

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«08» травня 2025 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ
ДЛЯ МЕДИТАЦІЇ ПРАЦІВНИКАМИ ІТ-КОМПАНІЙ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»

Тимарши Софії Олександрівни

Науковий керівник:

Пучина О.В., к. п. н.,

доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Застело А.О. кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціальної роботи та психології НУ
«Запорізька політехніка»

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 95/А/відмінно

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«11» червня 2025р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ МЕДИТАЦІЇ.....	7
1.1. Медитація як психологічний інструмент регуляції емоційного стану.....	7
1.2. Мобільні застосунки для медитації: різновиди, принципи роботи та ефективність.....	13
1.3. Психологічні особливості працівників ІТ-сфери та їх схильність до використання технологій саморегуляції.....	22
Висновки з першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ МЕДИТАЦІЇ ПРАЦІВНИКАМИ ІТ-КОМПАНІЇ НА РІВЕНЬ ЇХ СТРЕСУ.....	30
2.1. Опис експериментального дослідження.....	30
2.2. Діагностика рівня стресу у працівників ІТ компанії та інтерпретація отриманих результатів.....	34
2.3. Повторні результати дослідження після використання мобільних застосунків	для
медитації.....	41
Висновки з другого розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне життя в умовах постійного інформаційного навантаження, високого темпу змін та зростаючих вимог до продуктивності, особливо в сфері інформаційних технологій, створює значне психоемоційне навантаження на працівників. Робота в ІТ-компаніях часто супроводжується хронічним стресом, високою когнітивною напругою, необхідністю тривалого перебування за комп'ютером, багатозадачністю, нестабільним графіком, а також емоційним вигоранням. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в ефективних та доступних засобах психологічного відновлення, саморегуляції та профілактики стресу.

Останніми роками значного поширення набули мобільні застосунки для медитації, які об'єднують у собі практики усвідомленості (mindfulness), дихальні вправи, візуалізації, аудіогіди, звуки природи тощо. Вони мають низку переваг: доступність, можливість індивідуального налаштування, інтерактивність та гнучкість використання. Такі додатки активно використовуються у різних професійних середовищах, включно з ІТ-сферою, як інструмент для зниження рівня стресу, покращення концентрації уваги, регуляції емоційного стану та підтримки ментального здоров'я. Однак, незважаючи на популярність таких застосунків, недостатньо вивченими залишаються особливості їх використання саме працівниками ІТ-компаній, специфіка впливу на їхній психоемоційний стан, частота та умови використання, мотивація до звернення до цифрових практик медитації. Також потребує уваги питання індивідуальних особливостей користувачів, які впливають на ефективність таких інструментів (тип темпераменту, рівень тривожності, стиль копіngu тощо).

Таким чином, дослідження особливостей використання мобільних застосунків для медитації працівниками ІТ-сфери є актуальним як з наукової, так і з прикладної точки зору, оскільки дозволяє визначити, наскільки такі цифрові інструменти можуть стати ефективним засобом профілактики

психоемоційного виснаження, підвищення якості життя і професійного функціонування фахівців ІТ-галузі. Саме актуальність даного питання і обумовила вибір теми дослідження: **«Особливості використання мобільних застосунків для медитації працівниками ІТ-компаній».**

Вплив медитативних технік на фізіологічні та психологічні особливості особистості досліджували такі дослідники, як В. Андрющенко, І. Бурлака, Р. Агліуллін, А. Мельникова, Ю. Кацель, А. Островерх, Ж. Форощук тощо. Питанням використання технік медитації за допомогою мобільного застосунку займалися наступні науковці: Д. Бичкова, Ю. Каліберда, С. Кліщ, В. Климчук, Б. Лазоренко, Т. Орлова, Н. Рогозіна, Т. Титаренко, І. Хорошевська, В. Цірик тощо.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив мобільних застосунків для медитації працівниками ІТ-компанії на рівень їх стресу.

Об'єкт дослідження: психологічні аспекти підтримки ментального здоров'я працівників ІТ-компаній.

Предмет дослідження: особливості використання мобільних застосунків для медитації як засобу саморегуляції емоційного стану та профілактики стресу у працівників ІТ-сфери.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що регулярне використання мобільних застосунків для медитації сприятиме зниженню рівня стресу у працівників ІТ-компанії.

Враховуючи означені об'єкт та предмет нашого дослідження, для досягнення поставленої мети, нами були висунуті наступні **завдання:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел питання використання мобільних застосунків для медитації;
- 2) емпірично дослідити рівень стресу у працівників ІТ-компанії;
- 3) перевірити ефективність регулярного використання мобільних застосунків для медитації для зниження рівня стресу у працівників ІТ-компанії.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використано **комплекс методів наукового дослідження:**

1) теоретичні – аналіз, узагальнення психологічної, науково-методичної літератури для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми; формулювання висновків;

2) емпіричні – емпіричне дослідження констатувального та формувального характеру з метою дослідження зменшення рівня стресу за допомогою використання мобільних застосунків для медитації;

3) обробка даних для узагальнення та систематизації результатів дослідження, забезпечення переходу від якісних характеристик до їх кількісного (числового) виразу: відсотковий аналіз отриманих даних.

У ході емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики:

1. Тест на визначення рівня стресу (В. Шербатих).
2. Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10).
3. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Вибірка досліджуваних: 30 осіб, вікова категорія досліджуваних від 28 до 46 років.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що визначено фактори, що впливають на регулярність та ефективність використання медитативних застосунків; встановлено зв'язок між використанням мобільних застосунків для медитації та рівнем стресу працівників.

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні наукових уявлень про особливості психічної саморегуляції та підтримки емоційного благополуччя в умовах високонавантаженого професійного середовища, зокрема в ІТ-сфері.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для підвищення ефективності психопрофілактичної

та корекційної роботи з працівниками ІТ-сфери, а також для формування корпоративних програм підтримки ментального здоров'я.

Апробація результатів роботи.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який охоплює 40 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 79 сторінок, із них обсяг основного тексту становить 65 сторінок. Робота містить 9 таблиць, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ МЕДИТАЦІЇ

1.1. Медитація як психологічний інструмент регуляції емоційного стану

У сучасному світі, що характеризується стрімким темпом життя, високим рівнем інформаційного навантаження, постійною взаємодією з цифровими технологіями та зростанням соціальних і професійних вимог, проблема ефективної регуляції емоційного стану набуває особливої актуальності. Хронічний стрес, емоційне виснаження, тривожність та психоемоційна нестабільність є поширеними наслідками надмірного напруження, що негативно впливають не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я людини.

У цьому контексті медитація розглядається як один із дієвих психологічних інструментів саморегуляції, здатний сприяти зниженню рівня стресу, нормалізації емоційного фону, покращенню концентрації уваги та загального психоемоційного благополуччя. Науковий інтерес до медитативних практик зростає: вони дедалі частіше інтегруються в психотерапевтичні методики, корпоративні програми підтримки ментального здоров'я, освітній процес і повсякденне життя.

Медитація, маючи глибоке коріння у філософських та релігійних традиціях, сьогодні інтерпретується як психологічна техніка усвідомленості (mindfulness), що базується на спостереженні за внутрішніми станами без осуду та реакції. Завдяки розвитку нейропсихології та психофізіології, з'являється все більше доказів позитивного впливу регулярної медитативної практики на діяльність мозку, зниження кортизолу, покращення емоційної стійкості та здатності до самоусвідомлення.

У науковій літературі відзначається ефективність медитації як методу регуляції емоцій у різних категорій населення, включно з тими, хто перебуває в умовах підвищеного емоційного навантаження. Проте досі потребують подальшого вивчення психологічні механізми, що лежать в основі цього впливу, індивідуальні особливості сприйняття медитативних практик, а також специфіка їх інтеграції в повсякденне життя людини.

Таким чином, дослідження медитації як психологічного інструменту регуляції емоційного стану є актуальним, міждисциплінарним і практично орієнтованим напрямом, що поєднує знання психології, нейронаук, когнітивної науки та практичної психотерапії.

Поняття «медитація» трактується як глибоке занурення у процес внутрішнього осмислення, спрямоване на дослідження певного об'єкта, явища чи ідеї. Цей особливий психічний стан досягається завдяки фокусуванню уваги на одному об'єкті та усуненню всіх зовнішніх і внутрішніх подразників, які можуть її відволікати. Медитативна практика може проявлятися як максимальна концентрація уваги, так і як її повне розширення, в обох випадках супроводжуючись призупиненням звичних когнітивних процесів, таких як мислення та сприйняття. Це, у свою чергу, сприяє певному віддаленню від зовнішньої дійсності, створюючи ефект чуттєвої ізоляції. Представники йогічних практик стверджують, що під час глибокої медитації їхнє тіло входить у стан глибокого спокою, тоді як розум залишається повністю пробудженим і сконцентрованим, перебуваючи у специфічному стані внутрішньої активності [8].

Термін «медитація» включає в себе широкий спектр різноманітних методик і практик. Для одних він асоціюється з зосередженням на певному ментальному образі, для інших – із цілеспрямованими роздумами на задану тему чи навіть ретельним спостереженням за власним мисленням. Усі ці підходи, попри відмінності у формі та змісті, об'єднує спільна мета – глибше усвідомлення внутрішніх процесів і досягнення вищих станів свідомості. Водночас, на рівні нейрофізіології, ці техніки мають свої унікальні

особливості, адже активують різні зони мозку, що підтверджує їхню функціональну різноманітність та складність [10].

Під час медитації увага спрямовується на певний об'єкт, який може змінюватися в залежності від конкретної медитативної техніки. Об'єктом спостереження може бути дихання або переживання певного досвіду. Це може бути внутрішній досвід, наприклад, думки, емоції чи тілесні відчуття, або ж зовнішній досвід, такий як звуки, візуальні образи, запахи, дотик і так далі.

На сучасному етапі розвитку психології медитація розглядається як психічні вправи, які застосовуються в рамках духовних, релігійних та оздоровчих практик. Іноді медитація визначається як особливі психічні стани (змінені стани свідомості), що виникають під час медитативних тренувань, спрямованих на розслаблення та посилення відчуття благополуччя. Розуміння медитації як релігійно-культурного явища, яке передбачає внутрішнє зосередження під час глибокого розмірковування над духовною істиною і одночасне відволікання уваги від зовнішніх і внутрішніх подразників, з часом стає менш поширеним. Отже, медитація є внутрішньою дисципліною, яка має на меті досягнення духовного досвіду єднання з невидимим і включає духовні практики, що сприяють усвідомленню власної свідомості [14].

Медитація як психологічний інструмент регуляції емоційного стану є однією з найефективніших практик для управління емоціями, стресом та загальним емоційним благополуччям. Вона використовує різноманітні техніки, спрямовані на заспокоєння розуму, зниження рівня тривожності та розвитку внутрішньої гармонії. Розглянемо, як медитація може впливати на емоційний стан і якими методами вона досягається.

Емоційний стан людини визначається взаємодією когнітивних, фізіологічних та психологічних процесів. Високий рівень стресу, тривоги або негативних емоцій може призводити до фізичних і психічних розладів, знижуючи якість життя. У цьому контексті медитація виступає як метод, що дозволяє коригувати або змінювати емоційний фон за допомогою усвідомлення, концентрації і самоконтролю [16].

Медитація допомагає людині краще розуміти та контролювати свої емоції через кілька механізмів:

1. Зниження рівня стресу та тривожності. Медитація є одним із найефективніших інструментів для зниження рівня стресу та тривожності. Одна з основних причин, чому медитація справляється з такими проблемами, полягає в її здатності впливати на рівень кортизолу – гормону, який виробляється організмом у відповідь на стресові фактори. Зниження рівня кортизолу є важливим аспектом в боротьбі зі стресом, оскільки хронічно високий рівень цього гормону може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Такі наслідки можуть включати безсоння, депресію, зниження імунної системи та порушення обміну речовин.

Практика медитації допомагає зменшити фізіологічні реакції на стрес, знижуючи напругу в організмі, нормалізуючи серцевий ритм, зменшуючи кров'яний тиск і полегшуючи дихання. Це дозволяє людині відчувати себе більш збалансованою і зосередженою, що суттєво знижує рівень тривожності і полегшує здатність справлятися з різними стресовими ситуаціями. У процесі медитації людина навчається усвідомлювати свої думки та емоції, не вдаючись до автоматичних реакцій, що дозволяє їй ефективно управляти своїм емоційним станом і зберігати спокій у важких ситуаціях [17].

2. Поліпшення емоційної саморегуляції. Медитація значно сприяє розвитку емоційної саморегуляції, що є важливою складовою психічного здоров'я. Вона допомагає людині розвинути здатність управляти своїми емоціями, зберігаючи внутрішній спокій та баланс навіть у найскладніших та стресових ситуаціях. Основна мета емоційної саморегуляції – це не пригнічення чи ігнорування емоцій, а здатність сприймати та усвідомлювати свої почуття, розпізнавати їх і відповідно реагувати, зберігаючи внутрішню рівновагу.

Медитаційні практики, зокрема майндфулнес, допомагають людині ставитися до своїх емоцій з більшою уважністю та без осуду. У процесі медитації людина вчиться спостерігати свої емоційні реакції без судження, що

дозволяє їй не «поглинатися» ними. Це дає змогу відчувати свої емоції в момент їх виникнення, але не піддаватися їм, зберігаючи контроль над своїми реакціями. Такий підхід допомагає зменшити автоматичні імпульсивні реакції, такі як гнів, роздратування чи тривога, що можуть виникати в стресових ситуаціях, і замінити їх на більш усвідомлені й продумані відповіді [23].

Окрім того, медитація сприяє розвитку навичок регулювання емоцій, що важливо для управління стресом, тривогою, гнівом та іншими інтенсивними емоціями. Через регулярну практику медитації людина набуває здатності зберігати спокій у ситуаціях, які раніше могли викликати сильні емоційні реакції, що знижує рівень стресу та допомагає ефективніше реагувати на життєві труднощі.

Емоційна саморегуляція також включає здатність повернутися до емоційного балансу після пережитих потрясінь, чи то втрата, конфлікт, чи інші стресові фактори. За допомогою медитації людина вчиться швидше відновлювати внутрішню рівновагу та підтримувати оптимальний емоційний стан, що, в свою чергу, знижує ризик розвитку психосоматичних захворювань, депресії та тривожних розладів [25].

Таким чином, медитація є потужним інструментом, що допомагає поліпшити здатність до емоційної саморегуляції, даючи людині можливість управляти своїми емоціями в будь-яких умовах та зберігати емоційну стійкість у складних ситуаціях. Це сприяє кращому емоційному благополуччю та покращує якість життя.

3. Покращення уваги та концентрації. Практика медитації позитивно впливає на когнітивні процеси, зокрема на увагу та концентрацію. Одним із ключових аспектів медитації є зосередження на поточному моменті – наприклад, спостереження за власним диханням або зосередження на певному об'єкті. Таке тренування уваги поступово підвищує здатність концентруватися, зменшуючи при цьому схильність до відволікання, як на зовнішні подразники, так і на внутрішні думки або емоції.

Регулярна практика медитації зміцнює навички свідомого перенаправлення уваги: коли розум починає «блукати», людина вчиться м'яко повертати його до обраного об'єкта концентрації. Згодом це сприяє розвитку стійкої уваги та здатності зосереджуватись на завданні навіть у середовищі, насиченому відволікаючими чинниками. Такий ефект особливо корисний у щоденному житті, коли потрібно ефективно виконувати складні завдання, приймати зважені рішення або залишатися уважним у напружених ситуаціях. Медитація також допомагає знизити надмірні емоційні реакції на зовнішні події. Коли увага тренована залишатися в теперішньому моменті, людині легше сприймати ситуації об'єктивно, без зайвого емоційного забарвлення чи драматизації. Це означає, що навіть у складних обставинах можна зберігати ясність розуму та реагувати більш зважено, а не імпульсивно. Покращення здатності до усвідомленого сприйняття дозволяє краще регулювати поведінку та приймати рішення на основі раціонального аналізу, а не емоційного імпульсу [27].

Таким чином, медитація сприяє формуванню стабільного внутрішнього фокусу, підвищує якість уваги, допомагає зменшити вплив деструктивних емоцій і покращує здатність концентруватися – що є важливою складовою емоційного самоконтролю та загального психологічного благополуччя.

Медитація як інструмент регуляції емоційного стану може бути корисною не лише для окремих осіб, але й у професійній сфері. Працівники в стресових професіях, такі як медики, психологи, працівники ІТ-сфери, часто використовують медитацію для зниження рівня стресу та збереження психічної стійкості. Вона також знаходить застосування у програмах психологічної підтримки, тренінгах особистісного розвитку та програмах корпоративного здоров'я. Медитація є потужним психологічним інструментом, який дозволяє регулювати емоційний стан і знижувати рівень стресу. Застосування медитативних практик у повсякденному житті сприяє розвитку емоційної стійкості, покращенню саморегуляції та зміцненню

психічного здоров'я. Завдяки різноманітності технік кожна людина може знайти той метод, який найкраще відповідає її потребам і способу життя.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що медитація є ефективним психологічним інструментом для регуляції емоційного стану особистості. Її регулярна практика сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та емоційної напруги, водночас підвищуючи здатність до емоційної саморегуляції, розвитку усвідомленості, концентрації уваги та внутрішньої стійкості. Завдяки впливу на нейрофізіологічні процеси, медитація не лише покращує психоемоційне самопочуття, а й сприяє формуванню більш гнучких і адаптивних способів реагування на життєві труднощі.

У сучасному світі, що характеризується високим темпом життя, постійним інформаційним навантаженням та емоційним виснаженням, медитативні практики стають дієвим засобом збереження ментального здоров'я. Вони доступні, різноманітні за формами, і можуть інтегруватися як у професійне, так і в особисте життя, незалежно від віку, релігійних переконань чи рівня попереднього досвіду. Таким чином, медитація має значний потенціал для використання в психологічній практиці як засіб підтримки емоційного балансу та загального благополуччя особистості.

1.2. Мобільні застосунки для медитації: різновиди, принципи роботи та ефективність

У сучасному цифровому світі, де темп життя постійно зростає, а рівень стресу серед населення стрімко підвищується, зростає інтерес до інструментів, що сприяють психоемоційному відновленню. Одним із таких засобів є мобільні застосунки для медитації – інноваційні цифрові продукти, які поєднують у собі досягнення психології, нейронаук і технологій. Вони стають дедалі популярнішими серед користувачів, які прагнуть покращити своє

самопочуття, підвищити рівень усвідомленості та знизити рівень тривожності і стресу.

Медитація, як практика внутрішнього зосередження, відома людству вже тисячоліттями, однак саме завдяки мобільним застосункам вона стала більш доступною для широкого загалу. Сьогодні існує велика кількість додатків, які пропонують різні типи медитативних практик – від дихальних вправ до керованих медитацій та технік майндфулнесу. Завдяки зручному інтерфейсу, персоналізованим програмам і можливості інтеграції у повсякденне життя, такі застосунки стали ефективним засобом для формування звички до регулярної медитації.

У межах даної теми розглядатимуться основні різновиди мобільних застосунків для медитації, принципи їх функціонування, а також питання їх ефективності як інструменту психологічної саморегуляції. Аналізуючи доступні ресурси, наукові дослідження та практичний досвід користувачів, ми зможемо оцінити потенціал цих цифрових інструментів у контексті збереження психічного здоров'я в умовах сучасного світу.

На сьогодні існує велика кількість мобільних застосунків психологічного характеру, які можна без зусиль знайти на популярних платформах для завантаження програм, таких як Play Market (Android), App Store (iOS), Microsoft Store та інші. Щоб отримати доступ до них, користувачеві достатньо ввести відповідне ключове слово у пошуковому полі – система автоматично сформує перелік доступних застосунків за темою. Ці програми суттєво різняться між собою як за дизайном і функціональністю, так і за глибиною психологічного впливу. Їхній спектр досить широкий: від інформаційно-просвітницьких ресурсів до платформ, які надають допомогу у вирішенні складних психологічних проблем, включаючи доступ до онлайн-консультацій зі спеціалістами [31].

Мобільні застосунки можуть слугувати насамперед як додатковий засіб у межах традиційної психоконсультативної практики, підтримуючи процес особистісного розвитку, або використовуватися студентами самотійно з

метою покращення якості сну, зменшення тривожності, подолання панічних станів, заспокоєння чи для базової самооцінки психоемоційного стану. Наприклад, застосунки, орієнтовані на покращення сну (такі як «Звуки для сну»), пропонують інструменти для моніторингу сну, встановлення індивідуальних цілей щодо сну, а також різноманітні техніки релаксації. У їх функціонал можуть входити керовані медитації, дихальні вправи, аудіотреки зі звуками природи або білим шумом, що сприяють зниженню нервового напруження й полегшенню процесу засинання. Однак, попри зручність і доступність таких сервісів, варто пам'ятати, що вони не є заміною повноцінної медичної або психологічної допомоги. За наявності тривалих проблем зі сном чи психічним здоров'ям рекомендується звернутися до фахівця, зокрема до сімейного лікаря або психолога [32].

Існує велика кількість мобільних застосунків, які орієнтовані на розвиток навичок усвідомленості (майндфулнес), заспокоєння, розслаблення та покращення емоційної регуляції. Умовно їх можна поділити на кілька типів:

1) Універсальні застосунки для медитації є найбільш поширеним і багатофункціональним видом мобільних платформ, призначених для покращення психоемоційного стану користувачів. Вони орієнтовані на широку аудиторію і створені для щоденного використання незалежно від рівня підготовки користувача – як для новачків, так і для досвідчених практиків. Такі застосунки поєднують у собі різні формати медитативних практик і мають інтуїтивно зрозумілий інтерфейс, що сприяє легкому зануренню в процес [33].

Основний контент включає керовані медитації, де голосовий інструктор допомагає зосередитися на диханні, тілах відчуттях або ментальних образах. Це дозволяє користувачам не лише знизити рівень стресу, а й навчитися емоційної стабільності. Дихальні практики спрямовані на гармонізацію вегетативної нервової системи, що особливо ефективно при тривожності або панічних станах. Більшість таких застосунків також пропонують звуковий

супровід – музику для розслаблення, звуки природи, білий шум, які підходять для медитації, йоги або сну [6].

Крім того, універсальні додатки містять структуровані курси на теми зниження тривоги, покращення якості сну, розвитку майндфулнес, підвищення самооцінки, формування співчуття тощо. Часто ці курси створюються за участі сертифікованих психологів, психотерапевтів чи медитативних практиків, що забезпечує наукову обґрунтованість підходу.

Calm – один із найпопулярніших додатків, який має широкий вибір щоденних медитацій, розповідей на ніч, дихальних вправ та порад для покращення сну. Особливою його рисою є глибокий акцент на зниженні стресу та релаксації.

Headspace відомий своєю простотою, гейміфікованим підходом і освітніми матеріалами. Додаток має спеціальні програми для студентів, офісних працівників, батьків і навіть дітей, що дозволяє застосовувати практики усвідомленості в різних життєвих контекстах.

Insight Timer відрізняється найбільшим безкоштовним контентом серед усіх універсальних застосунків. Він пропонує десятки тисяч медитацій різної тривалості та тематики, можливість спілкування з іншими практиками в реальному часі та навіть участь у прямих ефірах з медитативними вчителями з усього світу.

Таким чином, універсальні застосунки для медитації не тільки забезпечують зручність і доступність, але й сприяють сталому розвитку навичок емоційної саморегуляції, що робить їх ефективним інструментом у підтримці психічного здоров'я.

2) Застосунки для сну та релаксації є вузькоспеціалізованими цифровими інструментами, які мають на меті допомогти користувачам нормалізувати сон, зменшити психоемоційне напруження перед сном та поліпшити загальну якість відпочинку. Їх функціонал зосереджений переважно на створенні сприятливої атмосфери для засинання та релаксації за допомогою аудіостимуляції, світлових ефектів та керованих практик [7].

Однією з головних функцій таких застосунків є відтворення заспокійливих звуків – шум дощу, хвиль, шелесту листя, потріскування вогнища, співу птахів тощо. Ці звуки мають властивість маскувати фонові шуми довкілля, створюючи ефект білого або рожевого шуму, що позитивно впливає на глибину сну. Додатково пропонуються музичні композиції для релаксації, створені у співпраці з музикотерапевтами – вони мають повільний ритм, плавні переходи та відсутність різких змін темпу, що сприяє зниженню серцевого ритму та розслабленню тіла [12].

Багато застосунків також включають нічні або вечірні медитації, які допомагають заспокоїти думки, позбутися залишкового стресу дня та налаштувати свідомість на сон. Такі медитації можуть бути у формі візуалізацій, ментальних сканів тіла або дихальних технік.

Наприклад, Sleep Cycle поєднує функції будильника та трекера сну. Додаток аналізує фази сну за допомогою мікрофона або акселерометра смартфона та будить користувача в оптимальний момент легкого сну, що забезпечує більш легке пробудження. Крім того, Sleep Cycle пропонує аудіотреки для засинання та аналітику якості сну.

Pzizz використовує комбінацію музики, звукових ефектів і голосових настанов, створених на основі наукових досліджень про сон. Додаток пропонує спеціальні режими для денного сну (power nap), нічного сну та відпочинку.

Relax Melodies дає можливість користувачу самостійно створювати комбінації з різних звуків природи, інструментальних мелодій та медитативних голосів. У застосунку також присутні дихальні вправи, йога-посібники для вечірніх занять і спеціальні сесії для боротьби з безсонням.

Таким чином, застосунки для сну та релаксації є ефективними допоміжними засобами, які дозволяють покращити гігієну сну, знизити рівень вечірньої тривожності та загалом сприяють стабілізації емоційного стану.

3) Тематичні або спеціалізовані медитації – це категорія мобільних застосунків, що створені з урахуванням конкретних психологічних потреб або

проблем користувачів. Вони пропонують вузько спрямовані медитативні практики, які націлені на роботу з певними емоційними станами чи викликами – наприклад, зниження рівня тривожності, подолання симптомів депресії, розвиток самоспівчуття, покращення самооцінки, підвищення емоційної стійкості або навичок співпереживання. Особливістю таких застосунків є глибока персоналізація медитаційних програм, що враховують специфіку психоемоційного запиту. Наприклад, якщо користувач вказує, що має підвищену тривожність або проблеми із концентрацією, застосунок формує добірку практик, які сприяють саме зниженню тривожного стану, заспокоєнню нервової системи та стабілізації дихання й серцевого ритму [13].

Одним із відомих прикладів є Ten Percent Happier – застосунок, створений журналістом Деном Гаррісом після його особистого досвіду тривожного розладу. Цей застосунок орієнтований на тих, хто скептично ставиться до медитації, і пропонує науково обґрунтовані техніки для роботи зі стресом, тривожністю, перфекціонізмом, самокритикою. Важливою перевагою є доступ до курсів від провідних викладачів медитації та психологів, а також тематичні серії, зосереджені на конкретних життєвих викликах, як-от робота з емоціями, страхами, чи труднощами у стосунках.

Іншим прикладом є Smiling Mind – безкоштовний застосунок, розроблений австралійськими психологами. Він орієнтований не лише на дорослих, а й на підлітків і дітей, пропонуючи медитації з елементами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які допомагають розпізнавати та регулювати емоції, підвищувати усвідомленість і формувати здорову самооцінку.

Тематичні застосунки часто мають щоденні нагадування, журнали настрою, трекери емоційного стану або функції самоспостереження, які допомагають користувачу відстежувати свій прогрес у роботі над собою. Ці елементи поєднують у собі елементи самодопомоги, психотерапії та коучингу. Таким чином, тематичні або спеціалізовані медитаційні застосунки не лише допомагають користувачам у вирішенні конкретних психологічних запитів, а

й формують навички довготривалої емоційної регуляції та психологічної стійкості, що робить їх ефективним доповненням до індивідуальної психотерапії або профілактичним інструментом для ментального здоров'я.

4) Ігрові або інтерактивні додатки – це мобільні застосунки для медитації, які поєднують медитативні практики з елементами гейміфікації, тобто використанням ігрових механік задля підвищення мотивації та залучення користувача до регулярної практики. Такі додатки створюють привабливе, доступне і водночас корисне середовище для формування звички до усвідомленості та емоційної регуляції, особливо серед молоді або людей, які раніше не практикували медитацію.

Інтерактивність проявляється у різноманітних формах: користувачі можуть отримувати винагороди за щоденну практику, відкривати нові рівні, слідкувати за прогресом, долучатися до челенджів, проходити тематичні квести або збирати «бали спокою». Це стимулює не лише цікавість, але й послідовність у роботі над собою, що є ключовим фактором ефективності будь-якої психологічної практики [15].

Наприклад, Mindfulness Coach, створений Департаментом у справах ветеранів США, поєднує в собі навчальні модулі, вправи на усвідомленість і щоденні завдання. Користувач поступово просувається по рівнях, засвоюючи нові техніки, відслідковуючи свій стан, і отримуючи візуальний фідбек про свій прогрес, що підсилює мотивацію до саморозвитку.

Інший приклад – Breathe, який має вбудовану систему нагадувань, трекер настрою, персоналізовані добірки аудіо за темами (сон, тривога, самооцінка), а також спеціальні рубрики у форматі серіалів, що роблять процес навчання і релаксації ще більш привабливим. Деякі частини додатку нагадують міні-гру або подорож у власний внутрішній світ, де кожен крок веде до кращого розуміння себе [18].

Ігрові елементи не тільки підвищують інтерес до практики, але й допомагають закріпити корисні звички, зробити медитацію частиною щоденного життя. Крім того, візуалізація досягнень, можливість порівнювати

свій стан у часі та взаємодіяти із застосунком у ненав'язливий спосіб роблять ці додатки ефективними для початківців, людей з низькою мотивацією або тих, хто має труднощі з самодисципліною. Таким чином, ігрові або інтерактивні застосунки – це інноваційний інструмент у сфері психологічного добробуту, який сприяє залученню ширшої аудиторії до практик усвідомленості та розвиває навички самостереження, емоційної стабільності та зниження стресу у доступній і приємній формі.

Більшість медитативних мобільних застосунків спираються на перевірені принципи когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-підходів, буддистських практик і сучасних досягнень нейропсихології. Це дозволяє створювати інтегровані та ефективні інструменти для покращення психоемоційного стану користувачів. Однією з основних функцій таких застосунків є керовані медитації, коли голосовий супровід інструктора веде користувача через етапи розслаблення, концентрації або усвідомленості. Це робить процес медитації доступним навіть для тих, хто тільки починає практикувати або має труднощі з самостійним веденням медитаційних сесій [24].

Крім того, ці додатки часто включають функцію відстеження прогресу, що дає можливість користувачам вести журнали, отримувати звіти та налаштовувати нагадування. Це стимулює регулярність занять і підтримує мотивацію, адже користувачі можуть бачити свій поступ і відчувати позитивні зміни в стані свідомості. Іншою важливою функцією є персоналізація, яка дає змогу обирати медитації залежно від емоційного стану користувача, часу доби або конкретних цілей, що дозволяє застосункам бути більш адаптивними до різних ситуацій. Наприклад, якщо користувач відчуває стрес, додаток може запропонувати практики для зниження тривожності, а якщо людина шукає шлях до саморозвитку, то вона отримає вправи для зосередження або внутрішнього спокою.

Крім того, деякі застосунки інтегруються з біотрекерами, такими як смартгодинники чи фітнес-браслети, для відстеження важливих показників,

зокрема пульсу, дихання чи якості сну. Це дозволяє користувачам мати більш точні дані про свій фізичний стан під час медитації та після неї, що може бути корисним для відстеження ефективності медитативних практик і загального стану здоров'я. Таким чином, сучасні медитативні мобільні застосунки не лише допомагають зняти стрес і покращити емоційний стан, а й забезпечують користувачам всебічну підтримку в процесі досягнення психологічного добробуту [1].

Варто зазначити, що ефективність мобільних застосунків багато в чому залежить від регулярності практики, особистої мотивації та контексту їх використання. Також важливо не розглядати ці застосунки як повноцінну заміну психотерапії, а використовувати їх як додатковий або профілактичний ресурс.

Отже, мобільні застосунки для медитації відкривають нові можливості для доступної, гнучкої та персоналізованої психологічної самодопомоги. Вони дозволяють інтегрувати практики усвідомленості в повсякденне життя, підтримуючи психоемоційний баланс і сприяючи загальному благополуччю. У майбутньому варто очікувати ще більшої інтеграції таких технологій у сферу ментального здоров'я, особливо в контексті дистанційної підтримки та цифрової психопрофілактики.

Підсумовуючи, можна зазначити, що мобільні застосунки для медитації є потужним інструментом для підтримки психоемоційного здоров'я, доступним для широкого кола користувачів. Різноманітність таких додатків дозволяє кожному знайти найбільш підходящу практику, будь то загальна медитація для зниження стресу, спеціалізовані програми для боротьби з тривожністю або депресією, або інтерактивні ігрові додатки для мотивації до регулярних занять. Принципи роботи цих застосунків, засновані на перевірених методиках когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-підходах та нейропсихології, дозволяють користувачам отримати максимально ефективний результат. Важливими функціями є персоналізація медитацій, відстеження прогресу та інтеграція з біотрекерами, що дозволяє

здійснювати контроль над фізіологічними показниками. Незважаючи на те, що мобільні застосунки є потужним доповненням до традиційних медитативних практик і можуть суттєво полегшити процес самопідтримки, вони не замінюють професійну медичну допомогу при серйозних психічних розладах. В цілому, використання медитативних мобільних застосунків має високий потенціал для покращення якості життя, зниження стресу та підтримки емоційного балансу, що робить їх ефективним інструментом для сучасного суспільства.

1.3. Психологічні особливості працівників ІТ-сфери та їх схильність до використання технологій саморегуляції

ІТ-сфера є однією з найбільш динамічних та інноваційних галузей, що постійно розвивається завдяки швидкому прогресу технологій. Однак, з інтенсивним розвитком галузі виникають і певні психологічні виклики для працівників цієї сфери. Високий рівень стресу, тривала робота за комп'ютером, нестабільність робочих умов та необхідність постійного навчання і адаптації до нових технологій можуть призводити до психоемоційного вигорання та стресових розладів. У зв'язку з цим, важливо досліджувати психологічні особливості працівників ІТ-сфери та їх схильність до використання технологій саморегуляції. Технології саморегуляції, такі як медитація, майндфулнес, психологічні тренінги та інші методи управління емоціями і стресом, стають все більш популярними серед ІТ-фахівців, оскільки вони дозволяють знижувати рівень стресу, підвищувати ефективність роботи та покращувати загальний психоемоційний стан. Вивчення цієї теми є важливим для розвитку методів підтримки психічного здоров'я працівників ІТ-сфери та підвищення їх здатності до саморегуляції в умовах швидко змінюваного професійного середовища.

Професія, яку обирає індивід, є відображенням його особистості та професійного самовизначення. Таким чином, особистісні, інтелектуальні та

емоційні характеристики людей, що займаються різними професіями, можуть суттєво відрізнятися. Психологія професійної діяльності особливо акцентує увагу на емоційних аспектах, які можуть сприяти або, навпаки, заважати успішній реалізації професійних завдань.

Ю. Бреус, розглядаючи формування емоційної готовності до професійної діяльності, підкреслює важливість розвитку таких складових емоційної сфери, як здатність до професійної рефлексії, усвідомлення себе як особистості і професіонала, а також розуміння власних дій і поведінки. Це включає розуміння власних емоцій, а також емоцій інших людей, що дозволяє досягти високого рівня професійної самосвідомості. Крім того, важливою є здатність до самоконтролю та саморегуляції емоцій, управління ними в процесі професійної діяльності, що допомагає підтримувати фізичне та психологічне здоров'я [3]. Така емоційна компетентність сприяє успішному розв'язанню конфліктів у професійному середовищі та підтримці здорових взаємин із колегами, керівниками та підлеглими. Ці аспекти гармонійно перегукуються з моделлю емоційного інтелекту, запропонованою Дж. Майєром і П. Салоуєм [4].

Згідно з загальними уявленнями, професія програміста вважається інтелектуально орієнтованою, що передбачає високий рівень розвитку когнітивних здібностей, а також таких характеристик мислення, як критичність, абстрактність, гнучкість, системність і здатність швидко засвоювати нову інформацію. Проте, стосовно емоційних особливостей і соціально-комунікативних навичок, думки дослідників часто розходяться. З одного боку, існує стереотип, що програмісти – це люди, схильні до самотництва, з обмеженими емоційними потребами. З іншого боку, є також точка зору, що найбільш успішними є ті спеціалісти, які активно взаємодіють у рамках проектів, нарад, групових консультацій та інших колективних ініціатив. Ці думки, зокрема, відображають зовнішні форми комунікативної діяльності, але не дають відповіді на питання про внутрішню організацію особистості програміста. Таким чином, залишається незрозумілим, чи є

комунікативна активність результатом емоційних особливостей особистості, що знайшли адекватну форму вираження, або ж вона є відповіддю на професійні вимоги, до яких особа була змушена адаптуватися [19].

Н. Кутузова схиляється до думки, що існує набір психологічних характеристик, притаманних саме працівникам ІТ-сфери, що визначають їх ефективність та успіх у професії [20].

О. Шнайдер, спираючись на думку Б. Шнейдермана, описує психологічний портрет «ідеального» програміста, включаючи такі характеристики:

1. Наполегливість/пасивність: наполегливі працівники мають необхідну ініціативу для виконання завдань, здатні працювати самостійно та досягати цілей навіть у складних ситуаціях.

2. Інтровертність/екстровертність: при колективному співробітництві та взаємодії з користувачем важливий дружній і відкритий стиль взаємин, що сприяє створенню ефективних команд і результатів.

3. Внутрішня/зовнішня керованість: програмісти з вираженою внутрішньою керованістю мають здатність самостійно брати на себе відповідальність за прийняття рішень і здатність адаптуватися до обставин.

4. Висока/низька збудливість: помірний рівень збудливості допомагає зберігати емоційну рівновагу та сприяє збереженню продуктивності, навіть у стресових ситуаціях.

5. Висока/низька мотивація: працівники з високим рівнем мотивації здатні справлятися з великими обсягами складної роботи та вирішувати найскладніші завдання.

6. Висока/низька терпимість до невизначеності: ІТ-фахівці повинні вміти працювати в умовах невизначеності, коли інформація про проблему обмежена або не повна, та приймати рішення при мінімальних даних.

7. Ризикованість у прийнятті рішень: вміння приймати рішення, навіть коли є певний елемент ризику, є важливим для успішної роботи в умовах обмежених ресурсів чи часу.

8. Уміння бути точним: для завершення складних завдань особлива увага до деталей є необхідною. Програмісти повинні ретельно перевіряти кожен аспект свого коду та проєкту.

9. Скромність: ідеальний програміст не повинен бути надмірно самовпевненим щодо якості своїх результатів, він має постійно шукати шляхи для покращення та удосконалення роботи.

10. Здатність долати стрес: здатність працювати в умовах стресу, наприклад, під час затримки з виконанням завдань, є важливою для збереження продуктивності та високої якості роботи [38].

Ці характеристики формують портрет людини, здатної досягати успіху в ІТ-сфері, де важливо поєднувати високий рівень інтелектуальних здібностей із емоційною стійкістю та вмінням ефективно працювати в команді.

Є. Кучеренко, на основі результатів своїх досліджень, виокремив низку професійно значущих якостей, які є важливими для менеджерів проєктів і сприяють оптимізації їх адаптації до професійної діяльності. Серед таких якостей виділяються здатність до складної професійної діяльності – уміння працювати з великими обсягами інформації, швидко орієнтуватися у складних ситуаціях і приймати ефективні рішення, уміння керувати – управлінські якості, що дозволяють організувати робочий процес, ефективно делегувати завдання та мотивувати команду до досягнення спільних цілей, ефективна соціальна взаємодія – здатність налагоджувати взаємодію з різними людьми, створювати сприятливу атмосферу для співпраці, що особливо важливо для проєктних команд, ефективне лідерство – здатність бути натхненником для своєї команди, вести її до мети, мотивуючи й підтримуючи високий рівень продуктивності, організованість та самоконтроль – уміння чітко планувати свій час і ресурси, дотримуватися дедлайнів і контролювати якість виконаних завдань, самодостатність – здатність брати відповідальність за свої рішення і дії, а також мати впевненість у власних силах при виконанні завдань, високоморальність – дотримання етичних норм і стандартів, що дозволяє ефективно працювати в колективі і підтримувати добрі стосунки з усіма

учасниками проекту, особистісна цілісність – стійкість до стресових ситуацій, здатність діяти відповідно до власних принципів і переконань, не піддаючись зовнішнім впливам, ефективне самоуправління – здатність до саморегуляції, управління своїми емоціями та поведінкою, що важливо для підтримки стабільної роботи в умовах змін. Ці характеристики допомагають менеджерам проектів не лише адаптуватися до змін, але й сприяють успішному веденню проектів, оптимізації командної роботи та досягненню високих результатів у професійній діяльності [21].

С. Молчанова вказує, що навчання програмуванню має позитивний вплив на соціальний та емоційний розвиток особистості, сприяючи їх активній участі в груповій діяльності, колективному плануванні та розвитку творчих навичок. Водночас автор зазначає, що серед таких дітей спостерігається певна схильність до конфліктів. Однак, на її думку, ці конфлікти, швидше за все, мають когнітивне, а не соціальне підґрунтя [28].

Схильність працівників ІТ-сфери до використання технологій саморегуляції є важливою темою в контексті розвитку професійної ефективності та психічного здоров'я цієї категорії працівників. ІТ-фахівці часто стикаються з високими вимогами до розумової працездатності, стресовими навантаженнями, роботою в умовах невизначеності та дедлайнів, що може негативно позначатися на їхньому емоційному та фізичному стані. Технології саморегуляції, зокрема медитація, дихальні техніки, вправи на релаксацію та психологічне управління стресом, можуть стати важливим інструментом для підтримки балансу між професійною діяльністю та особистим життям.

Працівники ІТ-сфери мають специфічну схильність до використання технологій саморегуляції, оскільки їхня робота вимагає тривалого зосередження, уваги до деталей та здатності до вирішення складних завдань в умовах стресу. Завдяки своїй освіченості та відкритості до нових технологій, багато ІТ-спеціалістів готові використовувати цифрові інструменти для покращення свого психічного здоров'я та управління емоційним станом [].

Мобільні застосунки для медитації, релаксації, стеження за сном і рівнем стресу стають популярними серед працівників цієї сфери, адже вони дозволяють зручно інтегрувати практики саморегуляції в щоденну рутину. Програми, які включають керовані медитації, вправи на зниження тривожності, розслаблення чи підвищення концентрації, допомагають ІТ-фахівцям знижувати рівень стресу, покращувати якість сну та зосередженість на роботі.

Технології саморегуляції, на відміну від традиційних методів психотерапії, доступні і гнучкі у використанні. Завдяки цьому вони можуть бути ефективним інструментом для самодопомоги, що особливо важливо в умовах високої завантаженості та стиснутих термінів, з якими стикаються ІТ-спеціалісти. Такі технології забезпечують можливість контролювати власний емоційний стан у реальному часі, не потребуючи тривалих сеансів або відвідувань психологів, що робить їх ідеальними для інтенсивних робочих графіків [29].

Багато працівників ІТ-сфери також прагнуть до постійного самовдосконалення і розвитку, тому технології саморегуляції можуть стати частиною їхнього професійного розвитку, допомагаючи покращувати емоційну стабільність та стресостійкість. Завдяки постійному вдосконаленню таких навичок, ІТ-спеціалісти можуть підвищувати свою продуктивність, зменшувати рівень вигорання та зміцнювати психічне здоров'я, що є важливим для підтримки ефективності в умовах високих навантажень.

Таким чином, схильність працівників ІТ-сфери до використання технологій саморегуляції є логічним продовженням їх прагнення до оптимізації робочих процесів і збереження психоемоційного здоров'я. Розвиток і популяризація таких технологій може стати важливим чинником у зниженні рівня стресу, покращенні соціальної взаємодії та загальному підвищенні якості життя в професійній діяльності ІТ-фахівців.

Підсумовуючи, можна зазначити, що працівники ІТ-сфери мають специфічні психологічні характеристики, пов'язані з інтелектуальною

навантаженістю, високими вимогами до когнітивних здібностей та здатністю до концентрації. Це, у свою чергу, створює високий рівень стресу, емоційної напруги та можливості вигорання, що робить необхідним використання ефективних методів саморегуляції. Технології саморегуляції, такі як мобільні додатки для медитації, релаксації та управління стресом, стають важливими інструментами для підтримки психоемоційного балансу та покращення якості життя працівників цієї сфери. Оскільки ІТ-фахівці відрізняються високим рівнем освіти, відкритістю до нових технологій та постійним прагненням до самовдосконалення, вони схильні інтегрувати такі практики в свою професійну діяльність. Це дозволяє їм не тільки підтримувати емоційну стабільність і здоров'я, а й підвищувати продуктивність, знижуючи рівень стресу та вигорання. Отже, використання технологій саморегуляції серед працівників ІТ-сфери є важливим і необхідним аспектом, що сприяє покращенню їхнього професійного та особистісного розвитку.

Висновки з першого розділу

Підсумовуючи інформацію першого розділу, важливо зазначити, що медитація, як техніка управління емоціями, має значний вплив на зниження стресу, тривожності та інших негативних емоцій, покращуючи загальне психічне благополуччя.

Мобільні застосунки для медитації, що розвиваються на основі принципів майндфулнес і когнітивно-поведінкової терапії, дозволяють користувачам отримати доступ до різних методик медитації в будь-який час і в будь-якому місці. Застосунки різних типів – універсальні, спеціалізовані, для сну та релаксації, а також інтерактивні – дають змогу вибрати методи, які найкраще відповідають індивідуальним потребам користувачів.

Особливості працівників ІТ-сфери, зокрема їх схильність до високих рівнів стресу, інтенсивної розумової діяльності та соціальних обмежень, свідчать про високу потребу в ефективних методах саморегуляції. Мобільні застосунки для медитації можуть стати важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я працівників цієї сфери, забезпечуючи зручний та доступний спосіб впровадження практик релаксації та емоційного регулювання в їх повсякденне життя.

Отже, теоретичні засади використання мобільних застосунків для медитації підкреслюють їх потенціал у контексті розвитку технологій саморегуляції, які є важливими для підтримки психоемоційного благополуччя сучасних професіоналів, зокрема працівників ІТ-сфери.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ МЕДИТАЦІЇ ПРАЦІВНИКАМИ ІТ-КОМПАНІЇ НА РІВЕНЬ ЇХ СТРЕСУ

2.1. Опис експериментального дослідження

Сфера інформаційних технологій стрімко розвивається, диктуючи високі вимоги до кваліфікації, швидкості прийняття рішень, адаптивності та стресостійкості працівників. Робота в ІТ-компанії часто супроводжується постійними дедлайнами, інтенсивною розумовою діяльністю, потребою в безперервному професійному розвитку, а також значним обсягом міжособистісної та віртуальної комунікації. Усе це створює передумови для підвищеного рівня психоемоційного навантаження.

Хронічний стрес негативно впливає як на загальний психофізичний стан людини, так і на її професійну ефективність, що може призводити до емоційного вигорання, тривожних розладів, зниження мотивації та продуктивності. З огляду на це, вивчення рівня стресу серед працівників ІТ-сфери є вкрай актуальним для формування стратегій психологічної підтримки, профілактики професійного вигорання та покращення умов праці.

Отже, з метою дослідження рівня стресу серед працівників ІТ-компанії, було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 30 працівників, вік досліджуваних від 28 до 46 років.

Дослідження включало кілька ключових етапів:

I етап – організаційний етап експерименту. Цей етап охоплює кілька важливих аспектів, необхідних для успішного проведення дослідження. На ньому був ретельно обраний набір методів, що включає визначення найбільш відповідних та надійних інструментів для збору даних. Вибір методів дослідження ґрунтувався на цілях і завданнях експерименту, а також на специфіці досліджуваної проблеми.

Однією з основних задач цього етапу стало формування групи досліджуваних. Крім того, організаційний етап передбачав проведення попередньої роботи з учасниками дослідження. Це включало отримання інформованої згоди від усіх учасників, роз'яснення мети та процесу дослідження, а також гарантування конфіденційності отриманих даних. Учасникам були надані гарантії безпеки та захисту їхніх прав.

Організаційний етап є основою для подальшого успіху дослідження, оскільки від його ретельності та якості залежить достовірність та надійність отриманих результатів.

Опитування респондентів було організовано та проведено за допомогою Google-форм, що має кілька важливих переваг:

1. Google-форми легко створюються та налаштовуються. Вони доступні з будь-якого пристрою, що має підключення до Інтернету, що дозволяє респондентам брати участь у опитуванні з будь-якого місця.

2) за допомогою Google-форм можна збирати різноманітну інформацію, зокрема текстові відповіді, варіанти вибору, мультимедійні елементи тощо. Це дозволяє отримувати більш детальні та різноманітні відгуки від респондентів.

3) Google-форми мають можливість автоматично обробляти та аналізувати зібрані дані, що значно полегшує процес обробки відповідей та знижує час, необхідний для їх аналізу.

4) Google-форми надають можливість налаштовувати різні рівні доступу до опитувань та зібраних даних, що забезпечує конфіденційність та захист персональних відомостей респондентів. Це дозволяє контролювати, хто має доступ до інформації, і гарантує безпеку зібраних даних.

5) Google-форми оснащені вбудованими інструментами для аналізу зібраних даних і створення звітів у зручному форматі. Це дає змогу швидко визначити ключові тенденції, виявити проблемні зони та приймати обґрунтовані рішення, спираючись на отриману інформацію.

6) Використання Google-форм дозволяє організувати опитування ефективно, усуваючи необхідність вручну обробляти анкети та відповіді, що значно економить час та ресурси.

II етап – діагностичний етап, який передбачав проведення безпосереднього дослідження серед респондентів, обраних на попередньому організаційному етапі. Цей етап є ключовим у дослідженні, оскільки саме на ньому збираються основні дані, які необхідні для подальшого аналізу та вивчення.

III етап – підсумковий аналітичний етап, який завершує експеримент і відіграє ключову роль у його реалізації. На цьому етапі здійснюється обробка отриманих результатів та їх детальний аналіз. Основна мета – виявити закономірності, простежити основні тенденції та визначити статистично значущі відмінності.

Важливим аспектом даного етапу є інтерпретація отриманих даних. На основі аналізу формулюються підсумкові висновки та розробляються рекомендації, що можуть бути використані для подальших досліджень або практичної діяльності.

Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження в межах обраної тематики, а також детальне ознайомлення з діагностичними інструментами, що застосовуються у цьому дослідженні, дали змогу визначити комплекс методик для констатувальної діагностики. До них належать такі методики:

1. Тест на визначення рівня стресу (В. Шербатих) (додаток А).
2. Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (додаток Б).
3. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (Додаток В).

Тест на визначення рівня стресу (В. Шербатих) містить питання, які поділені на кілька блоків з ознаками стресу:

- Інтелектуальні;
- Поведінкові;

- Емоційні;
- Фізіологічні.

Кожний блок складається з 12 питань. Респонданти мають ознайомитися з ними та відмітити те, що притаманні ним. Наявність одного з інтелектуальних ознак оцінюються в 1 бал, емоційних ознак – в 1,5 бали, фізіологічних – в 2 бали. Далі відбувається підрахунок загальних балів:

0-5 балів – відсутність вагомого стресу.

6-12 балів – особистості притаманний стрес, який може компенсуватися за допомогою реціонального використання часу між відпочинком та роботою.

13-24 бали – виражене напруження фізіологічних та емоційних систем організму, які виникають на сильні стресорні фактори, які не виходить нічим компенсувати.

25-40 балів - наявний сильний стрес, для подолання якого потрібна допомога психолога чи психотерапевта.

Більше 40 балів – мова йде про виснаження запасів адаптаційної енергії.

Мета методики «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10» полягає в тому, щоб визначити рівень стресостійкості досліджуваних осіб. Досліджувані мають ознайомитися з твердженнями та оцінити їх за наступними відповідями:

- зовсім невірно – 0 балів;
- дуже рідко вірно – 1 бал;
- іноді вірно – 2 бали;
- часто вірно – 3 бали;
- майже завжди вірно – 4 бали.

Далі відбувається підрахунок балів та визначається загальний рівень стресостійкості:

Менше 26 балів – низький рівень стресостійкості;

26-32 бали – помірний рівень;

33-40 балів – високий рівень.

Мета методики «Самооцінка емоційного стану» Уессмана-Рікса – діагностика самооцінки емоційних станів. Вимірювання в цій методиці здійснюється за 10-бальною системою. Досліджуваній має із запропонованих наборів тверджень обрати те, яке найбільш точно відображає його стан на даний момент. Під час обробки результатів спочатку визначаються показники за кожною зі шкал:

- «Спокійність-тривожність»;
- «Енергійність-втомленість»;
- «Піднесення-пригніченість»;
- «Впевненість у собі-безпорадність».

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: $EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$,

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

EC може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Після проведеного обстеження було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

2.2. Діагностика рівня стресу у працівників ІТ компанії та інтерпретація отриманих результатів

Результати респондентів за тестом на визначення рівня стресу (В. Щербатих) подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Результати працівників ІТ-компанії за тестом на визначення рівня стресу

Показники	Кількість осіб	Результат у відсотках
Стрес відсутній	4	13,3%
Помірний стрес	5	16,7%
Виражений стрес	12	40%
Сильний стрес	7	23,3%
Виснаження запасів	2	6,7%

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.1:

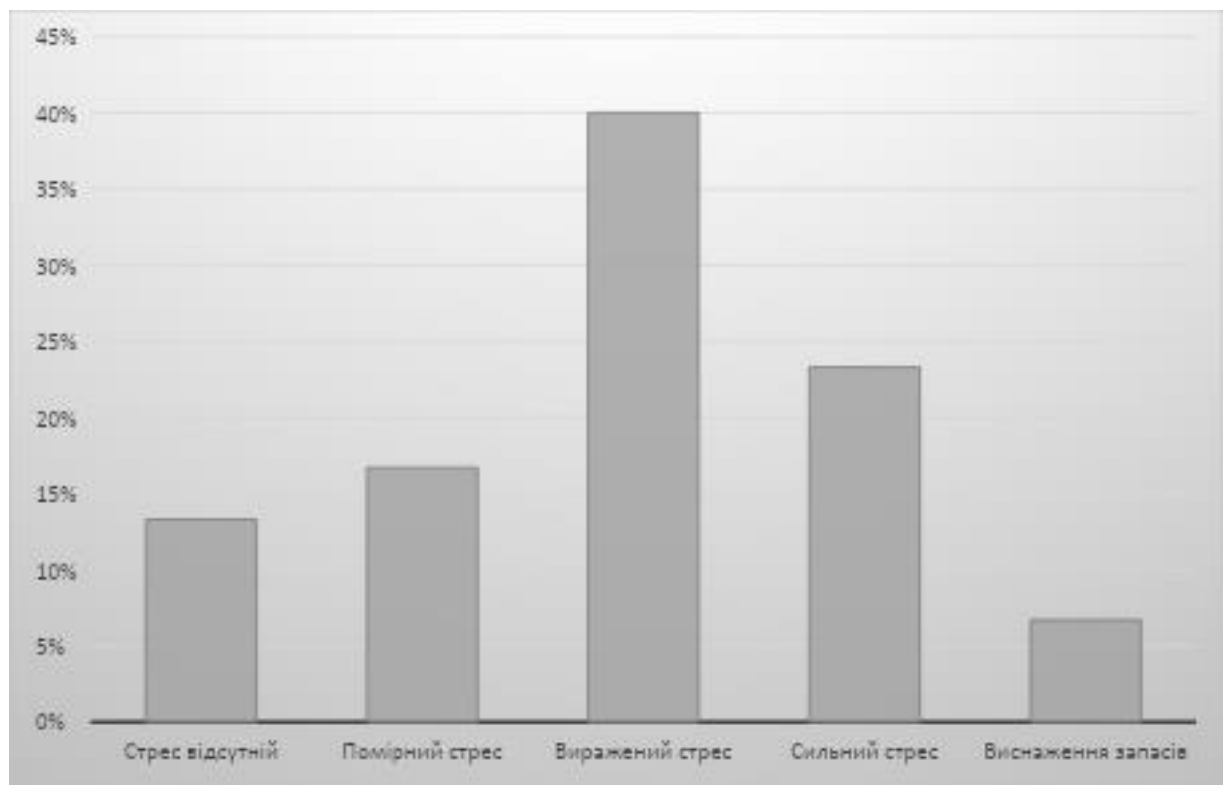


Рис. 2.1. Результати працівників ІТ-компанії за тестом на визначення рівня стресу

За результатами проведеного дослідження, лише 13,3% опитаних працівників ІТ-компанії на констатувальному етапі не відчували стресу, що

свідчить про наявність у цієї частини вибірки ефективних стратегій саморегуляції, високого рівня особистісної стійкості або сприятливих зовнішніх факторів, зокрема умов праці чи підтримки з боку колег і керівництва. 16,7% респондентів перебували у стані помірного стресу, що вважається відносно природним у динамічному середовищі ІТ-галузі, де високий темп роботи та відповідальність є нормою.

Водночас, 40% учасників демонстрували виражений рівень стресу, що є тривожним індикатором підвищеного психоемоційного навантаження, яке вже може негативно впливати на їхню професійну ефективність, загальне самопочуття, емоційний фон, а також на якість взаємодії з колегами, клієнтами чи партнерами. Ще 23,3% перебували у стані сильного стресу, що наближається до критичного рівня і вимагає термінових інтервенцій — як у вигляді психологічної допомоги, так і в зміні організаційного клімату або робочого навантаження.

Окрему групу ризику становили 6,7% респондентів, у яких були виявлені ознаки виснаження психологічних ресурсів, що є першим проявом емоційного вигорання. Такий стан супроводжується хронічною втомою, емоційною відстороненістю, зниженням мотивації, апатією та підвищеним ризиком психосоматичних порушень. Це потребує особливої уваги з боку менеджменту компанії та впровадження цілеспрямованих заходів психопрофілактики.

Таким чином, сумарно понад 70% працівників ІТ-компанії перебувають у стані стресу різного ступеня вираженості, що свідчить про необхідність запровадження системних заходів для профілактики та подолання професійного стресу. Доцільним є впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів зі стрес-менеджменту, гнучкого графіка роботи, а також створення сприятливого мікроклімату в колективі.

Результати, отримані за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)», подано в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Результати працівників ІТ-компанії за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Рівні стресостійкості	Кількість осіб	Показник у відсотках
Низький	13	43,3%
Середній	14	46,7%
Високий	3	10%

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.2:

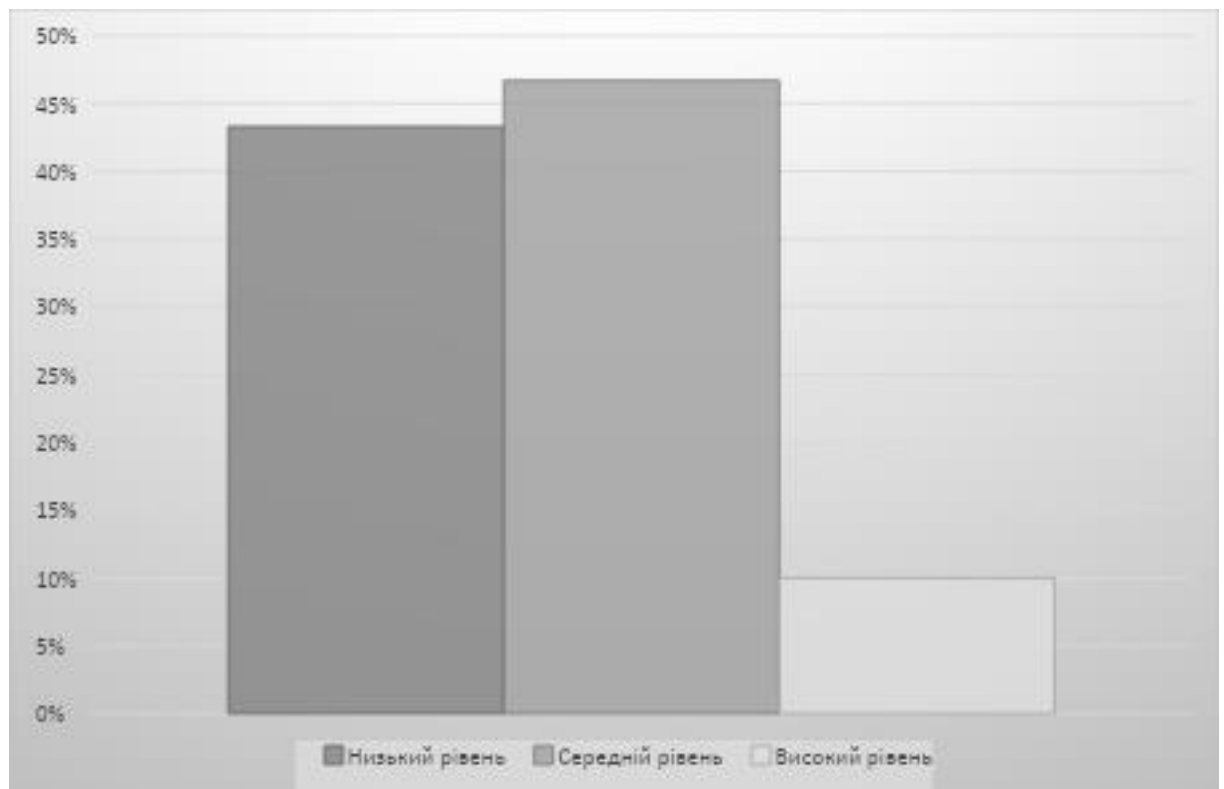


Рис. 2.2. Результати працівників ІТ-компанії за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Отримані результати дослідження свідчать про те, що переважна більшість працівників ІТ-компанії демонструють недостатньо високий рівень стресостійкості, що може негативно впливати на їхню ефективність,

ментальне здоров'я та загальну задоволеність життям і професійною діяльністю.

Зокрема, 43,3% респондентів виявили низький рівень стресостійкості, що є тривожним індикатором їхньої високої вразливості до впливу стресогенних чинників. Це може проявлятися у формі тривожності, зниження адаптивного потенціалу, складнощів у прийнятті рішень у нестабільних умовах, швидкого емоційного виснаження та потреби у зовнішній підтримці навіть за помірного навантаження.

Середній рівень стресостійкості, зафіксований у 46,7% опитаних, свідчить про наявність базових адаптивних ресурсів, які дозволяють долати щоденні труднощі, зберігати баланс у звичних умовах, але зазнають суттєвих коливань у періоди підвищеного стресу чи тривалого навантаження. Працівники з цим рівнем здатні адаптуватися до змін, однак потребують періодичного емоційного підкріплення, коучингової підтримки або участі у програмах розвитку емоційного інтелекту, особливо в умовах криз.

Натомість лише 10% респондентів виявили високий рівень стресостійкості, що вказує на добре розвинені механізми психологічної саморегуляції, гнучкість мислення, емоційну зрілість, а також здатність ефективно реагувати на виклики, зберігаючи продуктивність і внутрішній баланс навіть у складних умовах. Ці працівники можуть бути носіями позитивного психологічного клімату в колективі та ресурсом підтримки для колег.

Таким чином, аналіз результатів демонструє, що більшість працівників мають недостатній або середній рівень стресостійкості, що підвищує їхню вразливість до професійного стресу. У поєднанні з високим рівнем виявленого стресу за попереднім тестом, ці дані свідчать про потребу в цілеспрямованих заходах для розвитку стресостійкості серед персоналу – зокрема, впровадження тренінгів, ментальних практик, гнучких підходів до організації праці та заходів із формування культури психологічного добробуту в колективі.

Результати, отримані за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, подано в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

Результати працівників ІТ-компанії за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Показники емоційного стану	Кількість осіб	Показник у відсотках
Дуже добрий	2	6,7%
Добрий	4	13,3%
Погіршений	11	36,7%
Поганий	13	43,3%

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.3:

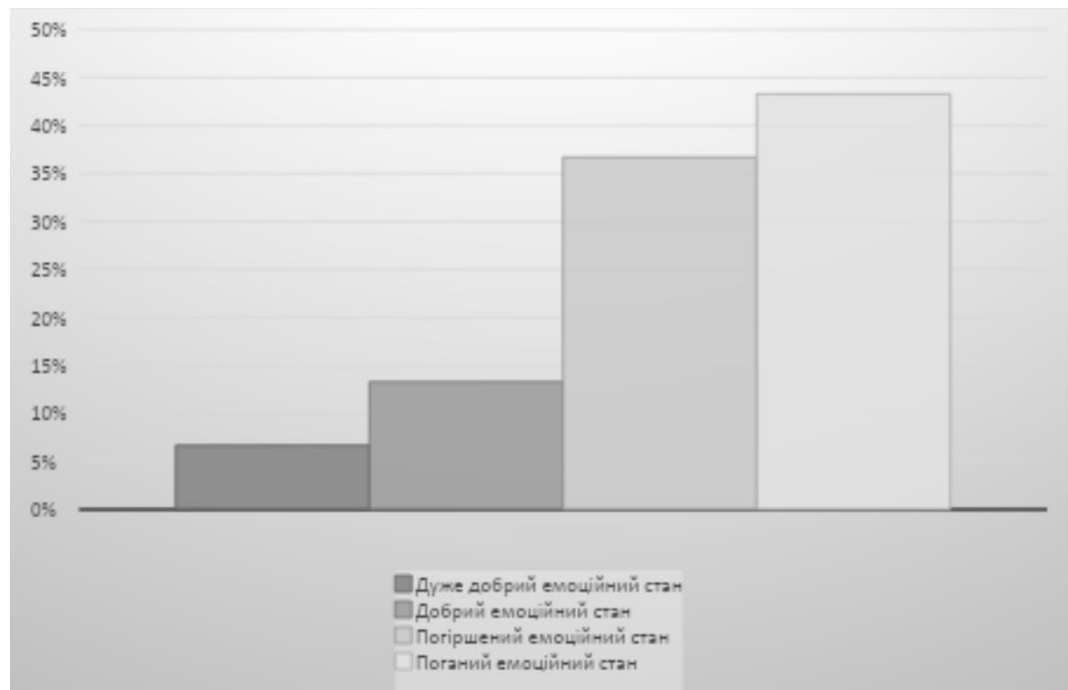


Рис. 2.3. Результати працівників ІТ-компанії за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Результати дослідження емоційного стану працівників ІТ-компанії за методикою Уессмана-Рікса свідчать про наявність значного психоемоційного

дискомфорту у більшості респондентів. Позитивний емоційний стан виявили лише 6,7% опитаних, які оцінили його як «дуже добрий», та ще 13,3% – як «добрий». Таким чином, лише 20% працівників мають позитивне самопочуття, що є незначним показником для здорового функціонування колективу, особливо в галузі, яка вимагає високої когнітивної ефективності та командної взаємодії.

Це може свідчити про низький рівень емоційної саморегуляції, знижену задоволеність професійною діяльністю або ж про початкові прояви емоційного вигорання. Працівники в умовах хронічного напруження, високих очікувань, багатозадачності та обмежених ресурсів для відновлення стають вразливими до негативних змін у психоемоційному стані.

Найбільше занепокоєння викликає те, що більшість учасників дослідження (80%) мають знижений або негативний емоційний фон: 36,7% відзначають погіршення емоційного стану, а 43,3% оцінюють його як поганий. Така ситуація свідчить про високий рівень емоційної нестабільності, що часто виникає внаслідок тривалого впливу хронічного стресу, нерегламентованого робочого навантаження, відсутності якісного відпочинку та дефіциту стратегій емоційного відновлення.

Крім того, негативна емоційна оцінка власного стану часто корелює з високим рівнем тривожності, дратівливості та психофізичного виснаження. Це також підтверджується результатами дослідження рівня стресу та стресостійкості: значна частина працівників демонструє високий рівень стресу та низьку стресостійкість, що разом із негативним емоційним станом може свідчити про підвищені ризики розвитку синдрому професійного вигорання.

Варто зазначити, що в умовах сучасного ІТ-середовища – де спостерігається постійна динаміка, жорсткі дедлайни, інформаційне перевантаження – емоційний стан працівників є ключовим фактором їхньої продуктивності, здатності до командної взаємодії та прийняття ефективних рішень. Тривале перебування в негативному емоційному полі не лише знижує

якість виконання завдань, але й впливає на загальне психічне та фізичне здоров'я працівника.

У зв'язку з цим доцільним є впровадження психопрофілактичних заходів, зокрема програм підтримки ментального здоров'я, інструментів емоційної регуляції (наприклад, медитаційні практики, техніки усвідомленості), а також створення психологічно безпечного робочого середовища з можливістю відновлення ресурсного стану.

2.3. Повторні результати дослідження після використання мобільних застосунків для медитації

Після проведення діагностичного дослідження психоемоційного стану працівників ІТ-компанії було виявлено високий рівень стресу, низьку стресостійкість і переважно негативне емоційне тло у значної частини працівників. Ці дані стали підґрунтям для прийняття рішення щодо впровадження профілактичної інтервенції, спрямованої на зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та зміцнення психоемоційного здоров'я працівників. З огляду на сучасні тенденції, високий рівень цифровізації та доступність мобільних рішень, було вирішено використати мобільні застосунки для медитації та дихальних практик як інструмент саморегуляції та психологічної підтримки.

До реалізації було залучено чотири україномовні мобільні застосунки, які пройшли попередню оцінку за такими критеріями: доступність, простота використання, науково обґрунтовані методики, адаптація до щоденного ритму життя та наявність медитативних практик, спрямованих на зниження стресу:

«Дихай» – застосунок створено з урахуванням біоритмів доби, що дозволяє інтегрувати дихальні практики та медитації у природний режим людини: ранкові – для активації, денні – для перезавантаження, вечірні – для заспокоєння та підготовки до сну. Особливістю «Дихай» є використання штучного інтелекту, який аналізує поточний емоційний стан, рівень стресу та

цілі користувача (наприклад, зниження тривоги, підвищення продуктивності чи покращення сну) й підбирає індивідуальні рекомендації. Це дозволяє користувачеві отримати не шаблонні вправи, а персоналізовану психоемоційну підтримку.

«Svitlo» – застосунок орієнтований на щоденне підтримання ментального добробуту через короткі практики усвідомленості, які не потребують багато часу. Тривалість медитацій – від 5 до 15 хвилин, що робить їх доступними навіть у напруженому робочому графіку. Тематика практик охоплює саморефлексію, вдячність, зменшення тривоги, а також підготовку до сну. Додаток має інтуїтивно зрозумілий інтерфейс українською мовою, що підвищує емоційний комфорт користувачів.

«Sprokiu» – позиціонується як застосунок для психологічної гігієни – тобто профілактичного догляду за ментальним здоров'ям. Його основна мета – знизити рівень тривожності, нормалізувати сон та покращити здатність до концентрації. Завдяки широкому вибору практик користувач може обрати коротку релаксацію під час перерви на роботі **або ж** глибоку вечірню медитацію перед сном.

«Тиша – медитації українською» – один із перших застосунків, що об'єднує українськомовний контент для глибокого занурення у практики усвідомленості та самопідтримки. Його унікальність полягає в поєднанні психотерапевтичного підходу, автентичного звучання й етично побудованого наративу, який сприяє емоційному прийняттю себе. Користувачі мають доступ до практик для зменшення емоційного вигорання, відновлення енергії, підтримки внутрішнього діалогу.

Ці застосунки було обрано також з огляду на їх локалізацію українською мовою, простий та інтуїтивно зрозумілий інтерфейс, а також гнучкість у застосуванні – працівники могли обирати будь-який з додатків, виходячи з власних уподобань та потреб.

Протягом одного місяця учасники програми щодня використовували обрані ними застосунки відповідно до узгодженого графіка. Медитації

практикувалися двічі на день – вранці перед початком робочого дня та ввечері перед сном. Ранкові практики (5-10 хвилин) були спрямовані на налаштування на продуктивний день, активацію внутрішніх ресурсів, формування позитивного настрою, підвищення енергії та концентрації. Вечірні практики (10-15 хвилин) мали за мету зниження внутрішньої напруги, заспокоєння розуму, емоційне розвантаження після робочого дня, покращення якості сну.

Учасникам було рекомендовано:

- 1) обирати затишне місце без сторонніх подразників;
- 2) використовувати навушники для повного занурення в аудіо-настанови;
- 3) фіксувати власні відчуття після кожної практики у невеличкому щоденнику самоспостереження (або в нотатках у застосунку, якщо така функція була доступна);
- 4) за можливості – не пропускати жодного дня, оскільки ефект медитацій має кумулятивний характер.

Наприкінці чотиритижневого періоду учасники поділилися власними спостереженнями. Серед найбільш поширених позитивних ефектів були відзначені наступні: більшість працівників повідомили про зниження дратівливості, тривожності та внутрішньої напруги. Вони почали почуватися більш спокійно та зібрано, навіть у стресових ситуаціях. Велика кількість учасників зазначили, що почали засинати швидше, а сон став глибшим та якіснішим. У багатьох зникли нічні пробудження, зменшився рівень перевтоми зранку. Працівники зауважили, що легше фокусуються на робочих завданнях, швидше приймають рішення і рідше відволікаються. Кілька працівників відзначили, що щоденні медитації стали приємним ритуалом, який допомагає «перемкнутись», впорядкувати думки, стабілізувати емоції та запобігти вигорянню. Деякі учасники згодом стали використовувати застосунки і впродовж робочого дня, наприклад, під час обідньої перерви або у разі високого емоційного напруження, як швидку техніку «емоційного перезавантаження».

Після місяця користування застосунками було проведено повторне обстеження, щоб перевірити ефективність мобільних застосунків для медитації.

Повторні результати тесту на визначення рівня стресу (В. Шербатих) подано в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

Повторні результати працівників ІТ-компанії за тестом на визначення рівня стресу

Показники	Кількість осіб	Результат у відсотках
Стрес відсутній	23	76,7%
Помірний стрес	2	6,7%
Виражений стрес	4	13,3%
Сильний стрес	1	3,3%
Виснаження запасів	0	0%

У повторному обстеженні 76,7% працівників не мають ознак стресу, що є надзвичайно позитивним і високим показником. Такий результат свідчить про успішну адаптацію персоналу до професійного середовища, підвищення загального рівня стресостійкості, а також про ефективну реалізацію заходів психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання.

Водночас, лише 1 особа (3,3%) продемонструвала сильний рівень стресу, а виражений стрес зафіксовано у 4 осіб (13,3%). Це означає, що частка критично вразливих до дії стресогенних факторів працівників суттєво зменшилася. Ймовірно, ці працівники потребують цілеспрямованої індивідуальної підтримки – наприклад, психологічного консультування, навчання технікам управління стресом або залучення до ресурсних програм.

Окремо варто підкреслити, що жоден із респондентів не виявив ознак емоційного виснаження. Це є надзвичайно важливим індикатором психологічного відновлення, адже свідчить про відсутність симптомів

професійного вигорання, яке часто зустрічається в ІТ-сфері через високий рівень навантаження, конкуренції та інтенсивний ритм праці.

Такий стан справ дає підстави говорити про зміцнення ментального здоров'я працівників, підвищення ефективності внутрішніх психологічних ресурсів та позитивну динаміку у збереженні емоційного благополуччя. Для підтримання цієї тенденції доцільно продовжувати впровадження превентивних заходів, розширювати можливості для саморегуляції та створювати психологічно безпечне робоче середовище.

З метою перевірки розбіжності між констатувальним та формувальним етапами дослідження, було використано критерій ϕ -Фішера. Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера за тестом на визначення рівня стресу, подано в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5

Результати кутового перетворення ϕ -Фішера
(тест на визначення рівня стресу)

Показники працівників ІТ-компанції	Констатувальний етап кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ - Фішера	p (рівень значущості)
Стрес відсутній	4	23	5,367	0,0
Помірний стрес	5	2	1,235	0,108
Виражений стрес	12	4	2,408	0,008
Сильний стрес	7	1	2,483	0,006

Продовження таблиці 2.5

Виснаження запасів	2	0	2,023	0,021
-----------------------	---	---	-------	-------

На основі наведених результатів кутового перетворення Фішера (ф-Фішера), можна зробити обґрунтований висновок про ефективність впровадження мобільних застосунків для медитації та психоемоційної саморегуляції в ІТ-компанії.

Показово, що кількість працівників, які не відчують стресу, зросла майже в 6 разів – з 4 до 23 осіб. Це є найвиразнішим свідченням покращення емоційного стану колективу, що також підтверджується високим статистичним показником $\phi = 5,367$ та дуже низьким рівнем значущості $p = 0,000$. Такий результат не є випадковим і демонструє, що застосування цифрових інструментів психологічної підтримки має реальний позитивний вплив на стан ментального здоров'я працівників.

Крім того, кількість працівників з вираженим, сильним рівнем стресу або ознаками емоційного виснаження значно зменшилася. Це свідчить про:

- зниження інтенсивності психологічного напруження;
- успішне використання внутрішніх ресурсів адаптації;
- формування стійкіших стратегій саморегуляції, що дозволяють краще справлятися зі стресогенними факторами на робочому місці.

Щодо категорії помірному стресу, зміни статистично незначущі ($\phi = 1,235$, $p = 0,108$). Це може бути зумовлено:

- невеликою вибіркою у цій підгрупі;
- природними коливаннями емоційного стану в межах допустимої норми;
- або тимчасовим ефектом адаптації, коли частина працівників ще перебуває в процесі внутрішньої трансформації.

Ця група працівників може стати фокусною точкою для подальших заходів психологічної підтримки, зокрема – індивідуального консультування, коучингу чи групових ресурсних тренінгів.

Узагальнюючи, результати дослідження демонструють високу ефективність мобільних застосунків для медитації як засобу підвищення стресостійкості, зниження рівня емоційного напруження та профілактики професійного вигорання серед працівників ІТ-сфери. Такий підхід може бути рекомендований для масштабування на інші компанії з високим рівнем емоційного навантаження, а також інтеграції в програми корпоративного добробуту.

Повторні результати за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» подано в таблиці 2.6:

Таблиця 2.6

Повторні результати працівників ІТ-компанії за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Рівні стресостійкості	Кількість осіб	Показник у відсотках
Низький	4	13,3%
Середній	7	23,3%
Високий	19	63,4%

Аналіз результатів за методикою Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) для працівників ІТ-компанії свідчить про позитивні зміни в їхній здатності справлятися зі стресом після впровадження мобільних застосунків для медитації. Лише 4 працівники показали низький рівень стресостійкості. Це відносно невеликий відсоток, що свідчить про рідкість вразливих до стресу індивідів у колективі. Ця категорія все ще потребує індивідуальної підтримки та розвитку стратегій стресменеджменту. Це може бути особливо важливим для працівників, які стикаються з важкими стресовими ситуаціями або труднощами в адаптації до змін.

7 працівників мають середній рівень стресостійкості, що вказує на часткову здатність справлятися зі стресом. Вони можуть управляти напругою, але все ж таки мають потребу у додаткових механізмах відновлення, особливо під час підвищених вимог. Для цієї групи корисними можуть бути додаткові

тренінги або практики, що підвищують адаптивність і стресостійкість, наприклад, через менторинг чи групові сесії.

Більшість працівників (19 осіб) продемонстрували високий рівень стресостійкості, що свідчить про розвинену здатність адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати ефективність роботи в складних умовах і швидко відновлюватися після емоційних навантажень. Така кількість працівників з високим рівнем стресостійкості є позитивним показником ефективності програм психологічної підтримки та профілактики стресу в компанії. Це також відображає загальну емоційну стабільність колективу.

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)», подано в таблиці 2.7:

Таблиця 2.7

Результати кутового перетворення ϕ -Фішера
(методика «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10»)

Показники працівників ІТ-компанії	Констатувальний етап кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ - Фішера	p (рівень значущості)
Низький	13	4	2,67	0,003
Середній	14	7	1,92	0,027
Високий	3	19	4,637	0,0

Кількість працівників із високим рівнем стресостійкості зросла у 6 разів (з 3 до 19 осіб), що є надзвичайно значущим позитивним результатом ($\phi = 4,637$, $p = 0,000$). Низький рівень стресостійкості значно зменшився – з 13 до 4 осіб ($\phi = 2,67$, $p = 0,003$), що свідчить про покращення адаптаційних механізмів працівників до стресових ситуацій. Середній рівень також знизився – з 14 до 7 осіб ($\phi = 1,92$, $p = 0,027$). Це, ймовірно, пов'язано з тим, що частина працівників із середнім рівнем перейшла до категорії «високий».

Результати свідчать про істотне підвищення рівня стресостійкості працівників після впровадження мобільних застосунків із медитативними практиками.

Повторні результати, отримані за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, подано в таблиці 2.8:

Таблиця 2.8

Повторні результати працівників ІТ-компанії, отримані за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Показники емоційного стану	Кількість осіб	Показник у відсотках
Дуже добрий	6	20%
Добрий	18	60%
Погіршений	4	13,3%
Поганий	2	6,7%

Аналіз повторних результатів за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса для працівників ІТ-компанії вказує на позитивну динаміку в емоційному стані співробітників після використання мобільних застосунків для медитації. 6 осіб (20%) оцінили свій емоційний стан як дуже добрий. Це відображає значну частину працівників, які відчують позитивні емоції та мають високий рівень емоційної стабільності. Такий результат є показником ефективності психологічних підтримок, оскільки цей рівень свідчить про високу здатність працівників до самоорганізації та емоційного самовідновлення.

18 осіб (60%) оцінили свій емоційний стан як добрий. Це також є дуже позитивним показником, оскільки переважна більшість працівників перебуває в стані емоційного благополуччя. Такий результат вказує на підвищення рівня емоційної стабільності та здатності справлятися з повсякденними стресами, що є важливим для ефективності роботи та загального стану здоров'я співробітників.

4 працівники (13,3%) повідомили про погіршення емоційного стану. Це невелика частина колективу, але вона все ж вказує на необхідність додаткової уваги до цих осіб. Можливо, для цієї групи працівників варто розглянути індивідуальну психотерапевтичну або психологічну допомогу, а також забезпечити додаткові ресурси для подолання стресових факторів у їхньому середовищі.

2 працівники (6,7%) оцінили свій емоційний стан як поганий. Це свідчить про малу, але все ж присутню частину працівників, які можуть відчувати значний рівень стресу або емоційного виснаження. Ці працівники потребують психологічної підтримки та можливої корекції емоційного стану, зокрема через стрес-менеджмент та інші терапевтичні техніки.

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, подано в таблиці 2.9:

Таблиця 2.9

Результати кутового перетворення ϕ -Фішера
(методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса)

Показники працівників ІТ-компанії	Констатувальний етап кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ - Фішера	p (рівень значущості)
Дуже добрий	2	6	1,568	0,058
Добрий	4	18	3,968	0,0
Погіршений	11	4	2,143	0,016
Поганий	13	2	3,543	0,000

Рівень доброго емоційного стану підвищився в понад 4 рази – з 4 до 18 осіб, що свідчить про позитивний вплив медитацій на психоемоційне самопочуття ($\phi = 3,968$, $p = 0,000$). Число осіб з погіршеним емоційним станом також зменшилось із 11 до 4 ($\phi = 2,143$, $p = 0,016$), тобто емоційне напруження знизилось. Число осіб з погіршеним емоційним станом також зменшилось із

11 до 4 ($\phi = 2,143$, $p = 0,016$), тобто емоційне напруження знизилося. Категорія «дуже добрий стан» зросла втричі (з 2 до 6 осіб), хоча цей приріст ще не є статистично значущим ($\phi = 1,568$, $p = 0,058$), але він демонструє позитивну тенденцію.

Після впровадження щоденних ранкових і вечірніх медитацій протягом одного місяця у працівників ІТ-компанії значно покращився емоційний стан: спостерігається різке зниження негативних емоційних оцінок свого стану; зросла кількість осіб, які почали відчувати емоційне піднесення, спокій та баланс. Це підтверджує ефективність мобільних застосунків медитації як простого і доступного інструменту психологічної підтримки.

Таким чином, регулярні медитативні практики виявилися не лише профілактичним, а й коригуючим засобом, що суттєво покращив психоемоційне благополуччя учасників дослідження.

Для працівників ІТ-компанії, які все ще мають високий рівень стресу, низький рівень стресостійкості або емоційні труднощі, важливо розробити цілеспрямовану програму підтримки, яка включатиме як індивідуальні, так і колективні заходи. Ось деякі рекомендації для таких працівників:

1. Індивідуальна психологічна підтримка. Індивідуальна психологічна підтримка є ключовим елементом у боротьбі з високим рівнем стресу та низьким рівнем стресостійкості. Регулярні консультації з кваліфікованим психологом або психотерапевтом створюють можливість для глибшого розуміння причин стресу та тривожності. Вони можуть допомогти працівникам не лише впоратися з поточними емоційними труднощами, а й розвинути стратегії для ефективного управління стресом у майбутньому. Психолог може працювати з клієнтом над усвідомленням його емоцій, ситуацій, що викликають напругу, та формуванням нових, більш здорових моделей поведінки, що дозволяють адаптуватися до змін та підтримувати баланс у житті.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш ефективних методів лікування стресу, тривожності та емоційного вигорання. КПТ

допомагає змінити негативні чи неадаптивні моделі мислення, які сприяють виникненню стресу, і навчає людину більш здоровому способу реагування на стресові ситуації. Вона сприяє розвитку навичок самоконтролю, коригує автоматичні негативні переконання та розвиває здатність позитивно сприймати себе й навколишній світ. Такий підхід дозволяє значно зменшити рівень тривожності та стресу, а також значно знижує ризик розвитку емоційного вигорання.

Практика майндфулнес (усвідомленості) має потужний вплив на зниження стресу та емоційної напруги. Майндфулнес передбачає повну концентрацію на поточному моменті, спостереження за своїми думками, емоціями та фізичними відчуттями без оцінки або осуду. Завдяки таким практикам, як медитація, дихальні вправи, людина може краще усвідомлювати свої емоційні реакції, розвивати здатність не реагувати на них автоматично, а усвідомлено керувати своїми емоціями. Це допомагає знижувати рівень стресу, покращувати концентрацію та зберігати емоційну рівновагу, навіть у стресових ситуаціях.

Усі ці методи у поєднанні можуть значно покращити психоемоційний стан працівників, знизити рівень стресу та підвищити їх стресостійкість, що сприятиме кращому виконанню професійних обов'язків і загальному благополуччю в команді.

2. Покращення стресостійкості та емоційної стійкості. Покращення стресостійкості та емоційної стійкості є важливим елементом для підтримання психологічного здоров'я працівників, особливо в стресових професіях, таких як ІТ-сфера. Одним із основних напрямків є розвиток емоційного інтелекту, який дозволяє краще розпізнавати і управляти власними емоціями. Навчання цьому може відбуватися через спеціалізовані курси або тренінги, що зосереджуються на емоціях, реакціях і способах їх адаптації до різних життєвих ситуацій. Керування емоціями дозволяє знижувати стресові реакції, а також покращувати здатність до конструктивної взаємодії в колективі. Така робота над собою допомагає розуміти, як емоції впливають на фізичний стан і

загальний психологічний фон, а також знаходити стратегії для збереження емоційної рівноваги в будь-яких ситуаціях.

Однією з ефективних стратегій є розвиток механізмів психологічної саморегуляції, що включає в себе різноманітні практики для зниження стресу. Зокрема, техніки дихання, медитація та релаксаційні методи є важливими інструментами для зміцнення внутрішнього ресурсу і підвищення стресостійкості. Ці методи сприяють розвитку здатності зберігати спокій у стресових ситуаціях, а також покращують здатність до концентрації, що важливо для досягнення ефективності на роботі. Вправи на релаксацію дозволяють зменшити фізіологічні реакції стресу, знижуючи рівень тривожності і допомагаючи відновити емоційну рівновагу.

Заняття фізичною активністю є не менш важливим аспектом у розвитку стресостійкості та емоційної стабільності. Спортивні практики, такі як йога, біг чи плавання, допомагають знижувати рівень кортизолу (гормону стресу) і одночасно активізують вироблення ендорфінів – «гормонів щастя». Фізичні вправи сприяють загальному покращенню емоційного стану, зменшують напругу в тілі і стимулюють позитивні емоції. Це дає можливість працівникам не лише зберігати фізичне здоров'я, а й ефективно справлятися з психологічними навантаженнями, що можуть виникати внаслідок стресу. Регулярна фізична активність також покращує якість сну, що позитивно впливає на відновлення емоційного ресурсу.

Таким чином, комплексний підхід, що включає розвиток емоційного інтелекту, психологічну саморегуляцію і фізичну активність, дозволяє значно підвищити стресостійкість працівників і забезпечити їм стійкість до негативних психологічних впливів, покращуючи загальний стан та продуктивність на роботі.

3. Управління робочим навантаженням. Управління робочим навантаженням є ключовим аспектом для зниження рівня стресу та підтримки психологічного здоров'я працівників, особливо в умовах високої інтенсивності роботи, притаманної ІТ-сфері. Один із важливих підходів до цього – це

оптимізація робочого часу та відпочинку. Працівникам, які переживають високий рівень стресу, слід розглянути можливість гнучкого графіка або скорочення кількості непотрібних зустрічей. Це дозволить зменшити кількість стресових ситуацій і забезпечити працівникам достатній час для відновлення. Додатково, важливо планувати час для відпочинку між інтенсивними періодами роботи, щоб уникнути виснаження. Це дасть змогу не лише відновити сили, а й підвищити ефективність на роботі.

Техніки тайм-менеджменту також є ефективним інструментом для зниження стресу. Розробка індивідуальних стратегій управління часом дозволяє більш чітко визначати пріоритети та організовувати робочий процес таким чином, щоб уникнути відчуття перенавантаженості. Розбиття великих завдань на менші етапи дозволяє виконувати їх поступово, не відчуваючи великого тиску, що знижує ймовірність емоційного вигорання. Кожен завершений етап дає відчуття досягнення, що додатково підвищує мотивацію і знижує стрес.

Крім того, важливим аспектом є встановлення чітких меж між роботою та особистим життям. Працівники повинні мати можливість відключатися від роботи після завершення робочого дня, щоб уникнути вигорання та підтримувати здоровий баланс між особистими справами та професійними обов'язками. Це може включати відмову від перевірки робочих електронних листів або повідомлень поза робочими годинами. Встановлення «безперервного часу» для відпочинку також є важливим елементом, який дозволяє повністю відновити сили і зберегти емоційну стабільність.

Таким чином, оптимізація робочого часу, впровадження технік тайм-менеджменту та встановлення меж між роботою і особистим життям дозволяють значно знизити стрес і підвищити стресостійкість працівників, що позитивно впливає на їх психологічне благополуччя та ефективність у роботі.

4. Психосвітні заходи та тренінги. Психосвітні заходи та тренінги є важливим елементом для підтримки емоційного здоров'я працівників і підвищення їх стресостійкості. Оскільки стрес є частим супутником високих

вимог та швидкого темпу роботи, регулярне навчання методам зниження стресу допомагає працівникам краще адаптуватися до труднощів і зберігати баланс між роботою та особистим життям. Тренінги з управління стресом можуть включати різноманітні техніки, такі як дихальні вправи, медитація, йога, а також стратегії для ефективного розв'язання конфліктів і управління емоціями. Важливо, щоб ці тренінги були практичними і орієнтованими на конкретні стресові ситуації, з якими стикаються працівники. Це дозволяє їм відчувати реальну допомогу та підтримку в управлінні стресом.

Також, впровадження менторства та групової підтримки є важливою складовою для створення здорового робочого середовища. Ментори можуть допомогти молодшим або менш досвідченим працівникам з професійними питаннями, а також надавати емоційну підтримку в складні моменти. Залучення досвідчених колег не тільки зміцнює командну роботу, але й допомагає зменшити відчуття ізоляції, яке часто супроводжує стресові ситуації. Підтримка з боку колег, зокрема у формі відкритих обговорень, є важливою для створення довірчої атмосфери на робочому місці. Коли працівники відчують, що їхні проблеми можуть бути вислухані та обговорені без осуду, це сприяє покращенню психологічного клімату в колективі і знижує загальний рівень стресу.

Таким чином, психоосвітні заходи та тренінги з управління стресом, а також менторство і групова підтримка є ефективними інструментами для зменшення стресу серед працівників і створення позитивного психологічного клімату на робочому місці. Ці заходи допомагають працівникам не лише покращити їх професійні навички, але й зміцнити емоційну стійкість і забезпечити краще управління стресовими ситуаціями.

5. Розвиток позитивних звичок. Розвиток позитивних звичок є важливим елементом у підтримці емоційного та фізичного здоров'я працівників, а також у зниженні рівня стресу та покращенні загального самопочуття. Одним із ключових аспектів є практики самоспостереження та рефлексії. Регулярна рефлексія дозволяє працівникам відстежувати свої емоційні та фізичні

відчуття, що допомагає виявляти стресові фактори на ранніх етапах і вчасно реагувати на них. Це дає змогу вчасно вжити заходів для запобігання перевантаженню або емоційному вигоранню, зменшуючи вплив стресових ситуацій на загальний стан.

Крім того, встановлення здорових звичок є основою для підтримки високого рівня стресостійкості та фізичної витривалості. Працівникам слід розвивати звичку до правильного харчування, оскільки збалансована дієта позитивно впливає на рівень енергії та здатність організму справлятися зі стресом. Повноцінний сон також є критично важливим для відновлення емоційних ресурсів і покращення когнітивних функцій. Регулярні фізичні вправи, такі як йога, ходьба або тренування в тренажерному залі, не лише підтримують фізичний стан, але й допомагають знижувати рівень стресу, покращують кровообіг і стимулюють вироблення ендорфінів, що сприяють позитивному емоційному настрою.

Загалом, розвиток здорових звичок та впровадження практик самопостереження й рефлексії дозволяє працівникам більш ефективно справлятися з повсякденними стресовими ситуаціями, підтримувати баланс між роботою та особистим життям, а також покращувати загальне емоційне та фізичне самопочуття. Ці звички служать основою для стійкості до стресу та сприяють довготривалому здоров'ю та добробуту на роботі та в особистому житті.

6. Покращення комунікації на робочому місці. Покращення комунікації на робочому місці є важливою складовою для створення сприятливого психологічного клімату та зниження рівня стресу серед працівників. Одним із ключових елементів є чітка комунікація з керівництвом. Працівники повинні відчувати підтримку та відкритість з боку своїх керівників, що створює атмосферу довіри та взаємоповаги. Коли керівництво доступне для обговорення труднощів, запитань чи проблем, працівники мають можливість отримати необхідну допомогу та розв'язання своїх робочих питань. Це, у свою

чергу, знижує рівень стресу та сприяє покращенню мотивації та ефективності праці.

Розвиток командної роботи та соціальних зв'язків також є важливим фактором для зниження стресу на робочому місці. Підтримка з боку колег може значно полегшити адаптацію до стресових ситуацій та зменшити почуття ізоляції. Регулярні командні зустрічі, обговорення спільних завдань або неформальні заходи для зміцнення колективу допомагають створити атмосферу взаєморозуміння та співпраці. Така взаємодія сприяє не лише зниженню стресу, але й розвитку почуття належності до команди, що, в свою чергу, підвищує лояльність та задоволення від роботи.

Покращення комунікації на робочому місці допомагає не тільки знизити стрес, але й створити продуктивну та позитивну атмосферу, де працівники почувуються впевнено, підтримано та налаштованими на досягнення спільних цілей.

7. Підтримка і мотивація. Підтримка і мотивація є ключовими аспектами, що допомагають знижувати стрес та покращувати загальний емоційний стан працівників. Визнання досягнень, як великих, так і малих, є потужним інструментом для підвищення мотивації та самоповаги. Коли працівники отримують позитивне підкріплення за свої зусилля та досягнення, вони відчують свою важливість і цінність для організації. Це, у свою чергу, допомагає знизити стрес та підвищити задоволення від роботи. Визнання досягнень може бути здійснено не лише на рівні керівництва, але й у колективі, що ще більше зміцнює почуття належності та командної підтримки.

Впровадження програм добробуту також є важливим елементом підтримки працівників. Програми, орієнтовані на фізичне та психологічне здоров'я, можуть включати доступ до спортивних клубів, організацію медитаційних сесій, консультації з психологами або навіть забезпечення зручних умов для відпочинку та відновлення на робочому місці. Ці заходи допомагають працівникам не лише фізично відновлюватися, але й зберігати емоційну стабільність. Коли працівники відчують, що компанія піклується

про їхнє здоров'я та добробут, це сприяє зниженню стресу, підвищенню емоційної стійкості та загальному покращенню якості життя.

Загалом, підтримка та мотивація створюють середовище, в якому працівники відчують себе впевненими, оціненими та підтриманими, що позитивно впливає на їхній психологічний стан та ефективність роботи.

Для працівників, які мають високий рівень стресу або низьку стресостійкість, впровадження персоналізованої підтримки є важливим кроком у покращенні їхнього емоційного та фізичного стану. Психологічні консультації можуть допомогти виявити та подолати джерела стресу, а також розвинути ефективні стратегії для боротьби з ним. Це дозволяє працівникам не лише краще справлятися з напруженими ситуаціями, але й знижує ризик розвитку емоційного вигорання.

Розвиток стресостійкості через тренінги та вправи на саморегуляцію є важливим аспектом. Практики, такі як медитація, йога, або когнітивно-поведінкова терапія, можуть значно підвищити здатність працівників ефективно справлятися з емоційними та психологічними навантаженнями. Крім того, заняття фізичною активністю допомагають знизити рівень кортизолу і сприяють вивільненню ендорфінів, що сприяє покращенню настрою та загального самопочуття.

Важливо також створювати здорове робоче середовище, яке включає чітке управління робочим навантаженням, розвиток командної підтримки та налагодження ефективної комунікації. Заохочення відкритих розмов з керівництвом і колегами дозволяє знижувати напругу та створює атмосферу довіри і взаємопідтримки. Крім того, інвестиції в програми добробуту, такі як доступ до спортивних клубів або сесій для зниження стресу, позитивно впливають на фізичне та емоційне здоров'я працівників.

Таким чином, комплексний підхід, що поєднує індивідуальну психологічну підтримку, розвиток стресостійкості, поліпшення фізичного та емоційного здоров'я, а також створення сприятливого робочого середовища, дозволить значно знизити рівень стресу. Це не лише покращить

психоемоційний стан працівників, але й сприятиме підвищенню їхнього рівня задоволеності роботою та загальної продуктивності.

Висновки з другого розділу

З метою дослідження рівня стресу серед працівників ІТ-компанії, було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 30 працівників, вік досліджуваних від 28 до 46 років.

Аналіз результатів дослідження рівня стресу, стресостійкості та емоційного стану працівників ІТ-компанії дозволяє зробити висновок про наявність високого рівня психоемоційного навантаження серед більшості респондентів. Згідно з результатами тесту на визначення рівня стресу, понад 70% працівників перебувають у стані вираженого або сильного стресу, а 6,7% вже демонструють ознаки виснаження адаптаційних ресурсів.

Паралельно, за методикою Конора-Девідсона (CD-RISC-10), лише 10% працівників мають високий рівень стресостійкості, тоді як понад 43% демонструють низький рівень, що свідчить про вразливість до дії стресогенних чинників та обмежену здатність до психологічної адаптації.

Дані самооцінки емоційного стану за методикою Уессмана–Рікса ще більше підкреслюють критичність ситуації: 80% опитаних відчують погіршення емоційного самопочуття або перебувають у поганому емоційному стані, що є ознакою хронічного психоемоційного виснаження.

Отже, результати всіх трьох методик взаємодоповнюють одне одного та свідчать про системну потребу у психологічній підтримці працівників ІТ-компанії, впровадженні профілактичних заходів з подолання стресу, розвитку стресостійкості та стабілізації емоційного стану. Ефективним рішенням може стати впровадження програм ментального здоров'я, зокрема практик усвідомленості, психоедукації, гнучкого підходу до організації праці та регулярного психологічного супроводу персоналу.

Після проведення діагностичного дослідження психоемоційного стану працівників ІТ-компанії було виявлено високий рівень стресу, низьку стресостійкість і переважно негативне емоційне тло у значної частини працівників. Ці дані стали підґрунтям для прийняття рішення щодо

впровадження профілактичної інтервенції, спрямованої на зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та зміцнення психоемоційного здоров'я працівників. З огляду на сучасні тенденції, високий рівень цифровізації та доступність мобільних рішень, було вирішено використати мобільні застосунки для медитації та дихальних практик як інструмент саморегуляції та психологічної підтримки. Протягом одного місяця учасники програми щодня використовували обрані ними застосунки відповідно до узгодженого графіка. Медитації практикувалися двічі на день – вранці перед початком робочого дня та ввечері перед сном. Ранкові практики (5-10 хвилин) були спрямовані на налаштування на продуктивний день, активацію внутрішніх ресурсів, формування позитивного настрою, підвищення енергії та концентрації. Вечірні практики (10-15 хвилин) мали за мету зниження внутрішньої напруги, заспокоєння розуму, емоційне розвантаження після робочого дня, покращення якості сну. Після місяця користування застосунками було проведено повторне обстеження, щоб перевірити ефективність мобільних застосунків для медитації.

Було зафіксовано значні позитивні зміни в їхньому психоемоційному стані. Зокрема, результати свідчать про зниження рівня стресу, зростання показників стресостійкості та покращення емоційного самопочуття. Статистично значуще зменшилася кількість працівників із вираженим та сильним стресом, натомість зросла кількість тих, хто демонструє високий рівень стресостійкості та позитивну оцінку свого емоційного стану.

Це доводить, що використання медитативних мобільних застосунків, зокрема таких як «Дихай», Svitlo, Spokiy та «Тиша – медитації українською», є ефективним психологічним інструментом для підтримки ментального здоров'я. Їхня україномовність, доступність, простота у використанні та науково обґрунтований зміст дозволили не лише зменшити психоемоційне напруження, а й підвищити загальну якість життя та працездатність учасників дослідження.

ВИСНОВКИ

Теоретичний та практичний аналіз теми дослідження дають можливість зробити наступні висновки:

1) Здійснений теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел дозволив з'ясувати, що мобільні застосунки для медитації виступають сучасним, доступним та популярним інструментом регуляції психоемоційного стану особистості, засобом розвитку навичок самопізнання, самоконтролю, емоційної компетентності та усвідомленості. У багатьох дослідженнях зазначається, що використання таких застосунків має позитивний вплив на зниження рівня стресу, тривожності, депресивних проявів, покращення якості сну, підвищення концентрації уваги, рівня енергії та загального психоемоційного добробуту. Медитативні практики, що інтегруються в цифровий формат, стають дедалі більш популярними серед широкого кола користувачів різного віку та професійного статусу.

Наукові публікації свідчать, що мобільні застосунки, такі як Headspace, Calm, Insight Timer, Balance тощо, мають значну доказову базу, яка підтверджує їхню ефективність при регулярному використанні. Вони включають різноманітні практики: дихальні вправи, візуалізації, аудіомедитації, практики усвідомленості (mindfulness), тілесно орієнтовані техніки, що дозволяє користувачеві підібрати найоптимальніші засоби для власного психоемоційного стану. Особливої актуальності ці інструменти набувають у сучасному динамічному світі, де рівень стресу й інформаційного перенавантаження є високим.

З педагогічної точки зору, використання медитативних практик за допомогою мобільних застосунків може стати ефективним засобом підтримки психічного здоров'я в навчальному процесі. В освітньому середовищі вони можуть використовуватись як елемент формування навичок емоційного саморегулювання, самосвідомості, здатності до зосередження та психогігієни. Застосування таких цифрових інструментів у школах, коледжах і вищих

навчальних закладах може слугувати профілактикою емоційного вигорання, зниження рівня тривожності та підвищення навчальної мотивації. Крім того, такі програми можуть бути інтегровані в систему психолого-педагогічного супроводу учнів і студентів, а також використовуватися у позаурочний час з метою збереження ментального здоров'я.

Важливо підкреслити, що впровадження мобільних застосунків для медитації у практику психологічної підтримки має здійснюватися з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних та соціокультурних особливостей користувачів. Необхідною умовою є також формування усвідомленого ставлення до таких інструментів — як допоміжного, а не основного методу роботи з емоційними труднощами.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про актуальність і доцільність подальших емпіричних досліджень щодо ефективності використання мобільних застосунків для медитації у різних вікових, професійних та освітніх групах. Водночас виникає потреба в розробці науково обґрунтованих психолого-педагогічних рекомендацій для безпечного, етичного й осмисленого впровадження таких застосунків у практику освітньої, консультативної та психотерапевтичної діяльності. Цей напрям є перспективним і відповідає сучасним тенденціям цифровізації освіти та психології, а також запиту на збереження й укріплення ментального здоров'я населення.

2) З метою вивчення рівня стресу серед співробітників ІТ-компанії було організовано та проведено емпіричне дослідження. Участь у ньому на добровільних засадах взяли 30 працівників, вікова категорія яких варіювалася від 28 до 46 років. Дослідження передбачало комплексну оцінку рівня стресу, стресостійкості та емоційного стану респондентів із використанням валідних психодіагностичних методик.

Результати дослідження виявили наявність високого психоемоційного навантаження у більшості працівників. Згідно з даними тесту на визначення рівня стресу, понад 70% учасників перебувають у стані вираженого або

сильного стресу, що є тривожним індикатором. Крім того, у 6,7% респондентів вже спостерігаються симптоми виснаження адаптаційних ресурсів, що свідчить про наближення до емоційного вигорання або перевтоми.

Аналіз рівня стресостійкості за допомогою методики Конора–Девідсона (CD-RISC-10) засвідчив, що лише 10% працівників мають високий рівень опору до стресових впливів. Водночас понад 43% демонструють низький рівень стресостійкості, що вказує на підвищену вразливість до дії зовнішніх стресогенних чинників, знижену здатність до адаптації та недостатній рівень психологічної резильєнтності.

Результати методики Уессмана–Рікса, яка оцінює емоційний стан, ще більше підкреслюють складність ситуації: 80% опитаних повідомили про зниження рівня емоційного самопочуття або перебування у негативному емоційному стані. Такі показники є свідченням хронічного психоемоційного виснаження, що може мати серйозні наслідки як для особистого добробуту працівників, так і для їх професійної ефективності.

Таким чином, результати всіх трьох методик узгоджуються між собою та свідчать про нагальну потребу у впровадженні системної психологічної підтримки для працівників ІТ-сфери. Доцільним є розроблення та впровадження профілактичних програм з ментального здоров'я, які включають практики усвідомленості (mindfulness), психоедукацію, заходи зі зниження емоційного навантаження, гнучке планування робочого часу та забезпечення регулярного психологічного супроводу персоналу. Такий підхід може суттєво зменшити негативний вплив стресу та сприяти збереженню психічного здоров'я працівників.

3) Аналіз результатів трьох використаних методик виявив їхню узгодженість і взаємодоповнюваність, що дало змогу зробити висновок про системну потребу працівників ІТ-компанії у комплексній психологічній підтримці. Зокрема, це стосується необхідності впровадження профілактичних заходів, спрямованих на подолання стресових станів, розвиток стресостійкості та стабілізацію емоційного фону. Одним із ефективних рішень у цьому

напрямі є реалізація програм підтримки ментального здоров'я, до складу яких можуть входити практики усвідомленості (mindfulness), психоедукаційні заходи, гнучка організація робочого процесу, а також регулярне надання психологічної допомоги персоналу. Проведене дослідження психоемоційного стану працівників компанії засвідчило високий рівень стресу, недостатню стресостійкість і переважаючого негативного емоційного тла серед значної частини учасників. Отримані результати стали підставою для розробки та впровадження профілактичної програми, спрямованої на покращення психоемоційного благополуччя співробітників. Зважаючи на сучасні технологічні тенденції, високий рівень цифровізації та доступність мобільних інструментів, було прийнято рішення використовувати застосунки для медитації та дихальних практик як засіб саморегуляції та психологічного відновлення.

Учасники програми протягом одного місяця щоденно практикували медитації за допомогою обраних ними мобільних застосунків відповідно до погодженого графіка. Медитативні сесії проводилися двічі на день: уранці перед початком робочого дня (5–10 хвилин) – з метою підвищення концентрації уваги, налаштування на продуктивність і формування позитивного настрою; увечері – (10–15 хвилин) – для зниження психоемоційної напруги, емоційного розвантаження та покращення якості сну.

Повторне обстеження після завершення інтервенції засвідчило позитивну динаміку у психоемоційному стані працівників. Було зафіксовано зниження рівня стресу, підвищення рівня стресостійкості, покращення показників емоційного благополуччя. Статистично значущим стало зменшення кількості осіб із високим рівнем стресу та збільшення числа працівників, які демонструють стійкість до стресових впливів і позитивно оцінюють власний емоційний стан.

Таким чином, використання мобільних застосунків для медитації, підтвердило свою ефективність як інструменту підтримки психічного

здоров'я. Їхня доступність, україномовність, зручність у використанні та науково обґрунтований зміст сприяли не лише зниженню емоційного напруження, а й загальному підвищенню якості життя та працездатності учасників програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. Ю. Ефективність застосування технік медитацій і майндфулнесу під час розвитку стресостійкості українських біженців : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. В. Спіцина. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 63 с.
2. Васильченко О. М., Зубенко М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 3 (63). С. 189-194.
3. Вовк О. В. Особливості синдрому професійного вигорання в працівників сфери інформаційних технологій. URL: <https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/20191/02.pdf>
4. Гарець Н. О. Психологічні чинники емоційного вигорання працівників технічної підтримки у ІТ-сфері. *Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних а поведінкових наук*. 2020. С. 217-220.
5. Гера Т І. Майндфулнес – техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів . *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 2 (1). С. 174-179.
6. Гнетньова С. М. Сучасні технології соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/53248/1/%D0%93%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%A1.%D0%9C._%D0%9F%D0%A1%D0%B7%D0%BC-24.pdf
7. Гончаренко А. В. Вебзастосунок для психологічної підтримки під час війни : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 122 «Комп'ютерні науки». Миколаїв, 2023. 88 с.
8. Гоулмен Д. Різноманітність медитативного досвіду. URL: <http://www.psylib.org.ua/books/golem01/index.htm>

9. Гринців М. Психічна саморегуляція як умова особистісного зростання студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2015. № 37. С. 67–79.
10. Гудзенко-Александрук О. Г. Медитація як чинник саморозвитку особистості (від прадавніх релігійно-духовних практик до філософії самовдосконалення). *Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки*. 2007. № 8. С. 16-20.
11. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. URL: <https://salo.li/4f2757C>
12. Дворник М. С. Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя: методичні рекомендації. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740523/>
13. Дорошенко С. О. Програмне забезпечення для моніторингу емоцій : дипломний проект бакалавра : 121 Інженерія програмного забезпечення. Київ, 2023. 101 с.
14. Жмай О. В. Медитація та майндфулнес в контексті здійснення управлінської діяльності. *Соціальна економіка*. 2021. № 62. С. 78-87.
15. Засоба Ю. М. Розробка мобільного Android-застосунку. URL: http://eprints.library.odeku.edu.ua/id/eprint/12023/1/Zasoba_B_2023.pdf
16. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Копилов С.О. Майндфулнесс підхід в контексті розвитку автентичності особистості. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 336 с.
17. Кацель Ю. С. Медитація як спосіб саморегуляції та канал самоосягнення особистості. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/50273/1/%D0%9A%D0%B0%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%8C_%D0%AE.%2C_%D0%9F%D0%A1%D0%B7%D0%BC-21_original_26042024_090345.pdf

18. Коваленко С. О. Особливості застосування психологічних технік зниження рівня тривожності : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. А. Паскевська. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 39 с.
19. Колосовська В. Індивідуально-психологічні особливості працівників ІТ-сфери. URL: https://pau.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/T-1_%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_22-11.pdf#page=192
20. Кутузова Н. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників в ІТ сфері : дипломна робота магістра за спеціальністю «053 – психологія»/ Тернопіль : ТНТУ, 2019. 124 с.
21. Кучеренко Є. В. Змінені стани свідомості як об'єкт психологічного дослідження. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2013. Вип. 30. С. 133-137.
22. Левченко О. Л., Абрамян Н. Д. Психологічні особливості емоційного вигорання менеджерів в сфері ІТ. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (20-21 вересня 2024р.), м. Одеса*. С. 193-197.
23. Мазикін М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2020. № 47. С. 141-158.
24. Малашина О. Використання онлайн чат-боту при роботі зі стресом під час війни (лонгitudне дослідження) : магістерська робота : (053 «Психологія»). Український католицький університет, кафедра клінічної психології. Львів : УКУ, 2024. 43 с.
25. Мельникова А. С. Вплив медитаційних технік на фізіологічні та психологічні особливості особистості. URL: <https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/download/31/606/1229-1>

26. Михайлишин У. Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2014. С. 107-113.
27. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42402/1/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%87.pdf>
28. Молчанова С. В. Особливості професійного стресу ІТ-фахівців. *Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання : матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів)*. Чернігів, 2020. С. 226–229.
29. Моначин І. Л., Кутузова Н. В. Психологічні особливості професійного вигорання ІТ-спеціалістів. *Збірник тез доповідей VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. 2019. № 3. С. 136-140.
30. Мотрук Т. О. Практика Майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія : науковий журнал*. 2023. № 2. С. 30–34.
31. Орлова Т. М. Ефективність використання мобільних застосунків при роботі з ПТСР: системний аналіз : магістерська робота: (053 «Психологія»). Український католицький університет. кафедра клінічної психології. Львів : УКУ, 2023. 77 с.
32. Проскурка Н. Б., Демченко Н. І., Кокарева А. М. Мобільні застосунки як інструмент підтримки ментального здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*. Київ, 2024. С. 45-49
33. Степура Є. В. Медитація та її вплив на особистість. *Габітус*. 2021. № 32. С. 120-124.

34. Степура Є. В. Проблема духовних практик як фактору розвитку особистості. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: тези доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції екотренінг: (25-26 квітня 2023 року). С. 96–97.
35. Ткач Б. М. Застосування медитативних практик для корекції девіантної поведінки. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i14/20.pdf>
36. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості. *Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, Київ, 24 квітня 2013 року*. К. : Алерта. 2013. С. 290-292.
37. Чаплінська Ю. С. Використання медіапсихологічних засобів для подолання наслідків психотравматичних подій: авторська методика Посттравматичне зростання. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5. С. 73-80.
38. Шнайдер О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2014. № 26. С. 144-148.
39. Ямпольська Н. О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях. Київ, 2006. 291 с.
40. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. 92 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ (В. ШЕРБАТИХ)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порухення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів

дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

11. Порушення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

3. Похмурий настрій

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор

8. Зменшення почуття впевненості в собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

2. Підвищення або зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення свободи дихання

6. Відчуття напруги в м'язах

7. Підвищена стомлюваність

8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

АДАПТОВАНА ТА ВАЛІДИЗОВАНА УКРАЇНОМОВНА ВЕРСІЯ
ШКАЛИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОНОРА-ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Зовсім невірно – 0 балів

Дуже рідко вірно – 1 бал

Іноді вірно – 2 бали

Часто вірно – 3 бали

Майже завжди вірно – 4 бали

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Інтерпретація отриманих даних:

Підрахуйте загальну суму балів та визначіть рівень стресостійкості:

Менше 26 балів – низький рівень;

26 -32 бали – помірний рівень;

33-40 балів – високий рівень.

МЕТОДИКА САМООЦІНКИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЕССМАНА-РІКСА

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”.

Список тверджень за всіма шкалами „Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.

9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.

6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

„Піднесення – пригніченість”

10. Сильний підйом, запальні веселощі.

9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.

8. Збуджений, у доброму настрої.

7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.

5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.

4. Настрій пригнічений і дещо сумний.

3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.

2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів.

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесення-пригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: $EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$,

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів EC може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.