухової розкутості [35], а також забезпечує більш ефективне формування компетентностей рекреаційної спрямованості [50].

Разом із тим аналіз науково-методичної літератури дозволив дійти висновку, що питання цілеспрямованого використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності саме як засобу профілактики стресу та формування стресостійкості студентів у період дистанційного навчання залишаються недостатньо вивченими. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема корекції негативних психічних станів і підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах дистанційного навчання засобами рухової активності оздоровчо-рекреаційного характеру.

Об'єкт дослідження – процес формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

Предмет дослідження – вплив засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності на формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму, спрямовану на формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити теоретичні основи формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти під час дистанційного навчання засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

2. Визначити зміст і організаційні засади алгоритму формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

3. Розробити програму занять із використанням засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності, спрямовану на формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання, та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження: у дослідженні застосовано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури з проблематики роботи; антропометричні методи; фізіологічні методи; методи оцінювання фізичної працездатності; педагогічні методи; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в отриманні нових експериментальних даних щодо ступеня схильності до стресу та рівня стресових проявів у студентської молоді в умовах дистанційного навчання, а також у визначенні особливостей використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності як ефективного засобу профілактики та корекції стресових станів у студентів.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні наукових уявлень про механізми формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, уточненні ролі оздоровчо-рекреаційної рухової активності у структурі психофізичної адаптації студентської молоді, а також у теоретичному обґрунтуванні алгоритму формування стресостійкості з урахуванням специфіки дистанційної освітньої діяльності

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої програми занять із застосуванням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для профілактики та подолання стресових станів студентської молоді в процесі навчання у закладах вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Роботу викладено на 57 сторінках, з яких 50 основного тексту, вона містить 2 таблиці та 6 рисунків. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 66 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Особливості організації освітнього процесу за умов дистанційного навчання

Упровадження технологій дистанційного навчання завдяки своїй доступності, практичності та гнучкості посідає дедалі вагомніше місце на сучасному етапі розвитку освіти. Використання мережі Internet дає змогу всім учасникам освітнього процесу без суттєвих територіальних обмежень отримувати доступ до необхідних інформаційних ресурсів, навчальних матеріалів і нових знань, а також оперативно взаємодіяти в межах навчальних дисциплін [46].

Електронне дистанційне навчання характеризується мобільністю, швидкою організацією комунікації та достатнім рівнем інтерактивності, що забезпечує можливість навчатися, консультиватися та співпрацювати в онлайн-середовищі. При цьому інноваційний потенціал освітнього процесу закладу вищої освіти доцільно спрямовувати на реалізацію особистісно орієнтованої моделі освіти, яка створює умови для самореалізації студента, розвитку його автономності та відповідальності, зокрема й через системне використання дистанційних технологій [67].

Дистанційне навчання розглядається як форма організації навчального процесу, що базується на застосуванні комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію між викладачем і студентом на різних етапах навчання, а також підтримують самостійну роботу здобувачів освіти з матеріалами інформаційної мережі [61].

Важливим є те, що дистанційне навчання, за рахунок технологічних інструментів, дозволяє реалізовувати право людини на доступ до інформації та

безперервної освіти, частково компенсуючи обмеження традиційних форматів і розширюючи можливості індивідуалізації навчання. З огляду на світовий досвід, дистанційне навчання підтверджує свою ефективність як форма організації освітнього процесу, здатна підвищувати якість освіти нарівні з іншими формами, за умови належного методичного та організаційного забезпечення [54; 55].

Застосування дистанційних форматів разом із сучасними інформаційними технологіями сприяє підвищенню результативності освітнього процесу, забезпечує доступ до актуальних інформаційних джерел, створює можливості для накопичення та збереження навчальних матеріалів, а також для систематичного оновлення інформаційної бази навчальних курсів [38].

У фізичному вихованні, як і загалом у системі освіти, дистанційне навчання доцільно трактувати як компонент безперервної освіти, який здатний задовольняти потреби учасників освітнього процесу у доступі до інформації специфічного характеру, зокрема спортивного та фізкультурно-оздоровчого змісту. Водночас період карантинних обмежень 2019–2020 навчального року суттєво змінив практичне розуміння поняття «дистанційне навчання», адже воно стало масовим інструментом роботи зі значними потоками здобувачів вищої освіти, а не лише формою індивідуального супроводу [47; 65].

Після запровадження загальнодержавного карантину викладачі опинилися перед необхідністю оперативно організувати навчальну роботу в конкретних академічних групах, орієнтуючись на заплановані результати навчання та забезпечуючи належний рівень якості освіти. Подібні виклики постали не лише перед українською системою освіти, а й перед освітніми системами багатьох країн, що зумовило потребу в методичній підтримці та терміновому опануванні новітніх освітніх технологій. Застосування сучасних методів і технологій викладання у дистанційному форматі в підсумку сприяло формуванню в педагогів нових умінь та практик онлайн-взаємодії зі студентами [30; 36; 44; 57].

У відкритому доступі з'явилися методичні рекомендації щодо організації дистанційного навчання, підготовлені провідними університетами світу, зокрема

Гарвардом, Стенфордським університетом, Каліфорнійським і Масачусетським технологічними інститутами, а також медичним університетом Джона Гопкінса.

Під час карантину педагогічний процес реалізовується переважно із використанням технологій дистанційного навчання. Вагому роль у забезпеченні належної якості дистанційного навчання відіграє керованість і структурованість освітнього процесу з боку закладу освіти, адже за відсутності організаційної системи навчання може трансформуватися у стихійне самонавчання з використанням випадкових платформ або соціальних мереж [53].

Нормативно-правову основу впровадження дистанційної форми навчання в освітній процес вітчизняних закладів вищої освіти становлять Положення про дистанційне навчання, затверджене наказом МОН України від 25.04.2013 № 466, а також Вимоги до вищих навчальних закладів та закладів післядипломної освіти, наукових, освітньо-наукових установ, що надають освітні послуги за дистанційною формою навчання, затверджені наказом МОН України від 30.10.2013 № 1518 [53].

Не стала винятком і дисципліна «Фізичне виховання», дистанційне викладання якої спочатку багатьом видавалося майже неможливим через її практичний характер і оздоровчу спрямованість, що традиційно пов'язуються з офлайн-форматом навчання. Водночас «Фізичне виховання» фактично є єдиною рекреаційною дисципліною в структурі навчального плану, яка безпосередньо орієнтована на збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти в умовах значних обсягів теоретичного навантаження, що особливо важливо в системі здоров'язбереження студентської молоді [6].

Безперечно, дистанційне навчання має як переваги, так і обмеження. До недоліків дистанційного формату занять з фізичного виховання можна віднести обмежений простір для виконання вправ; ускладнений контроль викладача за технікою рухів (хоча це складно, але загалом можливо за умов відеосупроводу); дефіцит емоційної «енергетики», притаманної колективним заняттям; а також зменшення живого спілкування та безпосередньої соціальної взаємодії [60].

Разом із тим до позитивних сторін дистанційних занять з фізичного виховання доцільно зарахувати можливість частково компенсувати зниження рівня рухової активності під час карантинних обмежень; формування звички до систематичних занять удома; розвиток умінь використовувати підручні засоби як елементи спортивного інвентарю; підвищення персоналізації занять завдяки двосторонньому онлайн-зв'язку між студентом і викладачем; а також розширення теоретичної складової занять (оскільки студенти часто мають недостатній обсяг знань у сфері фізичного виховання та здорового способу життя). Крім того, дистанційний формат може сприяти професійному зростанню викладача, зокрема вдосконаленню комунікативних навичок, цифрової грамотності та методичної майстерності, а також стимулює вихід за межі «зони комфорту» [60].

На думку В. І. Оліярник, організація освітнього процесу з фізичного виховання із застосуванням дистанційних технологій має низку суттєвих переваг, серед яких можна виокремити використання сучасних освітніх технологій; підвищення ефективності навчання через активізацію пізнання та інтерактивне спілкування; розвиток свідомого й мотивованого підходу до занять; урізноманітнення навчального процесу; посилення ролі самостійної роботи та самоосвіти; реалізацію виховної функції фізичної культури; а також формування ключових якостей особистості (активності, самостійності, самовдосконалення, творчості). Водночас оновлюється роль викладача, який має координувати процес фізичного розвитку студентів і систематично удосконалювати арсенал методів та засобів навчання [40].

1.2. Стрес як чинник навчальної діяльності студентів

Навчальна діяльність сучасного студента майже неминуче супроводжується різноманітними стресовими ситуаціями. Успішне подолання труднощів здатне сприяти особистісному та професійному зростанню здобувача освіти. Проте недостатня сформованість умінь протистояти складним життєвим і навчальним

викликам, відсутність ефективних стратегій подолання тривалого стресу та обмеженість ресурсів саморегуляції негативно відбиваються не лише на навчальних результатах, а й на перспективній здатності майбутнього фахівця якісно виконувати професійні обов'язки. Саме тому проблема стресу та формування стресостійкості повинна бути важливою складовою професійної підготовки студентів [42].

Стресостійкість студентів значною мірою визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, серед яких особливо поширеними є екзаменаційні ситуації, періоди соціально-психологічної адаптації, потреба у професійному самовизначенні та необхідність приймати відповідальні рішення. Унаслідок цього постійний стресовий стан і його наслідки можуть становити суттєву загрозу для психічного здоров'я студентської молоді. Для сучасних здобувачів освіти, які зазнають високих інтелектуальних та емоційних навантажень у процесі навчання у ЗВО, нерідко характерна негативна динаміка ставлення до навчальної діяльності. Однією з причин такого явища є зниження рівня стресостійкості, що виявляється у порушеннях когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер діяльності студента [42].

У науковій літературі питання проявів стресу, його розвитку та формування стресостійкості висвітлюється у працях багатьох авторів [42; 43; 56]. Термін «стрес» використовується в різних дисциплінах для позначення широкого кола станів, що виникають у відповідь на екстремальні впливи та складні життєві ситуації. Первинно поняття «стрес» було введено у фізіології як позначення неспецифічної реакції організму на несприятливі впливи, що отримало назву «загальний адаптаційний синдром» у концепції Г. Сельє. Надалі поняття стресу почали застосовувати для опису станів індивіда в несприятливих умовах на фізіологічному, біологічному та психологічному рівнях [8].

У сучасній психологічній науці поширеним є розмежування понять «фізіологічний стрес» і «психологічний стрес», запропоноване дослідником стресу Р. Лазарусом. Фізіологічний стрес у межах концепції Г. Сельє описується

як стан, що проявляється на фізіологічному рівні під впливом таких факторів, як надмірне фізичне навантаження, температурні екстремуми, больові стимули або утруднене дихання. За Г. Сельє, адаптаційний синдром має три стадії: тривога, опір, адаптація або виснаження [52].

Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності, а стресорами можуть виступати шум, вібрація, мікроклімат, радіація, стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкану) та навіть побутові ситуації, як-от затоплення квартири сусідами. Психологічний стрес, натомість, описується як стан надзвичайно високої психічної напруги, який може негативно впливати на поведінку, діяльність та самопочуття людини під дією інформаційного перевантаження, загроз, невизначеності, образ та інших психотравматичних чинників.

Психологічний стрес як особливий психічний стан є формою суб'єктивного відображення екстремальної ситуації. Особливості такого відображення визначаються характеристиками діяльності, зокрема її суб'єктивною значущістю, інтенсивністю та тривалістю, а також цілями та мотивами, що стимулюють активність. У діяльності мотиви наповнюються емоційним змістом, поєднуються з інтенсивними переживаннями, які відіграють важливу роль у виникненні та перебігу психічної напруженості. Саме тому поширеним є синонімічне використання понять «емоційна напруженість», «афективна напруга», «нервово-психічне напруження», «емоційний стрес» тощо, адже всі вони описують стан емоційної сфери людини з вираженою суб'єктивною забарвленістю переживань і діяльності [59].

Г. Сельє також запропонував розрізняти дистрес і еустрес. Еустрес розглядається як позитивний чинник, що активізує діяльність, підсилює радість від зусилля та переживання успішного подолання труднощів. Натомість дистрес формується за умов частого або надмірного впливу стресорів, коли переважає відчуття безпорадності, безнадії, неспосильності зусиль та переживання «образливої несправедливості» необхідних дій [17].

Стресорами називають чинники, які запускають стресову реакцію. Хоча стресори можуть суттєво різнитися за природою, первинна реакція організму часто має неспецифічний характер. Лише за певної тривалості дії стресора формується більш специфічна відповідь, спрямованість якої може зберігатися незалежно від того, чи має чинник позитивне або негативне забарвлення. За ідеєю С. А. Разумова, стресори доцільно поділяти на чотири групи: стресори активної діяльності; стресори оцінок; стресори узгодження діяльності; стресори психосоціальних і фізіологічних обмежень, до яких належать захворювання та природні стресори, пов'язані з травмами і перенапруженнями [4].

Не менш важливо враховувати мікростресори повсякденного життя, оскільки саме сукупність дрібних повсякденних труднощів часто формує хронічний стрес і в перспективі негативно впливає на фізичне та соматичне здоров'я. Студентське життя насичене стресовими ситуаціями, зокрема пов'язаними з адаптацією до ЗВО, іспитами, оцінюванням, міжособистісними стосунками з викладачами, адміністрацією, одногрупниками, а також побутовими труднощами (наприклад, проживання у гуртожитку). Вступ до ЗВО, з огляду на вікові особливості та зміну соціальних вимог, може стати травматичним досвідом для молодшої людини [42].

До труднощів першого року навчання додається необхідність соціально-психологічної адаптації. У роботі А. А. Андрєєвої визначено основні завдання, які мають розв'язати першокурсники: емоційна сепарація від сім'ї; вибір професійного напрямку; виконання нових обов'язків; розвиток міжособистісних відносин; формування системи цінностей [2]. В умовах ЗВО студенту потрібно вибудувати взаємодію в нових сферах: навчальному та інформаційному середовищі, соціально-психологічному просторі, системі соціальних цінностей [15]. При цьому визначальним чинником стає зміна системи навчання, яка вимагає більш інтенсивної розумової праці, швидкого опрацювання великих обсягів інформації, формування самостійності та відповідальності, а також раціонального режиму праці й відпочинку [17].

Первинна адаптація до навчання в ЗВО зазвичай завершується до кінця першої сесії. Перша екзаменаційна сесія часто спричиняє найбільш інтенсивний стрес, однак і надалі іспити залишаються значущим стресором у студентському житті. Екзаменаційний стрес є одним із найбільш травматичних для навчальної діяльності, оскільки у більшості студентів викликає виражене психологічне напруження, яке може проявлятися і на фізіологічному рівні. Невротичні реакції та вегетативні порушення нерідко загострюються саме під час сесії. Виникнення стресу пов'язують з незвичністю ситуації та підвищеною відповідальністю, особливо під час державних іспитів, коли зростає інформаційне навантаження. Серед несприятливих чинників підготовки до іспитів виокремлюють інтенсивну розумову діяльність; тривале статичне навантаження; зміну звичного рівня рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з можливим зниженням статусу або зміною перспектив [17].

Окрім цього, до факторів посилення екзаменаційного стресу належать: недостатній рівень підготовленості; неадекватна оцінка власних можливостей; дефіцит матеріалів для підготовки; академічна заборгованість; конфлікти з викладачем; ризик втрати стипендії; підвищена тривожність, перфекціонізм; прагнення продемонструвати максимальні результати; переживання через відрахування одногрупників.

У психології подолання стресу традиційно пов'язують із копінг-механізмами. Намагання подолати стрес у навчальній діяльності також відбувається через структуру стресового епізоду [1]. У межах уявлень про психоемоційний стрес стресовий епізод розглядають як трансактний процес, що відбувається у постійній взаємодії людини з навколишнім середовищем. Важливими є механізми проживання стресових подій, зокрема їх адаптивний або дезадаптивний характер. Р. Лазарус підкреслював, що травмувальним для людини часто є не стрес як феномен, а реакція на нього та спосіб інтерпретації ситуації. Відповідно до теорії Р. Лазаруса, структура стресового епізоду включає: усвідомлення стресора та його оцінку; стресові емоції й когнітивні

процеси та порушення гомеостазу; копінги; результат копінгу та нову оцінку ситуації [1].

Розуміння стресу як процесу взаємодії диктує необхідність виокремлення конкретних стресорів, що впливають на студентів у навчальній діяльності. Їх умовно поділяють на: стресори адаптації; екзаменаційні стресори; стресори побуту та режиму; стресори міжособистісної взаємодії з викладачами й одногрупниками; а також стресори, зумовлені завищеними вимогами до себе (перфекціонізм, завищена самооцінка тощо). Ефективне управління стресом забезпечується насамперед адекватними копінг-механізмами, які зменшують емоційне напруження та сприяють аналізу проблеми [42].

1.3. Основні підходи до профілактики та зниження проявів стресу у студентської молоді

У період навчання у ЗВО студенти постійно адаптуються до різних форм організації освітнього процесу, при цьому активізуються фізіологічні, психологічні та соціальні механізми адаптації. Серед негативних проявів стресу в студентському середовищі важливе місце посідає навчальний стрес, тобто стресові стани, спричинені навчальними ситуаціями та специфікою освітньої діяльності [37].

У науковій праці І. Марчука запропоновано низку практичних рекомендацій для подолання навчальних стресових ситуацій. Зокрема доцільно: сформувати систему пріоритетів, мінімізувавши вплив соціальних мереж; опанувати техніки швидкої обробки інформації (зокрема швидкісне читання); не виконувати багато завдань одночасно, а планувати день відповідно до важливості справ і уникати виконання «в останню хвилину»; підвищувати впевненість у власних знаннях через читання, тренування виступів та самонавіювання; підтримувати мотивацію шляхом постановки цілей; налагоджувати взаємодію з одногрупниками через спільні активності; застосовувати короткі програми релаксації (аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи); не уникати контакту

з викладачем і звертатися по допомогу; дотримуватися принципів раціонального харчування [37].

Останніми роками дослідники відзначають погіршення показників здоров'я студентів. Однією з причин є невідповідний спосіб життя, що включає нерегулярне харчування, порушення сну, недостатній рівень рухової активності, підготовку в нічний час, відсутність загартовування, а також шкідливі звички. Тривала гіподинамія може призводити до апатії, підвищеної стомлюваності та зниження психічної активності, що сукупно спричиняє ослаблення адаптаційних механізмів і загальне перенапруження організму [22].

Зниження адаптаційних можливостей робить організм уразливішим до негативного впливу чинників середовища. Додатково на студентів впливають зміна умов життя, високі навчальні та психоемоційні навантаження, пошук підробітку, формування нового кола соціальних контактів. Часто режим дня є хаотичним, харчування одноманітним і нерегулярним, що погіршує самопочуття та провокує проблеми зі здоров'ям. Поєднання навчання і роботи підвищує стомлюваність: розумову (послаблення уваги й пам'яті, уповільнення мислення, забудькуватість, зниження швидкості переробки інформації, падіння працездатності) та фізичну (зменшення сили та витривалості, погіршення координації, уваги). З'являються головні болі, дратівливість, зростає кількість помилок, формується апатія та емоційне вигорання; також може знижуватися імунітет, що ускладнює опір навіть звичайним інфекціям. У цьому контексті все частіше вживається поняття «хронічна втома», що проявляється порушенням сну, зниженням концентрації уваги, падінням працездатності та депресивними станами. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають зменшувати негативні наслідки, оскільки під час фізичних вправ активізується симпатична нервова система, посилюється секреція гормонів, що підтримують адаптацію до стресу, прискорюється кровообіг і, відповідно, покращується функціонування головного мозку [35].

К. Е. Ізард, аналізуючи усунення негативних психоемоційних станів у процесі навчання, пропонував поєднувати психологічні методи корекції

(регуляція через інші емоції; когнітивна регуляція) з фізичними методами (моторна регуляція), що ґрунтуються на використанні рухової активності як каналу розрядки емоційної напруги [23].

Загалом для регуляції та саморегуляції психічного стану застосовують психолого-педагогічні методи (переконання, навіювання, раціоналізація), комплексні методи релаксації й мобілізації (аутогенне, ідеомоторне, психом'язове тренування), а також технічні способи впливу (музика, відео тощо) [23].

О. С. Харко, розглядаючи подолання стресу під час дистанційного навчання, рекомендувала: сформувати чіткий режим; організувати робочу зону; підтримувати «робочу форму»; планувати перерви; братися до домашніх завдань не раніше ніж через годину–півтори після завершення занять; знижувати завищені очікування та вимоги; підтримувати мотивацію і фіксувати досягнення [58]. Для адаптації до нової освітньої реальності також пропонуються підходи, пов'язані з розвитком емоційного інтелекту, підтримкою добробуту «тут і зараз», використанням інноваційних форматів навчання та взаємною підтримкою [63].

За О. С. Харко, керувати стресом можна трьома способами: через самостійне опрацювання літератури з управління стресом; через тренінги, що допомагають опанувати індивідуальні й загальні техніки; а також через діагностику стресостійкості й формування персоналізованої програми за допомогою консультацій, перевагою чого є індивідуальний підхід і конфіденційність (хоча недоліком може бути вартість) [58].

А. В. Воробйова до базових профілактичних рекомендацій відносить: активний відпочинок (прогулянки, фітнес, рекреація); дихальні вправи для релаксації та активізації мозкової діяльності; збалансований раціон (збільшення частки овочів і фруктів, обмеження алкоголю та важкої їжі, помірне споживання вуглеводів для підтримки когнітивної активності й настрою); емоційну розрядку; переключення на діяльність, що приносить спокій і радість; спілкування з близькими або психологом; повноцінний сон 7–8 годин [16].

Серед методів формування стресостійкості також описують аутогенне тренування, самопідготовку з елементами аутотренінгу, медитацію, прогресивну релаксацію, біологічний зворотний зв'язок, молитву, практики усвідомленості, музикотерапію та фізичні вправи. Особливо підкреслюється, що інтенсивні фізичні вправи знижують тривожність через пригнічення надмірної соматичної та когнітивної активності, забезпечують життєвий тонус, сприяють керуванню емоціями та зменшенню проявів депресивних станів [58].

1.4. Використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у підвищенні стресостійкості студентів ЗВО під час дистанційного навчання

Проблема відновлення, збереження та зміцнення здоров'я населення у сучасному суспільстві набуває все більшої актуальності. На людину систематично впливають численні негативні чинники зовнішнього та внутрішнього середовища, що підвищує потребу в ефективних підходах до профілактики порушень здоров'я. Одним із найбільш результативних засобів зміцнення здоров'я вважається ведення здорового способу життя, невід'ємним компонентом якого є достатній рівень рухової активності [32].

З метою збільшення обсягу рухової активності населення та організації якісного дозвілля активно розвиваються нові ефективні форми фітнесу та рекреації [3]. Динамічний розвиток фітнес-індустрії зумовлює появу нових програм, а також модернізацію та урізноманітнення вже існуючих напрямів, що дозволяє краще задовольняти запити різних груп населення. Якщо на початкових етапах розвитку переважали програми, спрямовані здебільшого на покращення фізичного стану [3], то нині помітно зростає популярність напрямів, орієнтованих на стабілізацію психоемоційного стану та профілактику стресу.

Під час побудови тренувальних програм важливо враховувати мотиваційні пріоритети студентів і їх індивідуальні особливості. У цьому контексті одним із перспективних підходів є систематичні заняття фітнесом, адаптовані до можливостей та потреб студентської молоді [22]. У сучасних наукових працях

фітнес розглядають як активний спосіб життя, що сприяє фізичному здоров'ю, а також як процес оздоровлення, заснований на добровільному виборі засобів занять, спрямований на розвиток фізичних якостей, підтримання, збереження та зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток особистості [64].

Впровадження фітнесу в освітній процес дозволяє розглядати його як засіб підвищення працездатності та адаптації студентів до навчальних навантажень [41], а також як інтегральний стан, що відображає рівень рухових умінь і навичок, ступінь розвитку фізичних якостей і специфічних особистісних характеристик, які виступають фундаментом рухової та особистісної готовності до освітньої діяльності [34].

Доведено, що застосування сучасних фітнес-технологій у навчальному процесі ЗВО позитивно впливає на адаптацію до навчання, сприяє зниженню ситуативної та особистісної тривожності [56], підвищенню стресостійкості та впевненості у собі [41], покращенню психоемоційного й психофізичного стану студентів [25]. Спостерігається також зменшення проявів гіподинамії, покращення функціонального стану, координації рухів, зростання сили м'язів, розвиток гнучкості та розкутості рухів [35], а також більш ефективне формування компетентностей рекреаційної спрямованості [50].

Поряд із цим активно популяризуються нові програми, ефективні у підвищенні фізичної та функціональної підготовленості студентів: кросфіт [14;], функціональний тренінг [33], сайкл [5]. Однак такі програми часто характеризуються високою інтенсивністю і рекомендовані підготовленим студентам або потребують адаптації для осіб із нижчим рівнем підготовленості.

Широкий спектр завдань оздоровчих занять зі студентами зумовлює потребу не лише у використанні окремих напрямів, а й у раціональному поєднанні кількох видів фітнесу. Комплексне застосування різних засобів у рекреаційно-оздоровчих заняттях потребує чіткої системи планування та логічного поєднання елементів у тренувальному процесі [25]. На думку О. М. Степанової та О. В. Бородуліної, комплексне використання популярних фітнес-програм у фізичному вихованні студентів є перспективним напрямом, оскільки

дає змогу різнобічно впливати на організм, водночас враховуючи інтереси студентів [33].

Фізичні вправи загалом позитивно впливають на психічний стан, оскільки регулярна активність знижує рівень тривоги та депресії, сприяє формуванню позитивного самосприйняття та підвищенню самооцінки [21]. Психологічні аспекти фітнесу пов'язані із забезпеченням зворотного зв'язку, побудовою міжособистісних відносин і застосуванням різних методів мотивації. Важливою умовою розкриття потенціалу студента виступає впевненість у власних фізичних і психічних можливостях [7]. Водночас перед залученням до систематичних занять необхідно визначити рівень фізичної підготовленості, врахувати вік, стать, спадковість, індивідуальні схильності, особливості способу життя та тип вищої нервової діяльності [18].

Раціональне використання доступних засобів фітнесу сприяє досягненню мети фізичного виховання студентів і підготовці гармонійно розвинених фахівців з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності. Студенти, які систематично займаються оздоровчою руховою активністю у дозвіллевий час, швидше адаптуються до навчання і легше долають психофізичну напругу [20], а регулярна активність сприяє загальному покращенню стану здоров'я [24].

Фітнес-програми умовно поділяють на кардіо (аеробні), силові (анаеробні), змішані (аеробно-анаеробні), танцювальні та програми з елементами східних єдиноборств. Їх ефективність полягає у цілеспрямованому впливі на координацію, просторово-часові характеристики, нервову, дихальну та серцево-судинну системи, що робить їх важливим інструментом профілактики порушень здоров'я.

Окремий інтерес становлять психорегулюючі фітнес-програми, відомі як «розумне тіло», «м'який фітнес», «ментальний фітнес», «Body and Mind» [19; 64]. Їх витоки пов'язані зі східними оздоровчими системами (йога, ушу та інші напрямки), метою яких є досягнення гармонії, рівноваги, покращення здоров'я та фізичного стану. Ментальні напрями активізують образне мислення й візуалізацію, формують усвідомлене ставлення до рухів і тіла, а також

передбачають використання релаксаційних технік [21]. Вважається, що для досягнення балансу між тілом і розумом необхідний усвідомлений контроль кожного руху та тілесних відчуттів у процесі виконання вправ [68].

Серед авторських методик цього напрямку виділяють систему Дж. Пілатеса, Body Balance, Portdebras, Body Art, Light Training. Активно розвиваються такі підходи, як міофасціальний реліз, «Слінги в русі». Сукупність цих тенденцій сприяла виникненню та популяризації м'якого фітнесу (Soft Fitness), що відрізняється природним темпом виконання вправ, мінімізацією ударних навантажень і, відповідно, нижчим травматизмом. Вправи виконуються з невисоким м'язовим тонусом і суворо з урахуванням індивідуальних можливостей, що дозволяє регулювати навантаження та залучати як поверхневі, так і глибокі м'язові шари. Це позитивно відбивається на самопочутті та фізичному стані [21].

Фактор відволікання під час занять зменшується завдяки концентрації й візуалізації, адже у процесі виконання вправ людина зосереджується на власному тілі та якості руху. Це позитивно впливає на розвиток пізнавальних процесів, удосконалює вміння концентрувати та розподіляти увагу, а також підвищує розумову працездатність [7]. Основними принципами м'якого фітнесу є природність, безпека, доступність, концентрація та візуалізація, що підтримує інтерес студентів до формування культури здоров'я [25]. Деякі дослідники підкреслюють, що свідоме управління м'язовим тонусом у процесі низькоінтенсивних вправ сприяє розвитку вольових якостей, зокрема терплячості, спокою та витримки [56].

Отже, систематичні заняття фізичною культурою сприяють зниженню тривожності й депресивних проявів та підвищують стійкість до стресу. Для позитивного впливу на психоемоційний стан рекомендовано використовувати аеробні, анаеробні або змішані навантаження 3–5 разів на тиждень тривалістю 30–60 хвилин. Доцільно включати вправи, які зберігають і зміцнюють здоров'я, врівноважують емоційний стан та вдосконалюють фізичну форму; оздоровчий

фітнес також сприяє підвищенню продуктивності та ефективності навчальної діяльності [22].

У зв'язку з переходом на дистанційне навчання викладачі вищої школи активізували пошук засобів і методів розвитку фізичних якостей студентів в умовах віддаленого навчання, застосовуючи як традиційні, так і інноваційні підходи [9; 28]. Дані літератури підтверджують, що профілактика гіподинамії та реалізація занять, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей, є можливою і в дистанційному форматі.

Низка дослідників приділила увагу психоемоційному регулюванню студентів і зниженню стресу при переході на незвичний тип освітньої діяльності; зокрема було запропоновано доповнювати заняття з фізичного виховання дихальними вправами. Показано, що комплекси дихальної гімнастики сприяють зменшенню психоемоційної напруги, поліпшенню загального самопочуття та підвищенню працездатності, а також формують мотивацію до самостійної практики та підтримують відновлення після перенесених захворювань [27].

Під час будь-якого фізичного навантаження активізується вироблення ендорфінів, що позитивно впливає на емоційний стан та допомагає зменшувати прояви пригніченого настрою. Особливо корисними вважаються вправи на свіжому повітрі, адже перебування на сонці стимулює синтез серотоніну, який також підвищує емоційний фон [29].

Серед основних напрямів подолання стресу виокремлюють немедикаментозні підходи: фізичні тренування, відмову від куріння, корекцію харчування, психотерапію. Швидкого ефекту вони можуть не давати, проте при систематичному застосуванні здатні істотно знижувати ризики розвитку стресових розладів. При цьому поширені «швидкі» стратегії на кшталт алкоголю чи куріння є хибними, оскільки лише поглиблюють негативні наслідки. Потужним антистресовим чинником виступає регулярна рухова активність: ходьба, медитація, аеробіка, розтягування, масаж, плавання, біг, щоденна зарядка, водні процедури (теплий душ, ванни, контрастний душ) можуть підсилювати адаптаційні можливості організму [12].

Фізичні вправи впливають і на психологічний стан студентів: підвищують самооцінку через покращення тілесного самовідчуття; сприяють більш доброзичливим соціальним контактам; підвищують життєвий тонус; збільшують працездатність; знижують тривожність і депресивні прояви; посилюють здатність керувати власним життям і поведінкою; а також через ендорфіновий механізм покращують настрій і формують стійкість до стресу [12].

Важливим компонентом підвищення стресостійкості у процесі оздоровчо-рекреаційної рухової активності є формування адекватної самооцінки, підтримка позитивної динаміки результатів і створення комфортної психологічної атмосфери взаємодії. Тому при організації фітнес-тренувань або рекреаційних занять тренер чи викладач має звертати увагу на: формулювання реалістичних цілей і завдань; послідовність їх реалізації; моніторинг досягнень; підтримку інтересу через різноманітність; індивідуалізацію навантажень з урахуванням психічних особливостей; контроль взаємовідносин у групі. Наявність конфліктів і незадоволеність учасників може повністю нівелювати рекреаційний ефект. Дотримання зазначених підходів сприяє зростанню впевненості, підвищенню самооцінки та формуванню більш раціональної поведінки в стресових ситуаціях [16].

У період навчання у ЗВО студенти змушені постійно адаптуватися до різних форматів організації навчального процесу, що активізує фізіологічні, психологічні та соціальні механізми адаптації. Серед чинників, які визначають стан здоров'я, вагоме місце займає психічна стійкість до стресових ситуацій, адже достатній рівень стресостійкості є важливою умовою збереження й зміцнення здоров'я, підтримки працездатності та майбутньої професійної самореалізації.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність охоплює широкий спектр засобів, спрямованих на зниження рівня стресу, стабілізацію психоемоційного стану й підвищення стресостійкості організму до впливу негативних чинників. Організація рекреаційних занять поєднує емоційну розрядку, соціальне спілкування та переключення на інші види діяльності. У процесі таких занять

відбувається нормалізація тривожності, зменшення агресивності, покращення когнітивних функцій, формування адекватної самооцінки, що забезпечує заспокійливий і антидепресивний ефект.

Отже, оздоровчо-рекреаційна рухова активність має достатній ресурсний потенціал для нівелювання негативного впливу стресу та підвищення стійкості організму. Засоби рекреаційних занять і фітнесу можуть ефективно впливати на психоемоційний стан студентів і сприяти зміцненню їх стресостійкості в умовах дистанційного навчання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження забезпечувалося застосуванням комплексу взаємопов'язаних і взаємодоповнювальних методів наукового пізнання, які дали змогу всебічно дослідити особливості формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури застосовувалися з метою обґрунтування актуальності обраної теми, визначення ступеня її наукової розробленості, формування концептуальних підходів до дослідження, а також чіткого формулювання мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження. У процесі аналізу було опрацьовано праці вітчизняних і зарубіжних учених, що стосуються організації освітнього процесу в умовах дистанційного навчання, психолого-педагогічних аспектів стресу в навчальній діяльності студентів, методів профілактики стресу, а також можливостей застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підвищення рівня стресостійкості студентської молоді. Отримані теоретичні узагальнення слугували підґрунтям для інтерпретації експериментальних результатів та формулювання науково обґрунтованих висновків.

Соціологічні методи дослідження використовувалися для оцінювання рівня стресу, ступеня схильності до стресових станів, а також для визначення змін психоемоційного стану та самооцінки фізичного розвитку студентів у процесі дистанційного навчання. У межах дослідження застосовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, які дозволили отримати кількісні та якісні показники досліджуваних характеристик.

Для визначення рівня стресу було використано тест В. Ю. Щербатих, який передбачає оцінювання інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак стресу. Сумарна кількість балів дозволяла визначити ступінь напруженості адаптаційних механізмів організму – від відсутності значущого стресу до стану виснаження адаптаційних ресурсів.

З метою встановлення ступеня схильності до стресу застосовувався відповідний тест, що містить 15 запитань з альтернативними варіантами відповідей. Результати інтерпретувалися за трьома рівнями: низький, середній і високий, що дало змогу диференціювати студентів за рівнем стресостійкості.

Для оцінювання самооцінки фізичного розвитку використовувався опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку», який дозволяє комплексно оцінити суб'єктивне сприйняття студентами стану здоров'я, фізичної активності, сили, гнучкості, витривалості, зовнішнього вигляду та загального фізичного «Я».

Психоемоційний стан студентів визначався за допомогою методики «САН: самопочуття, активність, настрій», яка дала змогу оцінити поточний функціональний стан організму та динаміку змін під впливом занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Педагогічні методи дослідження включали педагогічне спостереження та педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження здійснювалося з метою систематичного вивчення особливостей навчальної діяльності студентів у дистанційному форматі, рівня їх залученості до занять, емоційних реакцій та загального психофізичного стану.

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності розробленої програми занять із використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні стресостійкості студентів ЗВО. У межах експерименту було реалізовано констатувальний і формувальний етапи дослідження.

Методи математичної статистики застосовувалися для обробки та аналізу отриманих експериментальних даних. Використовувалася описова статистика з

визначенням середніх величин, що дозволило об'єктивно оцінити динаміку змін досліджуваних показників. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням електронних таблиць Microsoft Excel 2010.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у кілька взаємопов'язаних етапів у період з вересня 2024 року по листопад 2025 року на базі закладу вищої освіти. У дослідженні брали участь студентки різних факультетів, які навчалися в умовах дистанційного навчання.

Перший етап дослідження (вересень 2024 року) мав теоретико-підготовчий характер. На цьому етапі здійснювався аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми стресостійкості студентської молоді, особливостей дистанційного навчання та можливостей використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Було сформульовано гіпотезу дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання, а також обґрунтовано вибір методів дослідження.

Другий етап дослідження (жовтень 2024 року – листопад 2025 року) мав експериментальний характер. У цей період проводився констатувальний експеримент, спрямований на визначення вихідного рівня стресу, схильності до стресу, психоемоційного стану та самооцінки фізичного розвитку студентів. На основі отриманих даних було розроблено алгоритм формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання та програму занять із використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

У межах формувального експерименту 22 студентки протягом трьох місяців тричі на тиждень брали участь у заняттях оздоровчо-рекреаційної спрямованості відповідно до розробленої програми.

Третій етап дослідження (листопад 2025 року) був присвячений аналізу та узагальненню результатів формувального експерименту. На цьому етапі здійснювалася статистична обробка експериментальних даних, оцінювалася

динаміка змін показників самопочуття, активності, настрою та самооцінки фізичного розвитку студентів, а також формулювалися висновки та практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ АЛГОРИТМУ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Діагностика рівня схильності студентів до стресу в процесі дистанційного навчання

Здобуття освіти у закладі вищої освіти навіть у мирний час традиційно належить до видів діяльності, що характеризуються значним інтелектуальним та емоційним навантаженням, особливо у періоди підсумкового контролю знань. Для студентів типовими стресогенними чинниками є дефіцит часу, високий рівень відповідальності, жорстка регламентація режиму навчання, необхідність швидко опрацьовувати великі обсяги інформації та розв'язувати ситуації підвищеної складності. В умовах інтенсивного темпу життя й навчання підвищуються вимоги до адаптаційних механізмів психіки; їх перенапруження або порушення можуть призводити до появи стресових станів і зниження психологічної стійкості.

Опанування майбутньої професії у воєнний час, додатково у дистанційному форматі, актуалізує нові виклики: нестабільність життєвих умов, інформаційне перевантаження, зменшення «живого» соціального контакту, зміна звичного укладу та зростання невизначеності. У зв'язку з цим важливим стає не лише констатувати наявність стресу у здобувачів освіти, а й визначити механізми та шляхи, що сприятимуть його зниженню і розвитку стресостійкості [13].

У ході дослідження студентам було запропоновано анкетування, спрямоване на визначення ступеня схильності до стресу (рис. 3.1). Аналіз відповідей засвідчив, що серед респондентів 46% мали низький ступінь схильності до стресу, 51% — середній, а 3% — високий.

Діагностика рівня схильності студентів до стресу в умовах дистанційного навчання є необхідною складовою наукового аналізу психоемоційного стану

здобувачів вищої освіти, оскільки саме дистанційний формат істотно змінює структуру навчальної діяльності, комунікацій та режиму життєдіяльності. Навчання онлайн характеризується підвищенням когнітивних навантажень, посиленням самотійної роботи, дефіцитом безпосереднього соціального контакту, тривалішим перебуванням за екраном, обмеженням рухової активності, а також необхідністю саморегуляції часу, уваги та мотивації. Сукупність цих чинників формує специфічне стресове тло, що може проявлятися як у вигляді ситуативної напруги під час виконання навчальних завдань, так і як стійка схильність до стресових реакцій у відповідь на типові вимоги освітнього процесу.

Поняття «схильність до стресу» в контексті студентської молоді доцільно розглядати як відносно стабільну індивідуальну характеристику, що відображає імовірність виникнення стресових реакцій при зіткненні з навчальними, соціальними або організаційними труднощами, а також швидкість виснаження адаптаційних ресурсів. На відміну від «рівня стресу», який описує поточний стан напруження та інтенсивність переживань у певний момент, «схильність до стресу» характеризує загальну стресореактивність, вразливість до перевантажень, типові способи реагування та ефективність саморегуляції. В умовах дистанційного навчання ці два виміри часто взаємопов'язані: тривалий помірний або виражений стрес здатен підвищувати загальну чутливість до стресорів, тоді як висока схильність до стресу збільшує ризик формування хронічного напруження навіть за відносно стандартних навчальних вимог.

Організація діагностики стресових проявів у студентів повинна ґрунтуватися на комплексному підході, який передбачає поєднання методик, спрямованих на оцінювання різних компонентів стресового реагування. У структурі стресу доцільно виділяти когнітивний компонент (особливості мислення, уваги, пам'яті, здатності до прийняття рішень), емоційний компонент (тривожність, пригнічений настрій, дратівливість, відчуття виснаженості), поведінковий компонент (зміни сну, харчування, працездатності, комунікативної активності), а також фізіологічний компонент (головні болі, зміни артеріального

тиску, порушення дихання, м'язова напруга, соматичні скарги). Дистанційне навчання створює умови, за яких зазначені компоненти можуть посилюватися одночасно: наприклад, інтенсивне екранне навантаження та інформаційна перенасиченість сприяють когнітивному виснаженню, що знижує концентрацію уваги, підвищує кількість помилок і, своєю чергою, провокує емоційне напруження та поведінкові порушення режиму дня.

Важливою методичною вимогою до діагностики є стандартизація процедури збору даних. З огляду на специфіку дистанційного навчання та можливі обмеження офлайн-взаємодії, оптимальним є використання опитувальників та тестів, які можуть бути коректно проведені онлайн із дотриманням єдиних інструкцій, однакових умов виконання та чітких правил підрахунку результатів. При цьому діагностика має бути етично обґрунтованою: респонденти повинні бути поінформовані про мету дослідження, добровільність участі, конфіденційність відповідей та можливість відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків.

У дослідженнях, присвячених проблемі стресу у студентів під час дистанційного навчання, доцільним є застосування методик, що дозволяють одночасно оцінити як рівень поточного стресу, так і ступінь схильності до нього. Оцінювання поточного рівня стресу дає змогу визначити інтенсивність стресових проявів у конкретний період навчання та встановити групи ризику (помірний, виражений, сильний стрес). Натомість визначення схильності до стресу допомагає виявити студентів із підвищеною стресореактивністю, яким складніше адаптуватися до дистанційного формату, ефективно планувати навчальний час, підтримувати стабільний режим сну та відновлення. Саме поєднання цих двох напрямів діагностики створює основу для подальшого проектування корекційно-профілактичних заходів, у тому числі програм із використанням засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

Результати діагностики у межах дослідження мають не лише описовий, а й прикладний характер. По-перше, вони забезпечують можливість кількісного аналізу розподілу студентів за рівнями стресу та стресосхильності, що дозволяє

обґрунтувати актуальність втручання і визначити цільову групу для формувального експерименту. По-друге, діагностика формує інформаційну базу для індивідуалізації рекомендацій: студентам із високою схильністю до стресу потрібні більш структуровані підходи до саморегуляції, планування та відновлення, тоді як за середнього рівня достатньою може бути оптимізація режиму дня та включення регулярної рухової активності. По-третє, повторне застосування діагностичних методик після реалізації програми дозволяє оцінити ефективність запропонованих заходів, визначити динаміку показників і зробити висновки щодо доцільності впровадження програми у практику фізичного виховання та здоров'язберезувальних технологій у закладах вищої освіти.

Отже, діагностика рівня схильності студентів до стресу в процесі дистанційного навчання є ключовим етапом науково обґрунтованого дослідження, оскільки забезпечує виявлення психоемоційних ризиків, визначення цільових груп, планування та подальшу оцінку ефективності профілактично-корекційних заходів. Комплексний, стандартизований та етично коректний діагностичний підхід дозволяє отримати об'єктивні дані про специфіку стресових проявів у студентської молоді та слугує основою для розробки алгоритмів формування стресостійкості в умовах сучасного освітнього середовища.

Отримані дані дають підстави зазначити, що майже половина студентів (46%) характеризується низькою схильністю до стресу, що може відобразити сформовані навички саморегуляції, відносно стабільний емоційний фон, а також здатність зберігати спокій і розсудливість у напружених ситуаціях.

У більшості респондентів (51%) було виявлено середній ступінь схильності до стресу. Це свідчить про ймовірність виникнення стресових реакцій у складних навчальних умовах, однак водночас вказує, що для таких студентів подолання стресу, як правило, не є надмірно проблемним і може ефективно коригуватися за рахунок раціонального планування, відпочинку, підтримки та використання доступних методів самодопомоги.

Окремої уваги потребує група студентів (3%), у яких зафіксовано високий рівень схильності до стресу. Такий результат свідчить про підвищену вразливість до стресогенних факторів і вказує на доцільність перегляду стилю життя, звичок саморегуляції, а за потреби — звернення по фахову психологічну допомогу.

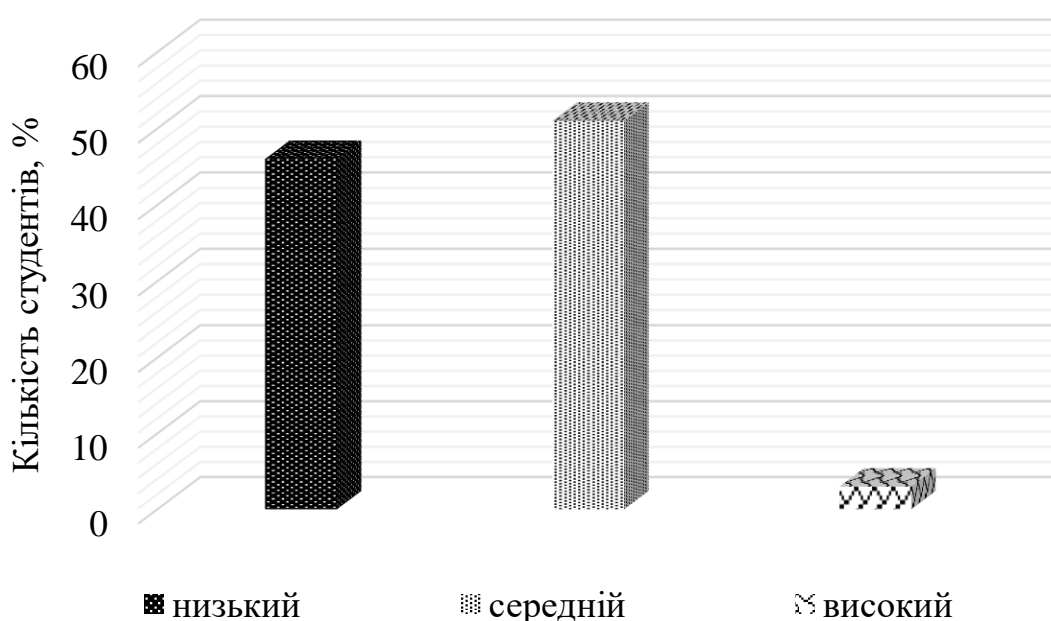


Рис. 3.1. Розподіл студентів за ступенем схильності до стресу

Для визначення рівня стресу нами було використано тест «Визначення рівня стресу» за В. Ю. Щербатих, результати якого подано на рис. 3.2.

Відповідно до отриманих даних встановлено, що 27% студентів набрали показники до 5 балів, що свідчить про відсутність вагомego стресу на момент обстеження.

У 31% респондентів зафіксовано значення 6–12 балів, які відповідають помірному стресу, пов'язаному з навчальною діяльністю у дистанційному режимі. Водночас помірний стрес зазвичай може компенсуватися за рахунок грамотного тайм-менеджменту, відновлення ресурсів, періодичного відпочинку і більш ефективного розподілу навчальних навантажень; при цьому здатність знаходити оптимальні рішення складних ситуацій, як правило, суттєво не порушується.

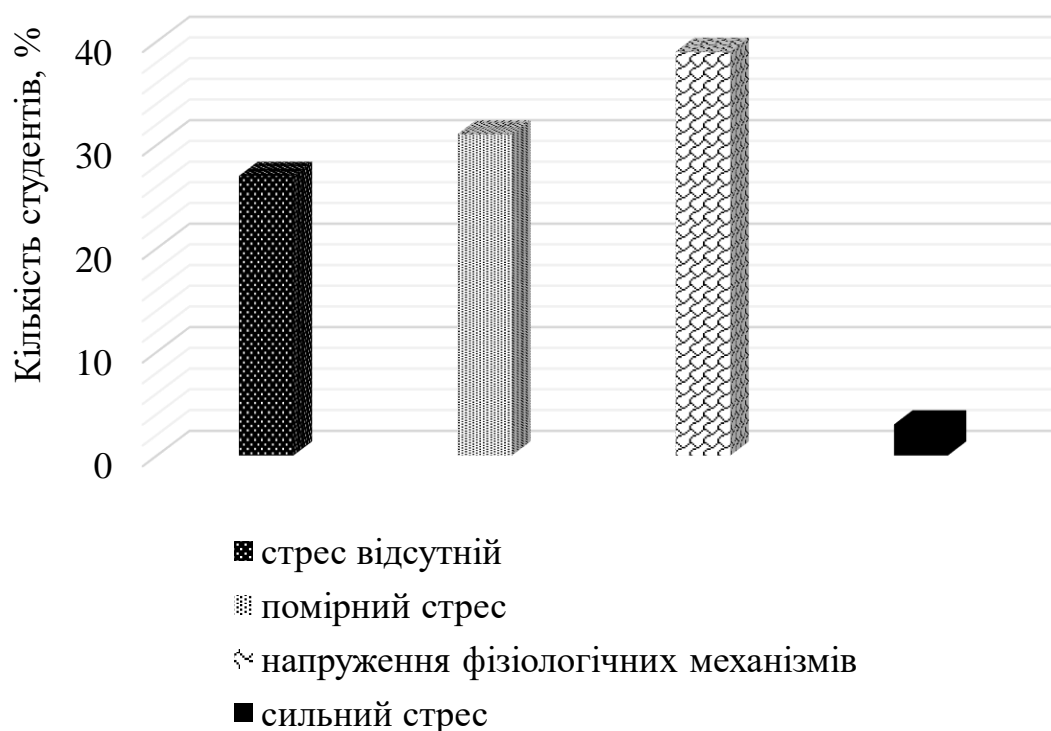


Рис. 3.2. Розподіл студентів за рівнем стресу

Потребу в застосуванні спеціальних методів подолання стресу відображають результати 39% студентів, які набрали 13–24 бали. Такий діапазон вказує на виражене напруження емоційних і фізіологічних систем як відповідь на значущі стресори, що не були повністю компенсовані наявними ресурсами.

Крім того, серед респондентів виявлено 3% студентів із показниками понад 25 балів, що відповідає стану сильного стресу. У подібних випадках самостійне подолання стресових проявів є ускладненим; доцільним стає залучення фахівця (психолога/психотерапевта), оскільки такі значення можуть сигналізувати про наближення до межі адаптаційних можливостей організму та ризик виснаження.

3.2. Змістові та організаційно-методичні засади алгоритму формування стресостійкості студентів за умов дистанційного навчання

Ураховуючи отримані результати, які засвідчили, що значна частина студентів у дистанційному форматі навчання переживає різні рівні стресу та

напруження, нами було обґрунтовано та розроблено алгоритм формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання. Алгоритм базувався на поетапній логіці впровадження та включав три взаємопов'язані етапи:

Діагностичний етап, що передбачав збір вихідної інформації та проведення первинної діагностики: визначення рівня стресу і схильності до стресу, оцінювання самооцінки фізичного стану, а також виявлення провідних мотивів студентів до занять різними видами рекреаційно-оздоровчої рухової активності. На цьому етапі уточнювалися потреби студентів і визначалися орієнтири індивідуального та групового супроводу.

Діяльнісний етап, спрямований на практичну реалізацію програми. Він включав розробку змісту занять (добір засобів, методів, методичних прийомів), структурування навантаження з урахуванням доступних ресурсів, а також безпосередню участь студентів у рекреаційно-оздоровчих тренуваннях. Додатково передбачалося виконання рекомендацій щодо гігієни сну, режиму відпочинку та раціонального харчування як важливих компонентів відновлення і психофізіологічної стабілізації.

Контрольний етап, який включав підсумкову оцінку ефективності програми: повторну діагностику ключових показників, аналіз динаміки змін, а також визначення рекомендацій для подальшого використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у повсякденному житті студентів з метою підтримання досягнутого ефекту.

Розроблена програма занять із використанням засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності була структурована у три блоки:

I. Підготовчий блок (2 тижні). Зміст блоку включав теоретичні відомості про позитивний вплив систематичної рухової активності на організм і психоемоційний стан людини; вправи на усвідомлення власного тіла (тілесна чутливість, контроль положення тіла), дихальні вправи, а також загальнорозвивальні вправи для залучення основних м'язових груп.

II. Основний блок (6 тижнів). У цьому блоці акцент робився на формуванні правильної постави, розвитку гнучкості, координаційних здібностей і сили,

поєднанні вправ різного спрямування з дихальними практиками. Така побудова забезпечувала комплексний вплив на фізичні й психоемоційні компоненти стресостійкості.

III. Підтримуючий блок (4 тижні). Зміст блоку передбачав виконання вправ стретчингу, елементів йоги, дихальних вправ і вправ для зміцнення м'язів усього тіла з метою закріплення ефекту та формування звички до регулярної рухової активності.

Тренування проводилися в on-line форматі з використанням платформи Zoom. Відеокomплекси ранкової гігієнічної гімнастики, а також рекомендації щодо харчування, рівня рухової активності та режиму сну були розміщені в Telegram-каналі, до якого було долучено студенток. Кожне відео супроводжувалося коментарями тренера щодо техніки виконання, кількості повторів і підходів, а також типових помилок, яких слід уникати під час занять (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Скріншоти відео-тренувань

Серед рекомендацій, яких студентки мали дотримуватися впродовж участі в експерименті, було: раціональне харчування (3–4 рази на добу), повноцінний сон (не менше 7–8 год на добу), а також виконання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики після пробудження (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Скріншоти відео-тренувань ранкової гігієнічної гімнастики

Загальна тривалість програми становила 12 тижнів. Щотижня студентки проходили три тренування, тривалість кожного заняття складала 40–45 хвилин, що відповідало принципам регулярності та помірної систематичності навантажень.

3.3. Оцінювання ефективності програми занять із застосуванням засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності, спрямованої на формування стресостійкості студентів під час дистанційного навчання

У процесі дослідження було сформовано експериментальну групу, до якої увійшли 22 студентки, у яких діагностовано помірний стрес або виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму.

У межах послідовного порівняльного експерименту ефективність розробленої програми оцінювалася за результатами методики Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» [11] та методики «САН: самопочуття, активність, настрій» [26]. Отримані дані дали змогу простежити зміни як у суб'єктивній оцінці фізичного розвитку, так і в показниках поточного психоемоційного стану.

Застосування методики «Самоопис фізичного розвитку» дозволило проаналізувати динаміку таких показників: здоров'я, координація рухів, фізична активність, стрункість тіла, спортивні здібності, фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість і загальна самооцінка (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Динаміка результатів самоопису фізичного розвитку студентками
протягом експерименту (n=22)**

Назва шкали	до експерименту		після експерименту	
	<i>x</i>	<i>S</i>	<i>x</i>	<i>S</i>
здоров'я	20,3	1,6	22,4	1,4
координація рухів	23,4	1,2	21,7	1,8
фізична активність	18,5	2,1	21,7	1,9
стрункість тіла	11,4	1,5	11,2	1,4
спортивні здібності	18,2	2,3	20,1	1,9
фізичне «Я»	22,8	2,1	26,2	2,1
зовнішній вигляд	23,4	1,7	22,8	1,8
сила	18,4	1,8	21,5	1,7
гнучкість	22,7	2,1	19,5	1,6
витривалість	17,4	2,2	21,5	1,4
загальна самооцінка	21,7	1,8	19,7	1,7

Підсумкові результати засвідчили наявність змін за більшістю показників, тоді як шкала «стрункість тіла» суттєвих відмінностей не продемонструвала. У межах суб'єктивного самооцінювання студентки знизили бали за окремими шкалами («координація рухів», «зовнішній вигляд», «гнучкість», «загальна самооцінка»), що може пояснюватися підвищенням критичності до себе та більшою усвідомленістю щодо власних фізичних можливостей після систематичних занять. Водночас було відзначено підвищення оцінок за шкалами, що відображають функціональний компонент і ресурсність організму

(«здоров'я», «фізична активність», «сила», «витривалість»), а також зростання показника «фізичне “Я”», що може свідчити про позитивну динаміку тілесної ідентичності та відчуття контролю над власним станом.

Стрес у період дистанційного навчання доцільно розглядати як чинник, що впливає на ефективність когнітивних процесів (мислення, пам'яті, уваги), мотиваційну сферу та загальну результативність навчальної діяльності. Дані досліджень Р. П. Шевченка та співавторів вказують на взаємозв'язок властивостей психіки з такими функціональними станами, як самопочуття, активність і настрої у ситуації дистанційного навчання, що проявляється змінами тривожності, фрустрації, агресії та нервово-психічної напруги, а також зростанням симптомів стресу [62]. Серед емоційних проявів стресу у студентів часто спостерігаються дратівливість, напади гніву, відчуття відчуженості, емоційне «сплощення», байдужість, підвищена тривожність і зниження задоволеності життям, а також переживання туги й депресивних станів.

За даними А. І. Руденка, З. О. Антонової, О. В. Петяк самопочуття, активність і настрої є базовими складовими функціонального та психоемоційного стану особистості [49]. Оцінка цих показників у нашому дослідженні показала, що на початку експерименту несприятливий стан самопочуття було виявлено у 45% студенток, активності — у 50%, а настрою — у 68% (рис. 3.5).

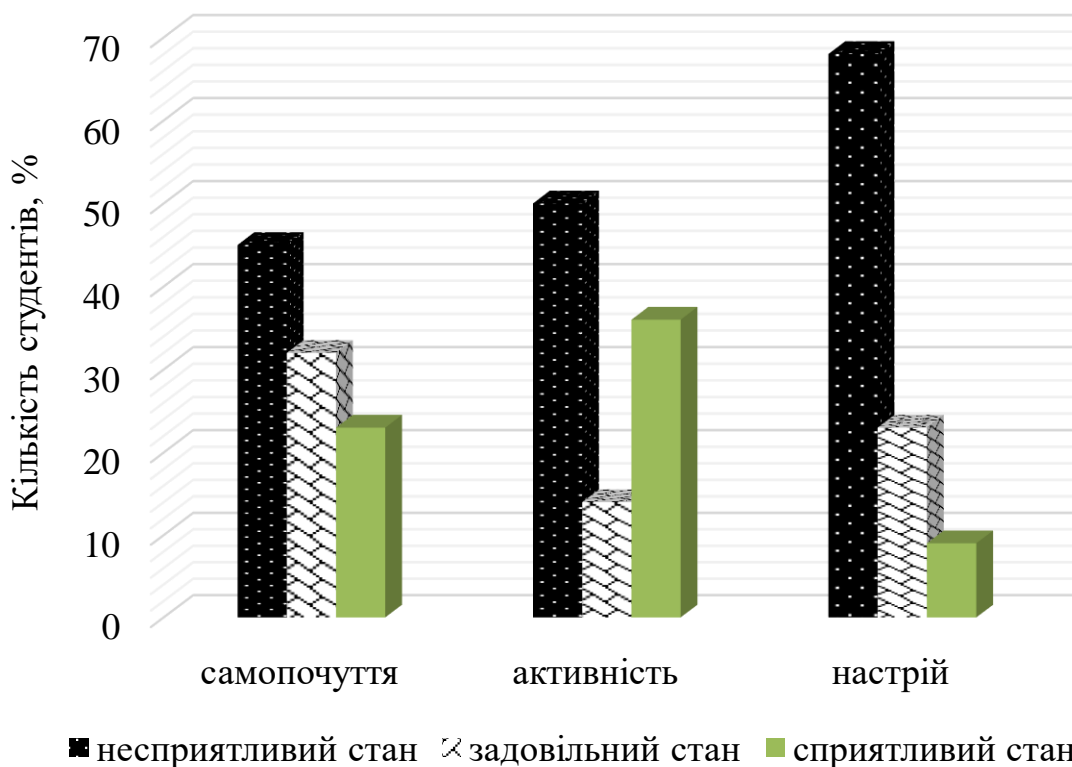


Рис. 3.5. Результати самопочуття, активності, настрою студенток на початку експерименту

Показники у межах задовільного стану становили: самопочуття — у 32% студенток, активність — у 14%, настрої — у 23%. Сприятливі значення були зафіксовані у 23% (самопочуття), 36% (активність) та 9% (настрій) студенток відповідно.

Після завершення програми було виявлено позитивну динаміку показників. Наприкінці експерименту несприятливий стан самопочуття спостерігався лише у 23% студенток, активності — у 27%, настрою — у 23%. Водночас частка студенток із задовільним станом зросла: самопочуття — 41%, активність — 23%, настрої — 50%. Сприятливий стан після експерименту мали 36% студенток за показником самопочуття, 50% — за активністю та 27% — за настроєм (рис. 3.6).

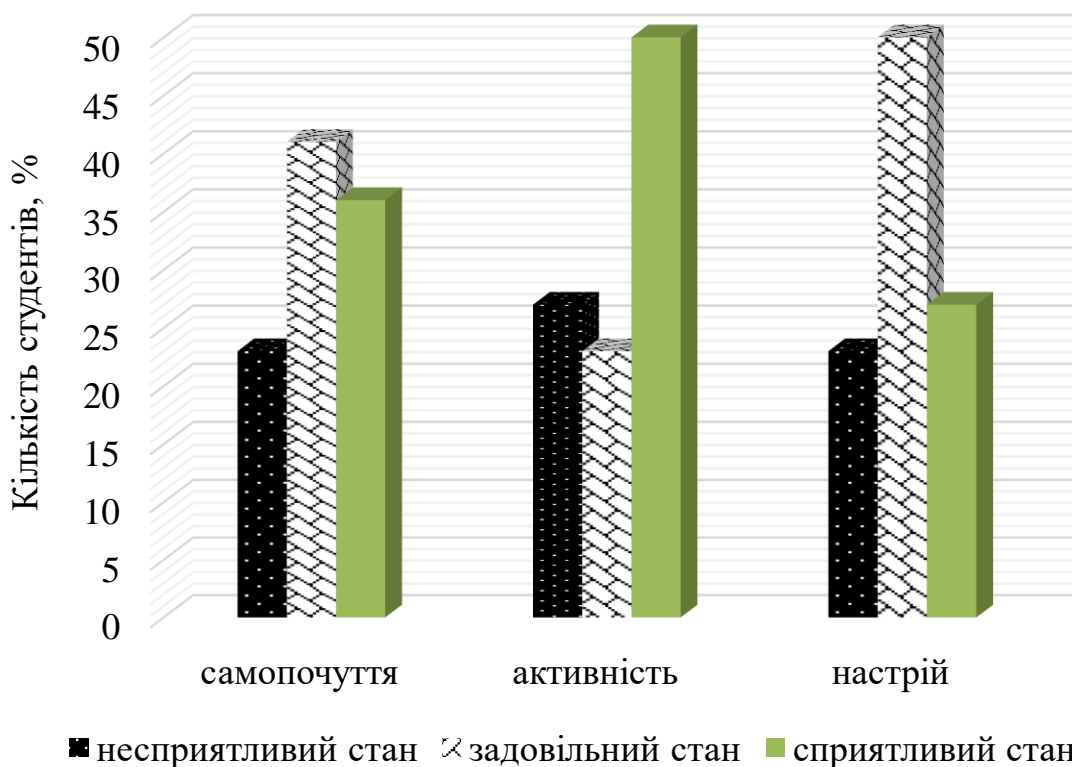


Рис. 3.6. Результати самопочуття, активності, настрою студенток наприкінці експерименту

Таким чином, участь студенток у програмі занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості супроводжувалася зменшенням частки несприятливих станів і збільшенням частки задовільних та сприятливих значень за всіма трьома компонентами САН, що підтверджує доцільність використання систематичної рухової активності як ресурсу психоемоційної стабілізації.

Результати дослідження засвідчили, що серед студентів, які брали участь у діагностуванні, 46% мали низький ступінь схильності до стресу, 51% — середній, 3% — високий. За тестом В. Ю. Щербатих встановлено, що 27% студентів не відчувають вагомого стресу, 31% мають помірний стрес, у 39% зафіксовано виражене напруження емоційних і фізіологічних систем, а 3% перебувають у стані сильного стресу, що потребує спеціальних заходів підтримки.

Отримані дані стали підґрунтям для розробки алгоритму формування стресостійкості студентів у дистанційних умовах, який включав діагностичний, діяльнісний та контрольний етапи. Практична реалізація діяльнісного етапу передбачала впровадження 12-тижневої програми занять із використанням засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності, структурованої на три блоки (підготовчий, основний, підтримуючий).

Ефективність програми підтверджено динамікою показників «Самоопису фізичного розвитку»: встановлено зростання самооцінки за шкалами «здоров'я», «фізична активність», «сила», «витривалість», а також підвищення показника «фізичне “Я”». Додатково зафіксовано позитивні зміни за методикою САН: зменшення частки студенток із несприятливим станом та збільшення частки із задовільними й сприятливими показниками самопочуття, активності та настрою, що загалом відображає підвищення психоемоційної стабільності в умовах дистанційного навчання.

Дані, отримані наприкінці дослідження, свідчать про помітну динаміку показників за більшістю шкал методики «Самоопис фізичного розвитку», тоді як за шкалою «стрункність тіла» суттєвих змін не виявлено (табл. 3.1). Водночас у процесі повторного самооцінювання студентки дещо нижче оцінили окремі параметри, зокрема «координація рухів», «зовнішній вигляд», «гнучкість» і «загальна самооцінка», що може бути пов'язано з підвищенням критичності та більш усвідомленою оцінкою власних фізичних можливостей після систематичних занять. Разом із тим, зафіксовано зростання самооцінки за шкалами, що відображають ресурсність і функціональну спроможність організму, а саме: «здоров'я», «фізична активність», «сила», «витривалість», а також підвищення показника «фізичне “Я”», що може свідчити про позитивні зміни у сприйнятті власного фізичного стану та відчутті контролю над ним.

Отже, отримані результати демонструють позитивну тенденцію: зменшення частки студенток із несприятливими станами та збільшення частки із задовільними й сприятливими оцінками за всіма трьома компонентами (самопочуття, активність, настрої), що узгоджується з очікуваним

психорегуляційним ефектом систематичної рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

Для оцінювання змін показників у динаміці «до/після» було здійснено математико-статистичну обробку результатів із використанням описової статистики та критерію Стюдента для залежних вибірок; рівень статистичної значущості приймали $p \leq 0,05$.

Методика визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Шановні студенти!

Вам пропонується перелік ознак, що характеризують прояви стресу. Вони згруповані за чотирма блоками: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

У разі наявності у Вас відповідних проявів необхідно здійснити оцінювання за такою шкалою:

за кожен інтелектуальну або поведінкову ознаку нараховується 1 бал;

за кожен емоційний симптом – 1,5 бала;

за кожен фізіологічну ознаку – 2 бали.

Інтелектуальні прояви стресу

Домінування негативних думок

Складність концентрації уваги

Зниження якості запам'ятовування

Нав'язливе повернення до однієї й тієї ж проблеми

Підвищена відволікальність

Труднощі у прийнятті рішень, невпевненість під час вибору

Порушення сну, тривожні або неприємні сновидіння

Часті помилки у розрахунках чи мисленневих операціях

Пасивність, уникнення відповідальності

Порушення логічності мислення

Імпульсивні, недостатньо обґрунтовані рішення

Звуження спектра можливих варіантів дій

Поведінкові прояви стресу

Зниження або надмірне підвищення апетиту
Зростання кількості помилок у звичних діях
Зміна темпу мовлення (прискорення або уповільнення)
Тремтіння голосу
Часті конфлікти у навчанні або сімейному середовищі
Відчуття постійного дефіциту часу
Скорочення контактів із близькими та друзями
Зниження уваги до власного зовнішнього вигляду
Агресивна або конфліктна поведінка
Зменшення продуктивності діяльності
Порушення режиму сну, безсоння
Посилене куріння або вживання алкогольних напоїв

Емоційні прояви стресу

Підвищена тривожність, занепокоєння
Підозріливість
Переважання пригніченого настрою
Відчуття апатії, туги, депресивні переживання
Дратівливість, спалахи гніву
Емоційна байдужість
Схильність до цинічного або недоречного гумору
Зниження впевненості у собі
Зменшення задоволеності життям
Почуття самотності та відчуженості
Втрата інтересу до звичних видів діяльності
Зниження самооцінки, почуття провини або незадоволення собою

Фізіологічні прояви стресу

Головний біль або больові відчуття невизначеного характеру
Коливання артеріального тиску
Прискорене або нерівномірне серцебиття
Порушення травлення

Відчуття нестачі повітря
М'язова напруга
Підвищена втомлюваність
Тремор рук або судомні явища
Шкірні реакції, алергічні прояви
Надмірне потовиділення
Різкі зміни маси тіла
Ослаблення імунітету, часті захворювання

Тест «Визначення ступеня схильності до стресу»

Шановні студенти!

Прочитайте уважно кожне запитання та оберіть один із варіантів відповіді:
«так», «ні» або «іноді».

- Чи часто Ви відчуваєте втому?
- Чи помічаєте Ви труднощі з концентрацією уваги?
- Чи відчуваєте погіршення пам'яті?
- Чи маєте проблеми зі сном?
- Чи турбують Вас болі у спині або хребті?
- Чи виникають у Вас сильні головні болі?
- Чи спостерігаються порушення апетиту?
- Чи помічаєте Ви, що відпочинок не приносить очікуваного полегшення?
- Чи відчуваєте нудьгу під час навчальної діяльності?
- Чи легко Вас роздратувати?
- Чи схильні Ви до надмірної метушливості?
- Чи трапляється, що Вам складно завершити думку?
- Чи часто Ви відчуваєте незадоволення собою?
- Чи виникає у Вас безпричинне почуття тривоги?
- Чи з'являється бажання уникати спілкування з оточенням?

Експрес-оцінка САН: самопочуття, активність, настрої

Необхідно вибрати і відзначити цифру, що найточніше відображає Ваш стан на даний момент (1 - поганий стан, 7 - відмінний стан)		
Характеристика стану	Варіант відповіді	характеристика стану
Добре самопочуття	7 6 5 4 3 2 1	погане самопочуття
Відчуваю себе сильним	7 6 5 4 3 2 1	відчуваю себе слабким
Пасивний	1 2 3 4 5 6 7	Активний
Малорухливий	1 2 3 4 5 6 7	Жвавий
Веселий	7 6 5 4 3 2 1	Сумний
Гарний настрої	7 6 5 4 3 2 1	поганий настрої
Працездатний	7 6 5 4 3 2 1	Розбитий
Повний сил	7 6 5 4 3 2 1	Знесилений
Повільний	1 2 3 4 5 6 7	Швидкий
Бездіяльний	1 2 3 4 5 6 7	Діяльний
Щасливий	7 6 5 4 3 2 1	Нещасний
Життєрадісний	7 6 5 4 3 2 1	Похмурий
Напружений	7 6 5 4 3 2 1	Розслаблений
Здоровий	7 6 5 4 3 2 1	Хворий
Байдужий	1 2 3 4 5 6 7	Захоплений
Спокійний	1 2 3 4 5 6 7	Схвильований
Захоплений	7 6 5 4 3 2 1	Сумовитий
Радісний	7 6 5 4 3 2 1	Сумний
Відпочивший	7 6 5 4 3 2 1	Втомлений
Свіжий	7 6 5 4 3 2 1	Виснажений
Сонливий	1 2 3 4 5 6 7	Збуджений
Бажання відпочити	1 2 3 4 5 6 7	бажання працювати
Спокійний	7 6 5 4 3 2 1	Стурбований
Оптимістичний	7 6 5 4 3 2 1	Песимістичний
Витривалий	7 6 5 4 3 2 1	Втомлений
Бадьорий	7 6 5 4 3 2 1	Млявий
Міркувати важко	1 2 3 4 5 6 7	міркувати легко
Неуважний	1 2 3 4 5 6 7	Уважний
Повний надій	7 6 5 4 3 2 1	Розчарований
Задоволений	7 6 5 4 3 2 1	Незадоволений

ВИСНОВКИ

1. Період навчання у закладі вищої освіти є одним із найбільш напружених та відповідальних етапів життєвого шляху молоді людини. Особливої складності він набуває в умовах дистанційного навчання, яке характеризується високими вимогами до самостійності, самодисципліни та здатності до самоорганізації. Значні обсяги нової навчальної інформації, дефіцит живого спілкування, обмежена рухова активність, а також поєднання навчальних, побутових і психологічних труднощів сприяють формуванню тривалого психоемоційного напруження. У результаті стрес стає одним із найбільш поширених і суттєвих чинників, що негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я студентської молоді, знижують якість життя, навчальну мотивацію та ефективність освітньої діяльності. У цьому контексті особливої значущості набувають засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які володіють широким потенціалом щодо зниження рівня стресу, оптимізації психоемоційного стану та підвищення адаптаційних можливостей організму. Регулярні рекреаційні заняття сприяють нормалізації рівня тривожності, зменшенню проявів агресивності, поліпшенню когнітивних функцій, формуванню адекватної самооцінки та створюють передумови для досягнення стабільного емоційного балансу, що забезпечує виражений заспокійливий і антидепресивний ефект.

2. Проведене дослідження рівня стресу та ступеня схильності до нього серед студентської молоді дало змогу отримати об'єктивну картину психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Зокрема, було встановлено, що у 46% опитаних студентів спостерігається низький рівень схильності до стресу, що свідчить про достатній рівень стресостійкості та сформовані адаптаційні механізми. Водночас у більш ніж половини респондентів (51%) виявлено середній рівень схильності до стресу, який характеризується періодичними труднощами емоційної саморегуляції, але не має критичного характеру. Невелика частка студентів (3%) продемонструвала

високий рівень схильності до стресу, що вимагає особливої уваги та застосування цілеспрямованих корекційних заходів. Аналіз рівня стресу показав, що у 27% студентів відсутні значущі прояви стресу, у 31% зафіксовано помірний рівень стресового напруження, тоді як у 39% виявлено виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму. Окрему групу склали 3% студентів, які перебували у стані сильного стресу, зумовленого особливостями навчальної діяльності в дистанційному форматі.

3. На основі отриманих результатів було науково обґрунтовано та розроблено алгоритм формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання. Запропонований алгоритм передбачав послідовну реалізацію трьох взаємопов'язаних етапів: діагностичного, діяльнісного та контрольного. Центральне місце у структурі алгоритму посідав діяльнісний етап, який включав розробку та впровадження комплексної програми занять із використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Програма була розрахована на 12 тижнів і структурно поділялася на три блоки: підготовчий, основний та підтримуючий. Її зміст охоплював вправи на усвідомлення власного тіла, дихальні техніки, загальнорозвивальні вправи для всіх м'язових груп, засоби формування правильної постави, а також вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, координаційних здібностей і силових якостей.

4. Порівняльний аналіз результатів методики «Самоопис фізичного розвитку» засвідчив наявність достовірних змін за більшістю досліджуваних показників після завершення експерименту. Виняток становив показник «стрункність тіла», за яким істотних змін не зафіксовано. Водночас було відзначено зниження суб'єктивної оцінки за такими шкалами, як «координація рухів», «зовнішній вигляд», «гнучкість» та «загальна самооцінка», що, ймовірно, пов'язано з підвищенням критичності самооцінки. Разом із тим, спостерігалось зростання показників за шкалами «здоров'я», «фізична активність», «спортивні здібності», «сила» та «витривалість», що свідчить про позитивний вплив програми на усвідомлення власних фізичних можливостей.

5. Ефективність розробленої програми також підтверджується позитивною динамікою показників самопочуття, активності та настрою студенток. У ході експерименту зафіксовано істотне зменшення кількості осіб із несприятливим станом самопочуття, активності та настрою, а також зростання частки студенток, показники яких відповідали задовільному та сприятливому рівням. Зокрема, відзначено збільшення кількості студенток зі сприятливим рівнем самопочуття, активності та настрою, що свідчить про виражений позитивний вплив систематичної оздоровчо-рекреаційної рухової активності на психоемоційний стан та формування стресостійкості в умовах дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А., Перре М. Психологія стресу та адаптації: теорія, діагностика, допомога. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 192 с.
2. Андрєєва О. В. Стресостійкість студентів як чинник успішності навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання. Психологія і особистість. 2021. № 2. С. 35–43.
3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ НВП Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
4. Асафова Я. Є., Сидоренко О. М. Стрес-фактори студентської молоді та шляхи їх профілактики у закладі вищої освіти. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 3. С. 98–104.
5. Бабич Н. Л. Оздоровчі фітнес-технології в системі фізичного виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 42–47.
6. Бишевец Н. Г. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти. Автореферат дисертації. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. 23 с.
7. Богданова І. М. Якість життя студентів у контексті здоров'язбереження в освітньому середовищі. Педагогічні науки. 2019. № 88. С. 15–21.
8. Бондаренко В. Д. Психологія стресу: механізми виникнення та подолання. Київ: Академвидав, 2016. 320 с.
9. Борисова І. В., Балашова Є. Ю., Пастушенко Є. Є. Рухова активність студентів під час дистанційного навчання як чинник підтримки психоемоційного стану. Сучасні концепції і парадигми освіти в умовах епідеміологічних викликів. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Видавничий дім Гельветика, 2020. С. 53–56.

10. Бочарова В. І. Фітнес-технології у підвищенні працездатності студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання. 2018. № 1. С. 27–33.
11. Боченкова Є. В. Самоопис фізичного розвитку. Методичний посібник. Краснодар: КГАФК, 2000. 26 с.
12. Бурлака О. С., Мельник В. В. Формування стресостійкості студентів засобами фізичної культури: теоретичні та прикладні аспекти. Молодий вчений. 2021. № 2. С. 214–218.
13. Васильєва Г. Ю. Особливості адаптації студентів до дистанційного навчання в умовах війни. Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів ХХІ століття. Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Одеса: Видавничий дім Гельветика, 2022. С. 87–90.
14. Воробйова А. В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у підвищенні стресостійкості студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 2016. С. 256–260.
15. Весельська А. Л., Кострікіна Г. О., Котлова Л. О., Хворова Г. М. Основи психодіагностики. Методичні рекомендації. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2022. 31 с.
16. Воронова В. І., Єременко Н. П. Дистанційне навчання та психоемоційний стан студентів: ризики і ресурси. Освітологічний дискурс. 2021. № 3. С. 64–73.
17. Гончарук Н. М. Психологічна саморегуляція як ресурс стресостійкості студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 12. С. 45–51.
18. Гуменюк О. І. Психологія стресу: навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2018. 216 с.
19. Дудник С. В. Фітнес і здоров'я студентів: сучасні підходи до організації занять. Спортивна наука України. 2017. № 5. С. 28–34.

20. Ільченко О. М. Психологічне благополуччя студентів і рухова активність у період дистанційного навчання. Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки. 2021. № 1. С. 112–118.
21. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Психологія стресу та стрес-менеджмент. Київ: Професіонал, 2020. 280 с.
22. Кокурн О. М. Психофізіологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2012. 184 с.
23. Кокурн О. М. Психологічні засади стресостійкості особистості. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 136 с.
24. Коробейнікова Л. Г. Функціональні стани та їх корекція засобами рухової активності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 52–58.
25. Котвіцька А. А., Овакімян О. С., Волкова А. В. Особливості організації навчання в умовах загальнонаціонального карантину на прикладі досвіду Національного фармацевтичного університету. Фармацевтичний часопис. 2020. № 2. С. 84–91.
26. Круцевич Т. Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017. 368 с.
27. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
28. Лахно О. Г., Пащенко Ю. В. Фітнес-технології як засіб оптимізації психоемоційного стану студентів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. № 17. С. 96–102.
29. Лисий Віталій, Гужальський Богдан. Взаємозв'язок між інтенсивністю аеробних навантажень та показниками емоційного вигорання і суб'єктивного благополуччя студентів під час дистанційного навчання. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет

фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 17. С. 108–111.

30. Лотоцька А., Пасічник О. Організація дистанційного навчання в школі: методичні рекомендації. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2020. 70 с.

31. Марчук І. Навчальний стрес і шляхи його подолання. Студентський науковий вісник. 2015. № 37. С. 81–84.

32. Мунтян В. С., Попрошаєв О. В. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. № 3К. С. 355–359.

33. Оліярник В. І. Організація освітнього процесу із фізичного виховання під час карантину: проблеми і перспективи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 5. С. 76–80.

34. Павлова Т. С., Лифанова Н. В. Оздоровчі технології Mind and Body у практиці фізичного виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання. 2019. № 2. С. 19–26.

35. Пасько К. Психологічні аспекти стресу у студентів закладів вищої освіти. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка. 2018. № 1. С. 245–249.

36. Пахомова І. А. Карантин і організація дистанційного навчання: правові та організаційні рішення. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2020. № 29. С. 221–225.

37. Попрошаєв О. В., Білик О. А., Островський М. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір. Спортивна наука України. 2015. № 2. С. 36–43.

38. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 70–75.

39. Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19. Наказ Міністерства освіти і науки України № 406 від 16.03.2020. Київ: МОН України, 2020. 3 с.

40. Ржевський Г. Дистанційна форма навчання в сучасних умовах: психолого-педагогічні особливості. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2017. № 259. С. 214–221.

41. Руденок А. І., Антонова З. О., Петяк О. В. Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2022. № 2. С. 166–171.

42. Савиченко О. М., Кошка О. О. Стресостійкість викладачів та студентів в умовах дистанційного навчання: теоретичний аспект. Актуальні проблеми особистісного зростання. Матеріали всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 76–79.

43. Семашко С. А., Кривенцова О. В., Ільницька Г. С. Організація освітнього процесу з фізичного виховання в умовах дистанційної освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 4. С. 55–60.

44. Соколюк О. В. Дистанційне навчання в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2012. № 1. С. 234–238.

45. Старченко С. О. Пріоритети дистанційної підготовки вчителів фізичної культури в системі післядипломної освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2012. № 1. С. 242–245.

46. Ткачук В. В., Єчкало Ю. В., Тарадуда А. С., Стеблівець І. П. Доповнена реальність як засіб реалізації дистанційного навчання в умовах карантину. Інформаційні технології і засоби навчання. 2020. № 22. С. 43–53.

47. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету Острозька академія. 2022. № 14. С. 46–56.

48. Цехмістрова Г. С. Основи наукових досліджень. Київ: Видавничий дім Слово, 2003. 240 с.
49. Череповська О. А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 4. С. 116–119.
50. Шаповалов М. М., Сушко Р. О. Дистанційне навчання як форма проведення занять з фізичної культури. *Theoretical and scientific bases of development of scientific thought*. 2021. № 1. С. 438–440.
51. Шевченко Р. П., Котляр Л. І., Діколь-Кобріна О. А. Особливості стану напруги студентів у період дистанційного навчання. *Problems and tasks of modern science and practice*. Матеріали міжнародної наукової конференції. Paris: Science Conferences, 2021. С. 538–540.
52. Шмаргун В. Ф., редактор. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
53. Щодо особливостей організації освітнього процесу під час карантину. Лист МОН України № 1/9-176 від 25.03.2020. Київ: МОН України, 2020. 4 с.
54. Anderson G., Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety and depression. *Frontiers in Psychiatry*. 2013. Vol. 4. P. 27–35.
55. Aeiad Eiman, Meziane Farid. An adaptable and personalised e-learning system applied to computer science programmes. *Education and Information Technologies*. 2019. Vol. 24. P. 1485–1509.
56. De Jesus O. Spotlight on distance learning and undergraduate international ELLs. *Journal of Education and Human Development*. 2015. Vol. 4. No. 2. P. 63–66.
57. Izard C. E. *Psychology of emotions*. New York: Plenum Press, 1991. 512 p.
58. Ives J. C. Beyond the mind body exercise hype. *The Physician and Sportsmedicine*. 2000. Vol. 28. P. 67–81.

59. Thompson M. D., Draper B. S., Kreitler C. M. The relationship between stress, coping strategies, and problem-solving skills among college students. *Inquiries Journal*. 2022. Vol. 14. P. 156–162.
60. Katrushova L., Yalanska S., Rudenko L., Katrushov O. Peculiarities of psychological adaptation of foreign students in Ukrainian higher education institutions. *Wiadomosci Lekarskie*. 2019. Vol. 72. No. 10. P. 1930–1934.
61. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
62. World Health Organization. *Physical activity: guidelines and recommendations*. Geneva: WHO, 2020. 104 p.
63. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009. Vol. 39. No. 4. P. 391–406.
64. Selye H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1976. 515 p.
65. American College of Sports Medicine. *ACSM guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018. 480 p.
66. Deci E. L., Ryan R. M. *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press, 2017. 756 p.