

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної психології

## Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«Дистанційне навчання та особливості психологічного стану студентів в умовах воєнного стану»**

**«Distance learning and peculiarities of the psychological state of students in the conditions of martial law»**

Виконала: здобувачка денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»  
Ганич Анастасія Миколаївна

Керівник: доктор філософії зі спеціальності Психологія, доцент кафедри  
соціальної психології Гудімова А.Х.

Рецензент: к.психол.наук, професор, професор кафедри  
диференціальної та спеціальної психології Кременчуцька М. К.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Завідувач кафедри  
Кононенко О.І.  
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК  
протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК  
Кононенко О.І.  
(підпис)

Одеса – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....	7
1.1. Адаптація студентів до дистанційного навчання.....	7
1.2. Психологічні чинники та їх вплив на здоров'я студентів впродовж дистанційного навчання .....	13
1.3. Вплив воєнного стану на психологічний стан осіб студентського віку ..	20
Висновки до першого розділу .....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	28
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичних методів .....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	35
2.3. Практичні рекомендації щодо підсилення та стабілізації психологічного стану студентів в умовах онлайн навчання.....	46
Висновки до другого розділу .....	56
ВИСНОВКИ .....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Пандемія COVID-19 разом із триваючою війною призвели до зміни темпу та ритму життя в різних сферах, включаючи економіку, духовність та освіту. У результаті заклади вищої освіти були змушені адаптуватися до державних директив, перейшовши на дистанційне навчання, забезпечивши безперервність освіти та задовольнивши зростаючий попит на знання в сучасному інформаційному суспільстві. Цей перехід призвів до суттєвих змін у способах отримання знань студентами, спонукаючи викладачів і студентів ознайомитися з новими онлайн-інструментами для ефективного надання освіти. Ці глибокі зміни в способі життя студентів, безсумнівно, вплинули на їхнє загальне самопочуття, оскільки тепер вони проводять більше часу за цифровими пристроями за рахунок свого здоров'я. Питання психологічного, психічного, духовного та морального здоров'я не є новим питанням у сфері академічних кіл.

Численні вчені присвятили свої дослідження вирішенню широкого кола проблем психічного здоров'я. Це дослідження взаємозв'язку настрою і здоров'я (О. Алексєєв), дослідження самодіяльності та суб'єктивного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи (М. Боришевський), дослідження аномалій розвитку особистості (Б. Братусь), дослідження зв'язку між настроєм і здоров'ям (О. Алексєєв), вивчення самодіяльності та суб'єктивного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи (М. Боришевський), дослідження психологічного здоров'я осіб, залучених до навчального процесу (І. Дубровіна), аналіз психічного здоров'я та захисних механізмів особистості (Л. Дьоміна, І. Ральникова), заглиблення в психологічні аспекти здоров'я людини (Г. Ложкін, М. Мушкевич, О. Наскова, І. Толкунова) та ін. Крім того, науковці висвітлили питання генетичної психології (С. Максименко), психології здоров'я (Г. Нікіфоров), саморегуляції психічного здоров'я (В. Панкратов), збереження психічного здоров'я (Д. Федотов), унікальні проблеми психічного здоров'я студентів (О. Хухлаєва), проблеми емоційної стабільності (О.

Чебикін) та інші актуальні теми. Колективні праці багатьох учених, таких як О. Андрєєв, Р. Деллінг, Г. Рамблер, Д. Кіган, А. Кларк, Г. Козлакова, І. Козубовська, М. Мур, В. Олійник, Е. Полат, М. Симонсон, М. Томпсон, А. Хуторський та багато інших зробили значний внесок у цю галузь дослідження.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного стану студентів в умовах воєнного стану.

**Завдання:**

1. Дослідити поняття дистанційного навчання;
2. Розглянути психологічні чинники та їх вплив на студентів впродовж дистанційного навчання;
3. З'ясувати вплив воєнного стану на осіб студентського віку;
4. Провести емпіричне дослідження дистанційного навчання та особливостей психологічного стану студентів в умовах воєнного стану.

**Об'єкт дослідження:** особливості психологічного стану студентів в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження:** вплив дистанційного навчання на психологічний стан студентів в умовах воєнного стану.

**Методи дослідження:** для виконання поставлених завдань було застосовано поєднання теоретичних і практичних методів дослідження. Теоретичний підхід передбачав аналіз, узагальнення, порівняння, реферування, узагальнення та систематизацію наукової літератури, що стосується проблеми психологічного стану студентів в умовах дистанційного навчання. З іншого боку, практичний аспект полягав у застосуванні психодіагностичних методик для виявлення впливу психологічних факторів на самопочуття студентів, які займаються за дистанційною формою навчання.

Емпірична мета полягає у зборі даних про психологічний стан студентів в умовах воєнного стану за допомогою вибраних психодіагностичних методів. Це включає дослідження рівнів тривожності, стресу та адаптаційних можливостей студентів в умовах дистанційного навчання, спричиненого воєнними діями.

Під час написання бакалаврської роботи було застосовано загальнотеоретичні методи дослідження, такі як аналіз, синтез, індукція та дедукція та психодіагностичні методики, такі як «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге», тест «Рівень і тип стресу», тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Важливість цього дослідження полягає в здатності завдяки отриманим результатам надати рекомендації щодо покращення, підсилення та стабілізації психологічного стану через адаптацію до вимог дистанційного навчання.

**Організація і база проведення емпіричної роботи.** Для проведення емпіричного дослідження використовувалась цифрова платформа Google Форми, що дало змогу заповнювати анкети в комфортних умовах. Цей підхід забезпечив високий рівень анонімності та комфорту для учасників, тим самим полегшив процес збору та аналізу даних. У дослідженні взяли участь 30 осіб, серед яких було 9 чоловіків та 21 жінка. Вік учасників варіювався від 17 до 24 років. Вибірка була спеціально відібрана для аналізу впливу дистанційного навчання на особливості психологічного стану студентів.

**Практична значущість дослідження.** Практична значущість дистанційного навчання та управління психологічним станом студентів в умовах воєнного стану полягає в забезпеченні доступі до освіти та психологічної підтримки, сприянні адаптації до змінних умов та розвитку самостійності та взаємодопомоги серед студентської громадськості.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження були представлені у вигляді тез на тему «Вплив онлайн-навчання на психологічне благополуччя здобувачів освіти», що були опубліковані у збірнику матеріалів до 80-ї студентської найкової конференції ОНУ ім. І.І. Мечникова. Це дало змогу підтвердити практичну значущість дослідження та його актуальність.

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку літератури. Загальний обсяг роботи – 75 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 59 сторінках. Робота містить 3

діаграми та 3 таблиці. Список використаних джерел нараховує 55 найменувань, з яких 4 іноземними мовами.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

## 1.1 Адаптація студентів до дистанційного навчання

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що поняття «адаптація» є складним і різними вченими сприймається по-різному. У зв'язку з цим декілька вчених розглядають пристосування як результат процесу адаптації: . А. Гришаков, Т. Титаренко, В. Казміренко, Ф. Хайруллін. Інші дослідники, зокрема Г. Айзенк, Р. Ханкі, вважають адаптацію станом, при якому потреби індивіда задовольняються, а вимоги середовища задоволені. І навпаки, це процедура, за допомогою якої досягається цей спокійний стан. Натомість В. Гамов розуміє адаптацію як процес і результат активного прагнення до пристосування до певного середовища, що визначається цілями, цінностями та можливостями особистості, а також можливостями соціального середовища та сприйняття індивідом себе, своїх зв'язків із суспільством і загальної ситуації [18].

С. Ворожбит вважає, що розуміння адаптації розглядається як процес, він акцентує увагу на «складному, динамічному процесі», зумовленому взаємодією об'єктивних і суб'єктивно обґрунтованих соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних і фізіологічних чинників. Процес адаптації до навчання у закладі вищої освіти є складним і тривалим, тому що відбувається протягом усього періоду проживання студента у ЗВО. Зі вступом до закладу вищої освіти соціальна роль людини змінюється від ролі студента до професійно орієнтованого студента, для цього особистість має бути освіченою та розвиватись, взаємодіяти з викладачами та іншими студентами.

Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану досліджується нещодавно, і вже є кілька досліджень, присвячених цій темі. Зокрема, Б.

Савчук, У. Борис, Л. Шолохон та ін. присвятили свої дослідження поняттю емоційного інтелекту щодо збереження психічного здоров'я та роботи зі студентською молоддю в кризових ситуаціях. Інші вчені: Т. Вешка, Б. Паламар, Т. Сафір та ін. досліджували психологічні причини ентузіазму студентів під час конфлікту в Україні. Висновки дослідження мали прямий зв'язок із життєздатністю сильної, рухливої нервової системи та підвищеним емоційним інтелектом, а також із більш демонстративною та гіпертимічною особистістю. Як наслідок, індивіди з високим ступенем вітальності мають виражену віру у свої можливості, осмислену перспективу життя та використання адаптивних стратегій подолання [11].

Слід зазначити, що вік студента відповідає періоду юності, в цей час відбувається переосмислення ціннісних орієнтацій, формуються риси особистості, які включають: самостійність, цілеспрямованість, послідовність, контроль, вільний час. Протягом цього часу основна увага була зосереджена на моральних цінностях, таких як важливість життя, мета кохання, сім'я та інші цінності. Однак цей процес пошуку власного шляху в житті, місця в суспільстві не завжди проходить гладко і рівномірно, але часто супроводжується конфліктом як з самим собою, так і з іншими. Тому важливого значення набуває дослідження адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану [19].

Дистанційне навчання (ДН) — це форма педагогічної науки, яка передбачає, що значну частину навчального процесу проводить викладач (або група викладачів), який географічно чи хронологічно знаходиться окремо від студента (чи студентів).

Сьогодні сучасному дистанційному навчанню сприяють насамперед Інтернет та інші ресурси.

Термін «дистанційне навчання» також іноді використовується для опису форм навчання, які існували протягом тривалого часу до того, як були винайдені комп'ютери: листування, домашня освіта, екстернат, і все це приклади дистанційного навчання [13].

Серед різних інтерпретацій змісту, пов'язаного з дистанційним навчанням, можна виділити два підходи, які суттєво відрізняються з точки зору навчання.

Сьогодні найпоширенішим підходом є дистанційне навчання, яке передбачає передачу інформації між викладачем і студентом (або групою студентів) за допомогою електронних засобів або мереж. Вважається, що студент отримав певний навчальний зміст і отримав серію завдань завершити, щоб засвоїти його. Результати самостійних робіт повертаються викладачеві, який визначає якість і ступінь засвоєння матеріалу. Визначення знання – це інформація, яка транслюється, а особистий досвід студентів та їхня участь у створенні знань майже відсутні.

Другий спосіб кардинально відрізняється від першого. Основою дистанційного навчання є особисті навчальні зусилля студентів, яким сприяють сучасні комунікаційні технології. Цей метод передбачає включення інформаційно-технологічних компонентів, які сприяють взаємодії студентів і навчального процесу, а також продуктивності процесу. У цьому випадку передача та розповсюдження інформації функціонує як підтримка для організації продуктивних навчальних зусиль студента. Процес навчання відбувається в режимі реального часу (чат, відеозв'язок, спільні «віртуальні дошки» з графікою, яка представляє віддалених студентів і викладача, серед іншого), а також асинхронно (телеконференції, отримані з електронної пошти, форуми). Паралельно зі створенням учнями освітніх продуктів відбувається їх внутрішній освітній розвиток. Особистісний, творчий та телекомунікаційний характер освіти є її основною ознакою дистанційного навчання. У процесі дистанційної освіти передбачається присутність викладача та студентів, їх спілкування, спілкування один з одним, а також наявність підручника та необхідних засобів навчання в системі [11].

Створення системи дистанційного навчання відносять як до переваг, так і до можливостей. Це, насамперед, більше сприяє гнучким умовам навчання, які були б неможливі за традиційного способу через відстань між

кваліфікованими навчальними закладами, фізичні перешкоди, індивідуальні особливості та потреби.

Дистанційне навчання є ефективним для задоволення додаткових освітніх потреб студентів, зокрема з навчальних дисциплін, тематика яких швидко змінюється, зокрема інформатика. Талановитий учень із сільської школи може, наприклад, навчатися у віддалених спеціалістів, які знаходяться в будь-якому куточку країни чи світу, не виходячи з дому. За допомогою електронної мережі студент будь-якого міста чи села може отримати доступ до культурних і наукових скарбів світу, навчатися у провідних університетах світу.

Дистанційне навчання має кілька переваг перед прямим навчанням [50]:

- інформація (збільшення кількості освітніх ресурсів, розміщених на спеціалізованих серверах, наданих студентам через інтерактивні веб-канали, опублікованих на конференціях, списків розповсюдження та інших Інтернет-засобів);
- спілкування (збільшується кількість потенційних учасників навчання — студенти, викладачі та спеціалісти, які швидко спілкуються між собою за допомогою електронних засобів, виключаються шкільні округи, які забороняють практику проведення уроків, проектів, олімпіад через Інтернет);
- завдяки специфіці дистанційного спілкування навчання стає більш заохоченим, інтерактивним, технологічно індивідуалізованим, спрощується публікація студентських проектів у мережі, підвищується їх оцінка та експертиза;
- психологічні (підвищення морального духу студентів, створення комфортніших умов у порівнянні з традиційним методом, усунення психологічних перешкод і проблем, усунення вербальних помилок у спілкуванні);
- економічні (загальні витрати на навчання скорочуються за рахунок економії, пов'язаної з транспортними витратами, витратами на оренду приміщення, скороченням паперової тяганини та дублікатів посібників);

– ергономічність (студенти та викладачі мають можливість розділити час занять на менші, більш відвідувані сегменти та використовувати найбільш відповідне обладнання та комп'ютери для занять).

Серед сучасних освітніх технологій, найпопулярніші з яких орієнтовані на групові зусилля для виконання завдання, кооперативне навчання, активне пізнання, наявність кількох джерел інформації.

Саме ці технології сприяють широкому використанню досліджень, проблемним методам проведення досліджень, розвитку як критичного мислення, так і комунікації, здатності брати участь у різних соціальних ролях в індивідуальній діяльності та широкому використанню досліджень [18].

Крім того, ці технології мають найбільший вплив на персоналізоване навчання. Студентам надається реальна можливість брати участь відповідно до їх індивідуальних талантів, здібностей і цілей. Вони отримують шанс досягти конкретного результату в певній галузі знань, у них також буде можливість інтерпретувати отриману інформацію, що призведе до більш інформованого погляду на численні життєві проблеми.

Технологія навчання у співпраці з'явилася як заміна традиційної безурочної системи уроків. Його творці змішали три концепції в одній спробі:

- розвиток як члена команди;
- взаємооцінка;
- вивчення малих груп.

Це було позначено одним терміном: кооперативне навчання. При навчанні у співпраці першочерговим впливом на процес навчання був вплив команди, колективу, що не практично в традиційній освіті.

Ця освітня технологія вважається найважливішою з найбільш ресурсомістких з усіх і не завжди є успішною, часто випадковою.

У процесі соціальної взаємодії між студентами формується навчальна спільнота індивідів, які володіють конкретними знаннями, готових отримувати нові знання через спілкування з іншими індивідами, створюється колективна пізнавальна діяльність [19].

Спільне навчання — це спільне (розділене, розподільне) освітнє зусилля, яке вимагає від студентів співпраці, як колективу, для створення нових знань, а не для виявлення фактичних істин, натомість вони споживають знання, які вже є в попередніх умовах [21].

Цей підхід до навчання не такий технологічний, як кооперативне навчання, як наслідок, процес управління навчанням є більш складним. Роль викладача тут зводиться насамперед до постановки теми для обговорення (створення завдання навчального характеру), потім він повинен створити сприятливе середовище для спілкування, психологічний клімат, у якому студенти можуть співпрацювати. Крім того, на відміну від інших освітніх технологій, викладач є повноцінною частиною навчального процесу — одногрупником (що, звісно, не звільняє його від відповідальності за ведення, організацію та керування дискусією, а також за створення матеріалів, розробку плану, обговорення питань і тем).

Кооперативне навчання передбачає формування груп студентів, які співпрацюють для вирішення проблеми, теми чи запитання. На ранніх етапах використання технології кооперативного навчання викладач повинен приділяти багато часу різноманітним психолого-педагогічним заняттям, спрямованим на:

- розвиток навичок співпраці та командної роботи серед студентів;
- формування ефективної комунікації та взаєморозуміння в групах;
- сприяння позитивній соціалізації та адаптації студентів до колективної діяльності;
- встановлення правил і норм поведінки в групі для забезпечення конструктивної взаємодії;
- підтримку мотивації та зацікавленості студентів у спільному навчанні;
- вирішення конфліктних ситуацій та зниження рівня тривожності серед учасників навчального процесу;

- розвиток навичок саморефлексії та відповідальності за результати групової діяльності.

Кооперативне навчання є формою освітньої технології, що включає невеликі групи. Великі класи або групи складаються з кількох менших класів або груп, кожен з яких інструктує викладач певним чином. Кожен студент приділяв свій час своєму завданню, своїй частині матеріалу, повністю осмислював досліджуване питання, потім виконував по ньому своє завдання. Потім студенти діляться своїми висновками таким чином, що робота кожного є важливою та необхідною для роботи всіх інших, без цієї інформації завдання не вважалося б виконаним (частина важливої інформації була б втрачена, інші учні б не отримали його).

Отже, адаптація студентів до дистанційного навчання є складним і багатограним процесом, що вимагає часу і зусиль. З переходом до онлайн формату, студентам потрібно змінити свої звички і навички навчання, відчувати нові технології і відповідальність за своє навчання. Багато студентів стикаються з викликами, такими як відсутність особистого контакту з викладачами та одногрупниками, проблеми з організацією часу і відволіканням від навчального процесу. Проте, згодом, з виробленням певної дисципліни, використанням доступних ресурсів та підтримкою з боку університету, багато студентів знаходять свій шлях до успіху у дистанційному навчанні. Важливо надавати їм підтримку, створювати зручне навчальне середовище та сприяти їхньому професійному й особистому розвитку, незважаючи на відстань.

## **1.2. Психологічні чинники та їх вплив на здоров'я студентів впродовж дистанційного навчання**

Здоров'я – це загальне фізичне, психічне та соціальне благополуччя, а не просто відсутність хвороб чи фізичних перешкод. Амарія Сен зазначила, що серед найважливіших свобод, якими ми володіємо, є свобода від неминучих

наслідків поганого здоров'я. Ці слова свідчать про те, що кожна людина несе відповідальність за рішення про те, чи має він бути здоровим і наскільки він повинен бути здоровим [30].

Також важливо знати, що здоровий спосіб життя є основою всієї діяльності людини, яка пов'язана зі збереженням і зміцненням здоров'я. Все те, що сприяє виконанню людиною своїх людських обов'язків через діяльність для поліпшення умов - навчання, відпочинку, повсякденного життя. Реакція людей на соціальну реальність, наприклад дистанційне навчання, впливає на їх здоров'я. Адаптація дозволяє організму пристосовуватися до змін навколишнього середовища, доки організм здатний підтримувати стабільність внутрішніх компонентів, індивід матиме стан, який можна вважати здоровим. Цей тип події має значний вплив на рутину організму, оскільки він змушує тіло адаптуватися до положення, у якому воно одночасно перебуває. Через це страждають певні компоненти здоров'я: зоровий, опорно-руховий, інтелектуальний та емоційний [1].

Розглядаючи життя студентів з гігієнічних позицій, як це робив І. Румянцев, можна виділити кілька недоліків, які призводять до погіршення здоров'я. Наприклад, нові прояви поганої поведінки, недотримання режиму дня, психоемоційне напруження через тренування тощо. О. Бойк вважає, що існує три рівні опису цінності здоров'я. Перший рівень — біологічний, який включає саморегуляцію організму, гармонійний зв'язок фізіологічних процесів і адаптацію організму до зовнішніх подразників. Другий рівень, соціальний, — це безпосередні зв'язки людини із зовнішнім світом і ступінь її участі в суспільній діяльності. Кінцева цінність – це та, якій приділяється особлива увага при працевлаштуванні, яка носить психологічний характер і залежить від позитивної стратегії життя людини [8].

Тому онлайн навчання здатне змінити стан центральної нервової системи та наявність синдрому слабкості організму. Симптоми проявляються у вигляді нестабільного настрою, втоми, проблем з диханням, уповільнених обмінних процесів і безсоння. Найбільше на здоров'я впливає навантаження

на студентів, адже саме вони формують навички, необхідні для опанування професії та успішного закінчення університету. Різка зміна нормальної поведінки збільшила ймовірність перевантаження психічного здоров'я студента.

Крім того, здоров'я студентів можна описати такими основними ознаками [23]:

- станом органів організму в цілому, гістологічними, клітинними та генетичними структурами, нормальним перебігом типових фізіологічних і хімічних процесів, які сприяють експресії та розмноженню,
- здатність брати участь в основній соціальній діяльності, виявляти і відтворювати,
- здатність пристосовуватися до умов існування в постійно мінливому середовищі (адаптація), підтримувати нормальну і різнобічну життєдіяльність, а також зберігати життєву основу організму і його оптимальне функціонування організму за відсутності симптомів захворювання або будь-якого іншого стану.
- повне фізичне, психічне, духовне і соціальне благополуччя, послідовний розвиток фізичних і духовних сил організму, як правило його злагодженості, саморегуляції і гармонійної взаємодії всіх органів [10].

У результаті здоров'я вважається соціальним ресурсом і одним із основних показників фізичної та психологічної задоволеності студента. Важливо визнати, що здоров'я – це не чисто фізичне вимірювання, як стверджують вчені, це складне та багатогранне поняття. Доктор педагогічних наук В.Оржовська зазначає: «Світова наука дає цілісну перспективу здоров'я, яка перетинає чотири різні сфери здоров'я: фізичне, психічне (духовне), соціальне та духовне. Усі ці складові внутрішньо пов'язані між собою, усі вони діють одночасно, та мають значний вплив на здоров'я людини» [5].

Ідея «здорового» походить від раннього бажання учня досягти та зберегти фізичну перевагу в молодому віці. Кожен студент повинен розуміти важливість підтримки високої фізичної працездатності, загартовування

організму, раціонального режиму дня, особистої гігієни, правильного харчування. У психологічному вимірі існує значний потенціал, особливо з огляду на зростання ролі навчальних закладів для молоді. Важливо повністю використовувати найновішу інформацію про мозок та інші аспекти діяльності. Це має велике значення для людського розуму. Їхній внесок у фундаментальну науку психологію визнали не лише американські, а й українські вчені. Нещодавно вчені визнали важливість емоцій для здоров'я та адекватного інтелекту. Саме ці компоненти необхідні студентам для індивідуальних досягнень.

Психологічні чинники є результатом психологічної характеристики людини, яка проявляється як низка відносно стаціонарних і послідовних психічних переживань. Життя людини складається з багатьох психологічних складових. Наприклад, емоційні (тривога, пристрасть, смуток, натхнення). Деякі з них (ентузіазм чи натхнення) також мають добровільну складову. Іншим психічним компонентом є воля, яка є похідною від «боротьби мотивації» і часто вважається частиною вольового процесу, цей компонент насамперед спонукає людей до здоров'я чи освіти. Далі слід звернути увагу на компоненти свідомості, на яких базується наша розумова діяльність. Існує багато способів змінити свій психологічний стан [19].

Поняття «психологічний фактор» пов'язане зі специфічною особливістю переживань і поведінки, яка виявляється в психічній діяльності в цілому і впливає на її перебіг і тривалість. Додатково спостерігається залежність психологічних факторів від повномасштабної оцінки ситуації, а також спонукального аспекту ситуації, які всі розглядаються в контексті рівня стимулювання цієї ситуації. «Ключі» також розглядаються як форма повернення. Атрибути психічних процесів, які зосереджуються на властивостях, що впливають на психологічні стани, виводяться з їх зв'язку зі структурою свідомості [37].

Н. Левітов описав психологічні чинники як особливий вид психологічної діяльності: це характеризується цілісним підходом до психічних процесів,

характерних для певного періоду часу, цей період відображається в конкретних предметах і явищах дійсності, попередній стан і властивості особистості. Особливість психічних процесів людини під впливом психологічного чинника наочна на прикладі реакції на подразник. Цей елемент зазвичай супроводжується розбіжностями у сприйнятті, відчуттях, пам'яті та процесах мислення. Без психічних компонентів не можуть відбуватися жодні психічні процеси. Наприклад, під час написання конспекту або лекційних задач, психологічні фактори, такі як тривога та стрес, є очевидними як результат цього завдання. Зв'язок психологічного фактора з конкретними індивідуально-психічними властивостями проявляється перш за все в перебігу конкретного психологічного стану людини [17].

Так, ми можемо обговорювати поняття рішучості, а також нерішучості, активності та пасивності та властивостей як часових характеристик, а також стійких особистостей. Беручи до уваги зв'язок між психологічними факторами та поведінкою та характеристиками людини, можна стверджувати, що вони поділяють усі загальні властивості психіки. Вчений А. Брушлінський задокументував зв'язок між психологічними процесами і структурами, їх взаємозалежність і необхідність існування одних поруч з іншими. 14 психологічних факторів діють однаково - послідовний стан, відсутність різких змін одного фактора іншим [13].

Психологічні чинники, тісно пов'язані зі здоров'ям або хворобою, передусім поділяються на три категорії: первинні, передані та мотивовані. Попередні фактори включають особисті характеристики, характеристики поведінки, пізнання, демографічну інформацію та соціальні ресурси. Вони володіють індивідуальністю: оптимізмом, потужним «Я» і витримкою. Первинними поняттями цієї групи факторів є «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здорова поведінка». У контексті соціальних груп організм студента сприяє підтриманню здорового способу життя. Вплив сім'ї та батьків, а також спілкування між батьками та учнями є значущим щодо психологічних факторів, які впливають на здоров'я та спосіб життя. Друга категорія факторів

психічного здоров'я складається з переносних факторів, ці фактори є специфічною поведінкою, що виникають у віжповідь на них [27].

Багато компонентів, у тому числі зовнішні, зазнають впливу навколишнього середовища, тоді як внутрішні компоненти в першу чергу визначаються типом людини та її впливом на здоров'я. Розуміння всієї сукупності факторів дає нам можливість вибрати відповідні психологічні методи їх виявлення.

Беручи до уваги первинні фактори, кардіологи М. Фрідман і Р. Розенман документально підтвердили, що вони впливають на розвиток серцево-судинних захворювань. Найпотужнішими є чинники групи «А» (амбіції, агресивність, дратівливість, нетерплячість, прискорена активність; більшість їхніх емоційних реакцій характеризується роздратуванням, ворожістю, гнівом) [4].

До складу первинного також входять особистісні конструкти, що описують специфічне ставлення людини до компонентів середовища в конкретній ситуації. Їх значення для здоров'я визначається суб'єктом, оскільки суб'єкт вибирає ту чи іншу стратегію поведінки на основі сформованої установки. Важливо визнати, що цей набір факторів включає питання емоційної регуляції. У літературі обговорюються дві основні проблеми щодо вираження емоцій. Перший задокументований як «алекситимія» був пов'язаний із збереженням вербалізації, яка виражається в усній формі особистих емоцій, а також емоцій інших [30].

Ці перешкоди пов'язані з численними психологічними проблемами, наприклад, із захворюваннями дихальної системи, зокрема бронхіальною астмою. Другий аспект пов'язаний з так званим «репресивним» стилем поведінки, для якого характерне уникнення складних ситуацій, що призводить до конфлікту. Також є проблема стилю поведінки в невмінні відкрито виражати негативні емоції. Наступні основні категорії факторів можна перенести: (1) Ці фактори є специфічною людською поведінкою, яка є результатом відповіді на різні стресори. Ця група містить такі позитивні риси:

стереотип поведінки, що приносить користь здоров'ю, фізична культура і спорт, дотримання техніки безпеки, особиста гігієна, увага до стану здоров'я, фізична культура і спорт, дотримання техніки безпеки, особистої гігієни. Також проявляються негативні стереотипи поведінки: залежність від поведінки, шкідлива залежність, деструктивні форми виховних зусиль тощо. Загалом дослідження психологічних процесів зміни поведінки в цілому вважаються дуже перспективними, але, як правило, дорогими [37].

Останнім набором факторів, які слід враховувати, є стимули як загальний елемент реагування. Зупинимося на каталізаторі стресу як загальної реакції тіла і духу. Стрес спрацьовує, коли «тиск» на організм продуктивний і свідчить про наявність еустресу. Основна властивість еустресу як мотиватора полягає в тому, що він запускає інші характеристики, насамперед ті, які передаються через активацію механізмів подолання зовнішнього впливу. На думку вченого К. Павлова, мотиватори - це сукупність фізіологічних реакцій, які виникають в організмі людини при зверненні до питання «здоров'я-хвороба» [49].

Дослідники виявили, що когорта мотиваторів має опосередкований вплив на здоров'я та захворювання через певні дії. Слід визнати, що зовнішні чинники впливають на людину опосередковано через психіку. Показники девіації здоров'я - психічні стани негативного характеру. Документально підтверджено, що самооцінка здоров'я використовується для збору інформації про фізичний (соматичний) стан людини.

Як наслідок, психологічними факторами, які впливають на здоров'я студентів під час дистанційного навчання, є стрес, низька мотивація, тривога, придушення емоцій, а першочерговими факторами є амбіції, агресивність, дратівливість, нетерплячість, прискорена активність; первинні емоційні реакції, які характеризуються роздратуванням, ворожістю та гнівом.

Отже, психологічні чинники мають значний вплив на здоров'я студентів під час дистанційного навчання. Низький рівень мотивації, відсутність соціального контакту, стрес, занепокоєння щодо результатів та відчуття

ізоляції можуть призвести до погіршення емоційного та психічного стану. Важливо підтримувати студентів, надавати їм можливості для соціальної взаємодії, сприяти їхньому психологічному благополуччю та розвитку стратегій саморегуляції. Додаткові психологічні підтримка та ресурси можуть допомогти зменшити негативний вплив дистанційного навчання на здоров'я студентів.

### **1.3. Вплив воєнного стану на психологічний стан осіб студентського віку**

Масштабне вторгнення Російської Федерації в Україну призвело до людських збитків, переміщення населення всередині країни, а також призвело до вимушеної міграції українців до РФ. За оцінками ООН, станом на лютий 2023 року в Україні загинуло 8231 цивільне населення та 13734 отримали поранення. Із них загинули 494 дитини, 979 отримали поранення. Лише через конфлікт у Європі 8,1 мільйона українців вирішили залишити країну. Також зруйновані населені пункти по всій країні, зокрема житлові масиви, заклади освіти та охорони здоров'я, транспортна інфраструктура [43].

Концентрація уваги в таких ситуаціях є обов'язковою для молодих людей, які тільки починають навчання, шукають роботу та самостійно створюють сім'ю. В результаті широкомасштабного вторгнення деякі особи були змушені скоротити свою типову діяльність, тоді як інші були змушені повністю відмовитися від своїх бажань та запитів; молоді люди присвятили свої зусилля збору та розповсюдженню гуманітарної допомоги, допомозі військовослужбовцям, переселенцям та біженцям, вступили до лав армії.

Допомагати молодим людям, сприяти реалізації їхнього потенціалу та брати повну участь у цьому процесі відродження країни, і перш ніж приймати рішення на місцевому рівні, вкрай важливо визнати їхні потреби, запити та загальний стан [46].

Представники вразливих груп (ЛГБТІК+, люди з інвалідністю, роми) частіше стають жертвами дискримінації та насильства, ніж молодь загалом. Майже половина учасників інтерв'ю, яке було описане у роботі Сидорової І.В, були ЛГБТІК+, і майже всі вони повідомили, що стикалися або були свідками насильства через свою гендерну орієнтацію та сексуальну ідентичність (переважно під час волонтерської роботи, отримання гуманітарної допомоги, служби в армії), і майже всі серед учасників інтерв'ю були роми та зазнавали дискримінації за національною чи етнічною ознакою (переважно під час служби в армії). Третина учасників молоді з обмеженими можливостями стикалися з дискримінацією через стан здоров'я - ця проблема посилилася масштабним вторгненням [41].

Особливості досвіду Другої світової війни ромської громади пов'язані, перш за все, з їхньою економічною ситуацією, яка була важкою до 2022 року, але згодом погіршилася через проблеми з працевлаштуванням, зокрема, заборонаю на перетин кордону чоловікам призовного віку, це наразі заважає людям виїжджати в пошуках роботи. Інші члени ромської громади також визнали додаткові труднощі з доступом до освіти через перехідний період [7].

З міркувань безпеки дистанційного навчання деякі діти ромського походження відчують труднощі з навчанням через відсутність необхідного обладнання. Також один з них зазначив, що зазнав дискримінації під час служби в армії.

Прихильники ЛГБТІК+ визнали, що протягом 2022 року ставлення широкої громадськості до цієї категорії населення розділилося. Ті, хто раніше вважав членів спільноти негативним аспектом свого життя, знаходять підтримку для своїх негативних припущень у ситуаціях, пов'язаних із військовими, особливо щодо військової перспективи. Натомість менш екстремальна молодь долає це упередження через спільність своїх випробувань під час війни: спільна мета та спільний ворог, які згладили попередні конфлікти та зробили гомосексуалізм неактуальною частиною ідеології федерального уряду, оскільки він сприймається як частина державна

доктрина Російської Федерації. На ФГД учасники також обговорили позитивний вплив публічних серверів ЛГБТІК+ спільноти на ставлення цієї групи [45].

Молодь з обмеженими можливостями, яка вперше постраждала від повномасштабного вторгнення, відчула втрату доступу до медичних послуг і ліків, що було спричинено несправністю системи постачання, руйнуванням інфраструктури та досвід переміщення, що призвело до втрати постійної медичної допомоги та неможливості придбати ліки [46].

Інші проблеми виникають через неможливість або важкодоступність доступу до притулків: у маломобільних людей, а також у молоді з вадами зору ці проблеми виникають під час відключення електроенергії та обмежені темрявою.

Повномасштабне вторгнення призвело до обмеження доступу до медичних послуг, це було як об'єктивно, так і предметно. Зокрема, ВПО мали обмежений доступ до медичних послуг через недоступність медичних закладів, а також через затримку звернення за медичними послугами на новому місці через невизначеність (як знайти спеціаліста, небажання обговорювати інше, крім свого, власний лікар тощо). Як наслідок, дослідження передбачає, що такі проекти мають бути пріоритетними в Національній програмі. Ці проекти передбачають відновлення та розвиток закладів охорони здоров'я, інфраструктури та впровадження механізмів збору даних у сфері охорони здоров'я, які об'єднані інформаційно-комунікаційними системами, у тому числі приватні постачальники медичних послуг, ці спеціалісти отримують пацієнта, медичні дані, і матиме більшу довіру до цих спеціалістів, ніж до інших спеціалістів. Крім того, враховуючи велику кількість молоді, яка перебуває за кордоном, і високу стурбованість щодо здоров'я цієї групи населення, вкрай важливо мати сумісність української електронної системи охорони здоров'я з електронними системами охорони здоров'я інших країн Європи та світу [33].

Рекомендується супроводжувати ці ініціативи інформаційною кампанією щодо здорового способу життя (опитані молоді люди зізналися, що через стрес повертаються до шкідливих звичок), важливості своєчасного звернення до лікарів та профілактичних оглядів [9].

Молоді люди з інвалідністю потребують заходів щодо покращення доступу до медичної допомоги, ліків, якості послуг МСЕК, а також надання притулків для маломобільних груп населення.

Крім того, результати опитування свідчать про наявність попиту на психологічну допомогу серед молоді, що свідчить про необхідність створення національної програми охорони психічного здоров'я для вирішення проблем осіб, які постраждали від війни[18].

Іванова Т. В. провела опитування з метою визначити схильність молодих людей до отримання психологічної консультації та встановила, що 28% опитаних віддали б перевагу анонімній та безкоштовній психологічній консультації. З цього числа 34% складають жінки, а 21% - чоловіки. Додатково, лише 12% опитаних висловили пряме бажання отримати психологічну допомогу, що свідчить про те, що деякі молоді люди, особливо чоловіки, можуть відчувати складнощі у розпізнанні необхідності психологічної підтримки [18].

Необхідна більш масштабна просвітницька кампанія щодо психічного здоров'я загалом, впливу на нього повномасштабної війни та засобів його отримання, а також кампанія з викорінення упереджень, пов'язаних із психічними проблемами, особливо у чоловіків, інформацію необхідно поширювати ширше. Освітні проекти можуть передбачати просвітницьку діяльність з питань психічного здоров'я, зокрема в рамках освітніх програм середніх, професійних та вищих навчальних закладів, а також практичну інформацію щодо пошуку психологічної допомоги, розпізнавання симптомів депресії, тривоги та посттравматичного синдрому. Крім того, важливо більше інформувати молодь про доступні варіанти безкоштовної психологічної допомоги (насамперед онлайн), а також про збільшення кількості центрів та

постачальників таких послуг. До того ж, важливо створювати або розвивати групи підтримки для молоді, які можуть стати альтернативою індивідуальним консультаціям або доповненням до отримання психологічної допомоги [46].

Кожну п'яту молоду людину турбує відсутність можливостей для реалізації свого потенціалу та відсутність роботи. У зв'язку з повномасштабним конфліктом, а саме через звільнення чи вимушену міграцію всередині країни чи за кордон, частина молоді втратила роботу, 12% активно її шукають. Для сприяння поверненню молодих людей на ринок праці та їхньому професійному розвитку необхідна допомога у перенавчанні, зокрема тим, хто втратив роботу внаслідок вимушеної міграції зсередини країни. Крім того, потрібна підтримка в пошуку нової роботи або відкритті нового бізнесу.

Цю допомогу, судячи із звернень у рамках «Діалогів перемоги», можна надати шляхом створення програм оплати професійної роботи та наставництва молоді, роботодавці можуть працевлаштовувати молодих людей і створювати для них додаткові робочі місця, вони також можуть фінансувати молодіжні бізнес-інкубатори та створювати інфраструктуру для консультування молодих підприємців з податкових, правових, економічних питань та спрощеного кредитування молодіжного бізнесу [23].

У контексті програми також важливо зосередитись на молоді, зокрема на тих, хто потребує перенавчання через втрату відповідності спеціальності чи відхід з програми, або тих, хто хоче розпочати бізнес: наприклад, тих, хто повернувся з-за кордону, переселенців або ветеранів. Слід звернути увагу на військовослужбовців, які повернуться до цивільного життя, серед них великий відсоток молоді, ці особи потребуватимуть допомоги у пошуку власного розвитку та працевлаштування [21].

Також важливо залучати більше молоді до процесу прийняття рішень щодо розвитку професійної, фахової та вищої освіти, наприклад, щодо створення регіонального та державного замовлення на підготовку фахівців, цей процес має залучати участь молодіжних організацій та молоді рад з метою

підтримки освітніх і професійних потреб молоді на рівні громади та регіону [54].

76% молодих людей, які покинули Україну через війну, хочуть повернутися в країну, як наслідок, очікується, що розробка програми збільшення відсотка повернення, а також заклик до повернення країни матиме значний вплив. На першому етапі такі ініціативи Національної програми, зокрема відновлення та модернізація житла та іншої інфраструктури в регіонах та економічне стимулювання громадян України, які перебувають за кордоном, сприятимуть поверненню молоді. Зараз можливі програми перенавчання та працевлаштування молоді з-за кордону в безпечних регіонах, що дозволить молодим людям повернутися на батьківщину [48].

35% молодих людей мають негативний стереотип щодо ромів, а 28% – негативно ставляться до ЛГБТІК+ спільноти. Політика щодо підтримки цих груп і захисту прав людини в цілому повинна включати більший ступінь участі самих молодих людей, зокрема в освітній системі, вони повинні бути поінформовані про характер соціальних проблем, які представляють групи та їх вирішення, а також заборона дискримінації та ініціативи щодо більш безпосереднього залучення молоді до соціальної допомоги.

Освітні ініціативи та тренінги з питань запобігання та протидії дискримінації, розробка політик, які враховують потреби вразливих груп, можна вважати частиною заходів 75, які б підвищили ступінь компетентності та сприяли розвитку потенціалу молодіжних лідерів, які були запрошені під час «Діалоги Перемоги» [40].

Крім того, роми та інші особи з ЛГБТІК+ зазнавали негативних упереджень у контексті військової служби. Для посилення інклюзивного характеру армії та протидії дискримінації вкрай важливо популяризувати участь представників уразливих груп у захисті країни, зокрема через службу в Збройних Силах, волонтерство, а також ініціативи щодо боротьби з дискримінацією на основі заповідний характер Збройних Сил [36].

Вищезазначені заходи, які включають психологічну допомогу та освітні ініціативи, спрямовані на зміцнення фізичного та психічного здоров'я, розповсюдження інформації щодо потенціалу перенавчання, працевлаштування та відкриття бізнесу, а також залучення молодих людей до процесів відновлення, є прикладами. антидискримінаційних заходів, вони можуть бути впроваджені, зокрема, за ініціативою молодіжних центрів та організацій, які працюють у сфері молоді.

Крім того, значна кількість молодих людей вважає, що молодіжні центри повинні проявляти ініціативу щодо націоналістичної освіти та спортивних змагань [18].

Опитування показало, що половина молоді розуміє, що таке молодіжний центр (53%), а 24% знають про нього у своїй громаді. Як результат, корисно пояснити молодим людям більш детально про ці організації та діяльність, яку вони здійснюють на рівні громади. Підтримка та розвиток цих центрів може бути частиною Програми модернізації соціальної інфраструктури.

Отже, воєнний стан серйозно впливає на психологічний стан студентів. Загроза або реальна небезпека може викликати стрес, тривогу та почуття невпевненості. У таких умовах студенти можуть відчувати емоційне напруження, втрату концентрації та проблеми зі сном. Для допомоги їм впоратися з цими викликами необхідно забезпечити психологічну підтримку, надати інструменти для саморегуляції та створити безпечне середовище. Важливо розробити та впровадити національну програму охорони психічного здоров'я, оскільки попит на психологічну допомогу серед молоді є значним. Така програма допоможе ефективно вирішувати психологічні проблеми осіб, що постраждали від війни.

## **Висновки до першого розділу**

Студенти стикаються з різними викликами та перешкодами під час адаптації до дистанційного навчання. Важливою складовою успішної адаптації є гнучкість та відкритість до нових технологій та методів навчання. Підтримка від університету, доступ до необхідних технічних засобів та якісна взаємодія з викладачами та співстудентами також грають важливу роль у цьому процесі. Виклики адаптації можуть включати стрес, відчуття відокремленості та навіть низьку самодисципліну. Однак дистанційна форма навчання також відкриває нові можливості для самостійного розвитку та підвищення навичок самоорганізації, що можуть бути корисними в майбутньому.

Дистанційне навчання може створювати різні психологічні виклики для студентів, які можуть впливати на їхнє загальне самопочуття та здоров'я. Серед цих викликів – стрес, відчуття відокремленості, недостатня підтримка та відсутність структури в навчальному процесі. Самоізоляція та відсутність фізичного контакту можуть також погіршити емоційний стан студентів. Ефективна самодисципліна, мотивація та доступ до психологічної підтримки є ключовими для подолання цих викликів та збереження психічного здоров'я.

Воєнний стан може суттєво погіршити психологічний стан осіб студентського віку. Студенти можуть відчувати стрес, тривогу та невпевненість у майбутньому через загрозу конфлікту та нестабільну політичну ситуацію. Навчання в умовах військових дій може також вплинути на їхній доступ до освіти, фінансове забезпечення та загальну безпеку. Особливо важливою стає психологічна підтримка та психосоціальна допомога для студентів, які переживають воєнний стан, щоб допомогти їм подолати стрес та адаптуватися до складних умов.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичних методів

Завдяки дослідженню літературних джерел і всебічному патентному пошуку були визначені різні методологічні підходи до вирішення цієї проблеми. Виділено кілька методів дослідження: розроблена Холмсом і Раге методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації, тест «Рівень і вид стресу», метод «Самооцінка психічних станів».

Методики, використані в даному дослідженні, належать до категорії «олівець-папір». Цей тип методик є популярним у психологічних дослідженнях завдяки своїй зручності, простоті в адмініструванні та ефективності у зборі даних про психічний стан респондентів. Методики «олівець-папір» дозволяють дослідникам отримувати стандартизовані та порівнянні дані, що робить їх незамінними в умовах масових опитувань і діагностики.

Однією з основних переваг методик «олівець-папір» є їх доступність. Вони не потребують спеціального обладнання, а лише паперові опитувальники та олівці або ручки, що робить їх зручними для використання в будь-яких умовах, зокрема у віддалених або ресурсно обмежених середовищах. Наприклад, Google Форми, які заповнювали респонденти цього дослідження або безліч інших Інтернет-платформ. Крім того, ці методики дозволяють дослідникам одночасно опитувати велику кількість респондентів, що значно прискорює процес збору даних.

- 1) *Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації*, розроблена Холмсом і Раге, використовує анкетний формат, де респонденти відповідають на серію запитань, що

дозволяють оцінити їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та соціальних умов. Ця методика допомагає визначити рівень стресу та адаптаційні можливості, що є важливими показниками психічного здоров'я (Додаток А).

2) **Тест «Рівень і тип стресу»** використовує анкетний формат для визначення рівня стресу і його видів у респондентів. Респонденти заповнюють опитувальник, що допомагає дослідникам зрозуміти, який тип стресу впливає на них і як це впливає на їхню повсякденну діяльність (Додаток Б).

3) **Метод «Самооцінка психічних станів»** Г.А. Айзенка також є методикою «олівець-папір», де респонденти самостійно оцінюють свої психічні стани шляхом заповнення відповідних опитувальників. Ця методика дозволяє отримати суб'єктивну оцінку психічного здоров'я респондентів і виявити потенційні проблеми, які потребують уваги (Додаток В).

Ці методики є ефективними інструментами для масових психологічних досліджень і діагностики, що робить їх особливо корисними в контексті вивчення психологічного стану студентів в умовах воєнного стану.

За працею Г. Айзенка, Доктори Холмс і Раге родом із США, розробили **метод визначення стресостійкості та соціальної адаптації**. Їхнє дослідження охопило понад 5000 пацієнтів і досліджувало кореляцію між захворюваннями, включно з інфекційними захворюваннями та травмами, та різними стресовими життєвими подіями. Вони дійшли висновку, що суттєві зміни в житті людини часто передують як психічним, так і фізичним захворюванням. Спираючись на свої дослідження, вони створили шкалу, яка присвоює певну кількість балів кожній важливій життєвій події, виходячи з її рівня потенціалу стресу.

Застосування цієї методики може мати дві форми: як окремий психологічний метод або в поєднанні з іншими подібними підходами. Метод

включає загалом 43 події, що викликають стрес, ретельно відібрані шляхом суворої оцінки їх надійності та валідності.

Цей конкретний метод пропонує гнучкість використання як окремими особами, так і групами шляхом розповсюдження анкети. Тривалість заповнення анкети не визначена заздалегідь[26].

Ця методика служить надійним методом оцінки здатності людини справлятися зі стресом і адаптуватися до соціальних ситуацій. Результати можна інтерпретувати наступним чином: якщо оцінка нижче 150 балів, існує 30% ймовірність дезадаптації (вказує на низьку ймовірність); оцінка від 151 до 299 балів свідчить про 50% ймовірність дезадаптації та хвороби (середня ймовірність); а оцінка 300 балів і вище вказує на 80-90% ймовірність дезадаптації (висока ймовірність).

Рівень стресостійкості визначається кінцевою величиною. Велика кількість балів є попереджувальним знаком про наявність стресу. Крім того, кінцева кількість також представляє ступінь навантаження від стресу, кількісно виражаючи його в числовому виразі.

Патрік Лежерон, відомий французький психіатр і консультант, розробив *оцінку «Рівень і тип стресу»*. Як експерт із виявлення стресу, він також є автором відомої книги «Стрес на роботі» [28].

Тест служить двом цілям: як окрема психологічна техніка або в поєднанні з іншими подібними методами. Незважаючи на схожий спосіб життя, люди по-різному реагують на стрес. Цей тест дає уявлення про конкретні реакції. Стрес проявляється на трьох рівнях: фізичному, емоційному та стосунковому. Хоча ці рівні взаємопов'язані, кожен має власну важливість. Тому виявлення характерного типу прояву стресу є вирішальним для ефективного зняття напруги. Головна мета цього тесту – досягти саме цього. Перший розділ вимірює рівень сприйнятливості до стресу, тоді як другий розділ визначає тип тиску, який найбільше впливає на людину.

Щоб оцінити надійність і валідність, для тесту вибрано в цілому 12 суджень. Для визначення рівня стресу підраховуються підсумкові бали

шляхом підсумовування балів за шкалами. Крім того, найбільша кількість балів на кольорових шкалах підраховується для визначення конкретного типу стресу.

Це конкретне оцінювання підпадає під категорію тесту «олівець-папір», який можуть використовувати як окремі особи, так і групи у форматі анкети. Зазвичай заповнення форми займає від 5 до 7 хвилин.

Аналіз отриманих даних щодо ступеня стресу показує наступне: оцінка 6-12 балів свідчить про надзвичайно низький рівень стресу. Люди цього діапазону демонструють виняткову здатність вирішувати складні ситуації, зберігаючи самовладання, навіть коли стикаються з труднощами. Оцінка 13-20 балів свідчить про середній рівень стресу. Хоча стрес може бути мотивуючим фактором, який спонукає людей демонструвати свої найкращі якості та долати складні обставини, важливо проявляти кращий самоконтроль у певних ситуаціях, щоб запобігти досягненню стану стресу. 21 бал або вище вказує на тривожно високий рівень стресу. Вкрай важливо або змінити поточну ситуацію та виключити себе зі стресового середовища, або розробити ефективні стратегії управління стресом.

Що стосується класифікації видів стресу, то переважна більшість «синіх» відповідей відповідає фізичному стресу. Ця форма стресу викликає вивільнення хімічних речовин, які впливають на організм людини, що призводить до відчуття втоми, м'язових спазмів, серцебиття, напружених м'язів, утрудненого дихання, нестачі енергії, розладів сну та різноманітних психосоматичних проявів.

Основним джерелом стресу в цій ситуації є фізичне тіло. Тому логічно поставити на перше місце зняття стресу за допомогою різних методів, таких як техніки релаксації, йога, глибокі дихальні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, масаж і таласотерапія.

З більшістю «зелених» декларацій часто пов'язане емоційне напруження. Коли виникає стрес, він викликає несприятливі емоції, такі як страх і гнів, які можуть завдати шкоди психічному благополуччю людини.

Отже, вираження емоцій стає складним, що призводить до почуття депресії, тривоги та фізичних захворювань. Це, у свою чергу, формує песимістичний погляд на життя, критичне ставлення до всього, невдоволення, схильність до укрупнення та перебільшення подій. Щоб протистояти цим наслідкам, надзвичайно важливо включити позитивні емоції у своє життя через позитивні взаємодії з близькими людьми та приділяти час особистому відпочинку та насолоді.

Більшість тверджень, віднесених до категорії «жовті», пов'язані зі стресом у відносинах. На роботі, у школі чи в сім'ї люди навколо нас часто стають значним джерелом стресу. Цей стрес має тенденцію проявлятися двома способами: униканням і агресією. Обидві ці моделі поведінки очевидні у людини, яка переживає стрес у відносинах. Вони легко дратуються, постійно нервують і прагнуть до самоізоляції. Щоб подолати цей стан, важливо виховувати в оточуючих довіру, відкрито й чесно висловлювати свої думки. Відкрившись іншим і зберігаючи позитивне ставлення, ми можемо пом'якшити наслідки стресу у відносинах.

*Методика «Самооцінка психічних станів»*, розроблена Г. Айзенком, спрямована на оцінку чотирьох категорій психічних станів: тривоги, фрустрації, агресивності, ригідності. Ці стани відіграють вирішальну роль у визначенні загальних адаптаційних можливостей індивіда. Творцем цього методу є Ганс Юрген Айзенк, впливовий англійський психолог, відомий своїм внеском у сферу біологічної психології та своєю факторною теорією особистості [4].

Тест виконує подвійну мету, функціонуючи як окремий клінічний і психологічний інструмент, а також як компонент комплексної оцінки поряд з іншими методами в тій самій галузі. Загалом складається з 40 тверджень, по 10 тверджень у кожному розділі, учасники мають відповісти «так» або «ні». Ці твердження описують різні психічні стани. Якщо є певна умова, респонденту нараховується 2 бали; якщо воно є епізодично – 1 бал; а якщо його немає взагалі, бали не нараховуються. Вибір цих тверджень ґрунтувався на суворій

оцінці надійності та обґрунтованості. Щоб оцінити результати, необхідно обчислити загальний бал для кожної з чотирьох категорій питань.

Немає встановленої тривалості для заповнення форми. Інтерпретація результатів така: початкові 10 оцінок відносяться до блоку тривожності. Оцінка від 0 до 7 означає відсутність тривожності, тоді як оцінка від 8 до 14 вказує на помірний і прийнятний рівень тривоги. Оцінка від 15 до 20 балів свідчить про високий рівень тривожності. Наступні 10 оцінок відповідають блоку фрустрації. Оцінка від 0 до 7 означає, що людина має високу самооцінку, стійкість до невдач і відсутність страху перед труднощами. Оцінка від 8 до 14 відповідає середньому рівню фрустрації, хоча присутній певний рівень незадоволення. Оцінка від 15 до 20 балів свідчить про низьку самооцінку, страх невдачі та схильність уникати труднощів. Наступні 10 оцінок стосуються блоку агресивності. Оцінка від 0 до 7 означає стриманість і холонокровність, тоді як оцінка від 8 до 14 вказує на середній рівень агресивності. Оцінка від 15 до 20 балів свідчить про високий рівень агресивності, відсутність стриманості та проблеми як у роботі, так і в міжособистісному спілкуванні.

У останніх 10 рішеннях є чіткий блок негнучкості. Система оцінки від 0 до 7 балів свідчить про недостатню жорсткість, здатність легко переключати увагу. Оцінка від 8 до 14 балів означає середній рівень жорсткості. Проте оцінка від 15 до 20 балів свідчить про високий ступінь жорсткості, що робить недоцільним розгляд питання про зміну місця роботи чи проживання.

В рамках цього дослідження взяли участь 30 студентів віком від 17 до 24 років Київського Міжнародного Університету в м. Київ у Google Forms. Вибірка представляє різноманіття факультетів та перших курсів для більш репрезентативного вивчення обраної теми. Учасники вибірки добровільно згодилися брати участь у дослідженні, сприяючи його об'єктивності та значущості результатів.

Налічується 4 етапи дослідження:

Перший етап — підготовчий. На цьому етапі були зроблені наступні кроки: формулювання цілей та завдань досліджень, підготовка Google Форми для збору відповідей опитуваних, яка включала всі необхідні тестові методики, а також вибірка респондентів. Було обрано 30 студентів віком від 17 до 24 років з перших курсів для забезпечення репрезентативності дослідження. Вибірка представляла різноманіття факультетів, щоб результати були максимально об'єктивними та значущими.

Другий етап— проведення опитування. Цей етап — дуже важливий, так як потрібно було ознайомити студентів з метою та етапами дослідження, а також отримати добровільну згоду на участь. Розсилка Google Форми серед студентів від 17 до 24 років, а також отримання заповнених анкет студентів.

Третій етап— обробка та аналіз даних. Він включав в себе перевірку отриманих анкет на повноту та правильність заповнення; перевірку електронної таблиці, щодо занесених результатів для подальшого аналізу; використання статистичних методів для обробки результатів тесту.

Четвертий етап — інтерпретація результатів. На цьому етапі були розраховані такі статистичні показники, як: середнє значення (M), стандартне відхилення), стандартна похибка середнього, t- критерій Стьюдента та рівень значущості.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

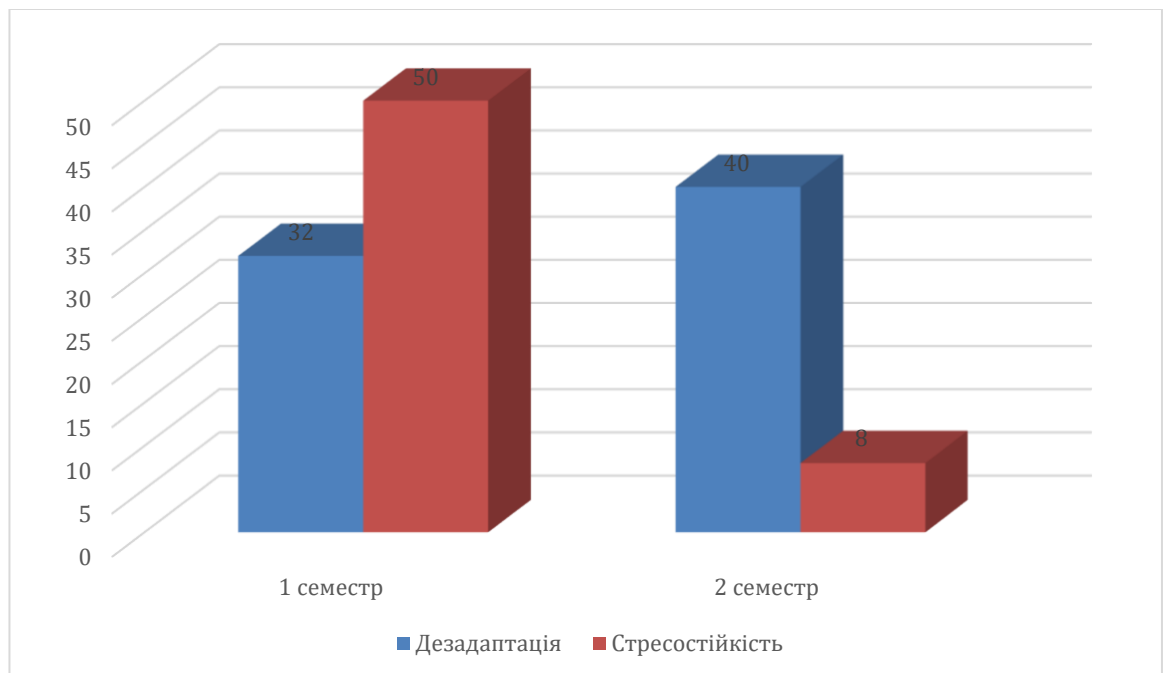
Початковий сегмент дослідження, який був зосереджений на першокурсниках і мав на меті оцінити їх здатність адаптуватися до навчального процесу протягом першого та другого семестрів, дав наступні результати.

Використання методу Холмса та Раге для визначення стресостійкості та соціальної адаптації за I семестр дозволило виявити високу ймовірність дезадаптації у першокурсників. Приблизно 60% учасників продемонстрували високі показники дезадаптації в поєднанні з низькою стресостійкістю. Це

тривожне поєднання створює реальний ризик психосоматичних захворювань або нервових зривів, оскільки вказує на близькість до стадії нервового виснаження. Однак у другому семестрі відбулося значне зниження цього показника, лише 40% студентів виявили низьку стресостійкість і високу ймовірність дезадаптації.

У першому семестрі 32% першокурсників виявили середній рівень дезадаптації та 50% ймовірність стресостійкості. У другому семестрі цей відсоток зріс до 40%, що свідчить про перехід значної частини студентів від високої дезадаптованості та низької стресостійкості до середнього рівня. Лише 8% респондентів у першому семестрі демонстрували найкращі показники стресостійкості та низьку ймовірність дезадаптації (30%), але ця цифра значно покращилася до 20% у другому семестрі (рис. 2.1).

Збільшення відсотка першокурсників з середнім рівнем дезадаптації та низькою стресостійкістю у другому семестрі має декілька пояснень.



**Рис. 2.1 Рівень дезадаптації та стресостійкості у студентів (метод Холмса та Прає)**

По-перше, перехід з середньої школи до університетського середовища відзначається значними адаптаційними викликами для студентів. Вони стикаються з новими академічними вимогами, перетвореннями у їхньому

житті та соціальними змінами, що можуть викликати психологічний стрес та дезадаптацію.

По-друге, деякі студенти можуть демонструвати низький рівень стресостійкості при дистанційному навчанні через відсутність ефективних стресових стратегій або непорозуміння до нових вимог. Це може призвести до збільшення рівня стресу та дезадаптації серед них.

Крім того, пандемія COVID-19 та перехід до дистанційного навчання мають суттєвий вплив. Соціальна ізоляція, невизначеність стосовно майбутнього та складнощі у підтримці соціальних зв'язків із товаришами по навчанню та викладачами можуть спричинити стрес та дезадаптацію у студентів.

Відносно вимірювання стресостійкості, то за короткий проміжок часу було помітне покращення.

У першому семестрі 28% першокурсників виявили низьку стресостійкість, але до другого семестру це число впало до 23%. Так само знизився відсоток першокурсників із прикордонним індексом стресостійкості з 60% у I семестрі до 51% у II семестрі.

Це може бути пояснено кількома факторами. По-перше, першокурсники, які виявили низьку стресостійкість у першому семестрі, могли приділити більше уваги розвитку своєї стресостійкості під час перерви між семестрами. Вони могли звернутися до психологічних методик або отримати консультацію для вирішення своїх проблем.

По-друге, першокурсники можуть навчатися адаптуватися до умов університету під час другого семестру, що призводить до зниження рівня стресу. Вони можуть більше розуміти вимоги навчання, встановити стійкі зв'язки з одногрупниками та вчителями, а також розвивати стратегії для ефективного управління своїм часом та стресом.

Крім того, під час другого семестру першокурсники можуть бути більш впевненими в собі та своїх здібностях, оскільки вже мають деякий досвід

навчання в університеті. Це може допомогти їм краще впоратися зі стресом і покращити їх стресостійкість.

У цілому, підвищення стресостійкості та зниження відсотка першокурсників із прикордонним індексом стресостійкості може бути результатом адаптації до нових умов навчання та здобуття навичок управління стресом протягом першого року університетського життя

У першому семестрі лише 12% студентів першого курсу показали виняткову стійкість до стресу, але ця цифра зросла до 26% у наступному семестрі, що свідчить про значне покращення їхньої здатності адаптуватися та протистояти стресу. Згідно з даними первинного дослідження, протягом другого семестру спостерігалось підвищення адаптації та стресостійкості в середньому на 13%.

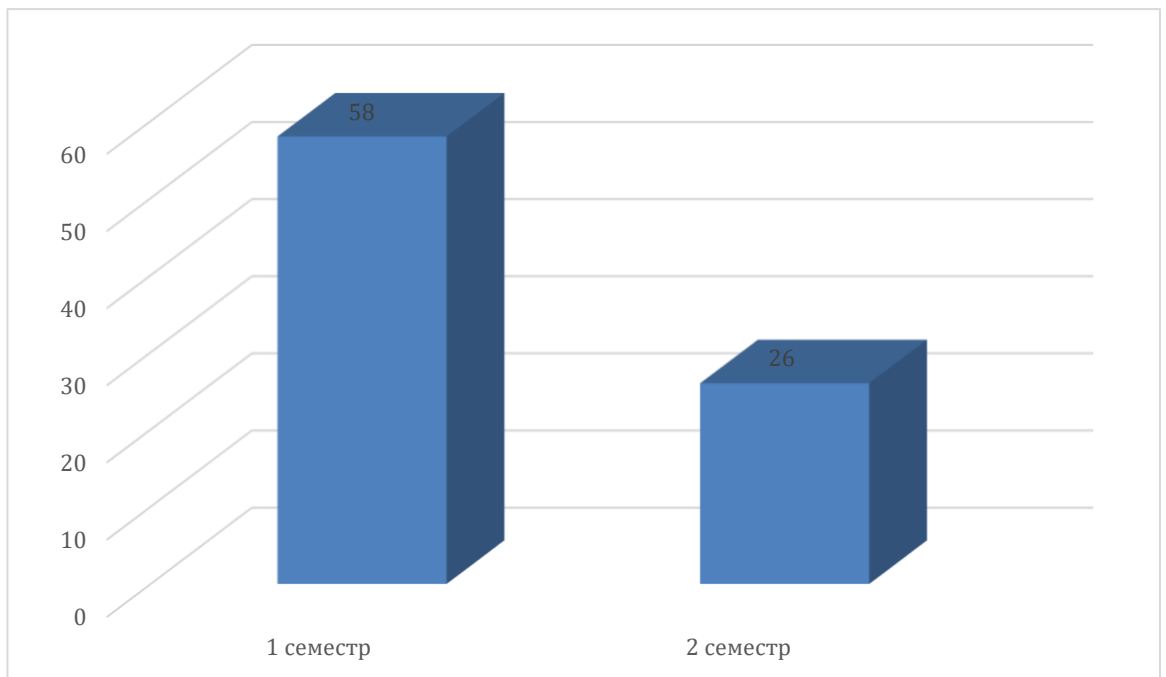
Результати, отримані за методикою «Рівень і тип стресу», виявили приголомшливі дані щодо рівня стресу, який відчувають студенти першого курсу як у першому, так і в наступних семестрах. Примітно, що було виявлено, що протягом першого семестру 58% студентів повідомили, що відчували надзвичайно високий ступінь стресу. Проте цей показник суттєво знизився до 26% у другому семестрі. Отже, для цих студентів вкрай важливо негайно змінити обставини та усунути стресове середовище або, альтернативно, набути необхідних навичок, щоб ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями (рис. 2.2).

Зміни у навчальному досвіді після закінчення школи можуть вплинути на рівень стресу серед першокурсників. Перехід від структурованого шкільного середовища до більш відкритого та вимогливого університетського оточення може викликати стресові реакції у багатьох студентів. Нова система навчання, більше самостійності та відповідальності можуть бути факторами, що сприяють стресу.

Неможливо не звернути увагу на зміну місця проживання, яка також може впливати на психологічний стан студентів. Багато першокурсників переїжджають у нове місто або країну, де вони повинні адаптуватися до нових

умов життя, знайомитися з новими людьми та вирішувати багато нових питань. Цей процес адаптації може бути джерелом значного стресу для багатьох.

Вступ та подальше навчання або онлайн навчання в університеті часто супроводжується навчальною сесією, модулями, та іншими видами робіт, що є стресовою періодичністю для студентів. На тлі підвищених навчальних вимог та підготовки до екзаменів, стрес може зростати в період сесії.



**Рис. 2.2 Рівень стресу у студентів (методика «Рівень і тип стресу»)**

Протягом першого семестру 32% учасників повідомили, що відчували помірний рівень стресу, тоді як протягом наступного семестру ця кількість зменшилася до 27%. Цей тип стресу часто може викликати мотивацію, спонукаючи людей демонструвати свої максимальні здібності та протистояти складним обставинам. Однак у певних ситуаціях може бути корисним проявляти більший самоконтроль, щоб запобігти досягненню стану надзвичайного стресу.

У першому семестрі лише 10% учасників повідомили, що відчували мінімальний рівень стресу. Однак у наступному семестрі ця цифра значно покращилася, злетівши до 47%. Це значне збільшення вказує на значне

підвищення здатності опитаних студентів ефективно долати стресові ситуації та зберігати самовладання в складних обставинах.

Виходячи з наших висновків, можна підсумувати, що початковий рівень стресу у першокурсників при дистанційному навчанні у другому семестрі знизився в середньому на 25%. Однак при дослідженні конкретних типів стресу, які виникли під час переходу до вищої освіти суттєвих відмінностей між першим і другим семестрами не спостерігалось.

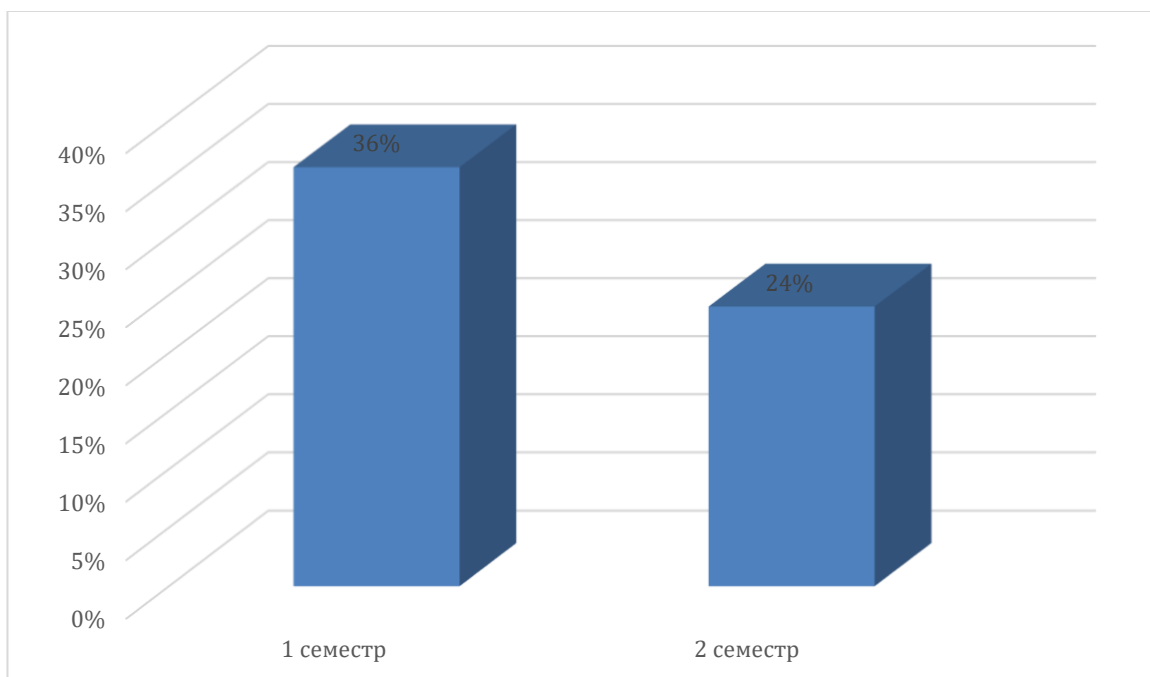
Протягом першого семестру 32% першокурсників стикалися з емоційним стресом, який зменшився до 28% у наступному семестрі. Це означає, що стрес викликає несприятливі емоції, такі як страх і гнів, що призводить до згубного впливу на психічне благополуччя людини. Отже, вираження емоцій стає складним завданням, що призводить до депресії, тривоги, проблем зі здоров'ям, песимізму, критики до оточення, незадоволеності та схильності збільшувати та драматизувати події. Щоб урівноважити ці негативні наслідки, надзвичайно важливо включити в життя позитивні емоції через позитивне спілкування з близькими людьми та виділення особистого часу для відпочинку та насолоди.

Деяко збільшився відсоток респондентів, які відчувають стрес у стосунках з іншими, з 23% у першому семестрі до 31% у другому семестрі. Цей особливий тип стресу виникає, коли люди виявляють, що люди навколо них є значними джерелами стресу, будь то на роботі, у школі чи в сім'ї. Цей стрес проявляється у двох різних формах поведінки: униканні та агресії, обидва з яких виявляються досить помітно. Ті, хто постраждав від цього стресу, легко стають дратівливими, постійно почуваються на межі, мають тенденцію до ізоляції та пошуку самотності. Дуже важливо розвивати довіру до оточуючих і відкрито висловлювати свої думки та почуття. Роблячи це, ми можемо полегшити цей стан стресу та розвивати позитивні та щирі стосунки з іншими.

Відносно стабільним залишався відсоток показників фізичного навантаження, децю знизився з 45% у першому семестрі до 41% у другому.

Цей стрес викликає вивільнення хімічних речовин, які впливають на організм людини, що призводить до відчуття втоми, м'язової напруги, серцебиття, спазмів, утрудненого дихання, нестачі енергії, розладів сну та інших психосоматичних симптомів. Тіло є основним джерелом стресу, тому для полегшення цих симптомів важливо віддавати перевагу таким технікам релаксації, як йога, вправи на глибоке дихання, неквапливі прогулянки на свіжому повітрі, масаж і таласотерапія.

За допомогою методу «Самооцінка психічних станів», розробленого Г. Айзенком, були отримані наступні висновки. Ця конкретна методика дозволяє ідентифікувати чотири різні категорії психічних станів, а саме тривогу, фрустрацію, агресивність і ригідність. Аналіз результатів у межах блоку тривожності показує, що протягом першого семестру 36% першокурсників демонстрували значний рівень тривожності. Однак у наступному семестрі цей показник знизився до 24% (рис. 2.3).



**Рис. 2.3 Рівень тривожності студентів (методика «Самооцінка психічних станів»)**

Представлена таблиця 2.1 демонструє психологічні особливості, а саме тривожність, фрустрацію, агресивність, жорсткість, опитуваних студентів, які вчаться дистанційно.

Таблиця 2.1.

## Психологічні особливості досліджуваних осіб

	Перший семестр			Другий семестр		
	Значний рівень	Допустимий рівень	Низький рівень	Значний рівень	Допустимий рівень	Низький рівень
Тривожність	36%	63%	2%	24%	49%	30%
Фрустрація	33%	56%	11%	24%	48%	28%
Агресивність	20%	42%	45%	5%	35%	65%
Жорсткість	75%	-	20%	60%	-	37%

У першому семестрі більшість із 63% респондентів повідомили, що відчувають допустимий рівень тривоги, тоді як у наступному семестрі цей відсоток значно знизився до 49%. Результати дослідження показали, що лише невелика частина студентів першого курсу, а саме 2%, не відчували жодного стресу протягом першого семестру. Однак у другому семестрі цей показник зріс до 30% (табл. 2.1).

Виходячи з результатів дослідження блоку тривоги, спостерігалось помітне зниження тривожності протягом другого семестру зі зниженням приблизно на 14%.

Переходячи до наступного блоку, він був зосереджений на вимірюванні рівня розчарування, який відчувають першокурсники (табл. 2.1.). У першому семестрі приблизно 33% учасників повідомили про високий рівень фрустрації, тоді як у другому семестрі це число впало до 24%. Було помічено, що ці студенти, які демонструють високий рівень фрустрації, як правило, мають низьку самооцінку, уникають труднощів і бояться невдачі.

У першому семестрі 56% учасників повідомили, що відчували середній рівень фрустрації, тоді як у наступному семестрі цей відсоток знизився до 48%. Хоча цей рівень вважається прийнятним, важливо зазначити, що певний рівень розчарування все ще зберігається.

Загалом 11% учасників повідомили, що не відчували розчарування протягом першого семестру, тоді як 28% студентів першого курсу повідомили про те саме протягом другого семестру. Це вказує на те, що ця конкретна група осіб володіє сильним почуттям власної гідності, демонструючи стійкість перед лицем труднощів і готовність швидко долати виклики, які трапляються на їх шляху.

Виходячи з результатів другого блоку, очевидно, що значна частина учасників пережила перехід від стану високої фрустрації протягом першого семестру до більш прийняттого рівня фрустрації у другому семестрі. Крім того, спостерігалось незначне збільшення кількості студентів, які повідомили про відсутність розчарування протягом другого семестру. У середньому цей приріст склав приблизно 12% студентського населення.

Зменшення відсотка учасників онлайн процесу навчання, які повідомили про середній рівень фрустрації у другому семестрі порівняно з першим є наслідком кількох психологічних чинників. По-перше, під час першого семестру студенти стикаються з більшими труднощами, пов'язаними з адаптацією до нового навчального середовища та вимогами університету. Протягом часу, вони набувають досвіду та навичок, що допомагають їм ефективніше впоратися з цими труднощами, що відображається у зниженні рівня фрустрації.

Додатково, збільшення відсотка студентів, які не відчують розчарування у другому семестрі, свідчить про їхню внутрішню стійкість і впевненість. Це може бути результатом розвитку психологічного резерву, який дозволяє їм ефективно впоратися зі стресом та труднощами.

Аналіз даних, що стосуються агресії, продемонстрував, що відбулося значне зниження в агресивності серед першокурсників протягом другого семестру порівняно з першим. Зокрема, спостерігалось помітне зменшення з 20% до 5% кількості учасників, які демонструють високий рівень агресивності. Це свідчить про те, що ці люди демонструють агресію, брак

самообмеження та стикаються з труднощами, коли справа стосується міжособистісного спілкування та співпраці (табл. 2.1).

Серед досліджуваних було виявлено, що 42% демонстрували середній рівень агресивності протягом першого семестру. У наступному семестрі серед першокурсників цей відсоток знизився до 35%. Протягом першого семестру 45% першокурсників продемонстрували низький рівень агресивності. Однак у другому семестрі ця цифра зросла на 20% і склала 65%. Загалом ці люди мають спокійну та стабільну поведінку, виявляючи стійкість і вправність у подоланні труднощів.

У середньому за II семестр спостерігалось достовірне покращення на 20% показників агресивності. Блок жорсткості також продемонстрував покращення протягом цього часу. Зокрема, відсоток осіб, які демонструють сильну ригідність, що характеризується негнучкою поведінкою, переконаннями та судженнями, навіть якщо вони необґрунтовані, зменшився з 5% у першому семестрі до 3% у другому семестрі. Ці особи важко адаптуються до нових умов, таких як зміна роботи, зміна місця проживання або зміна сім'ї, і їм часто важко адаптуватися до нових умов життя.

У першому семестрі показники середньої ригідності мали 75% першокурсників, у наступному семестрі цей відсоток знизився до 60%. Навпаки, 20% учасників продемонстрували недостатню жорсткість і схильність до легкого перемикання в першому семестрі, ця цифра зросла до 37% у другому семестрі (табл.2.1).

До певної міри можна віднести поліпшення показників жорсткості, помітне збільшення на 12%. Отже, першокурсники другого семестру продемонстрували значне покращення всіх аспектів психічних станів, включаючи тривогу, фрустрацію, агресивність та ригідність.

Наступним етапом дослідження стало встановлення достовірності відмінностей між 4 різними психологічними показниками за критерієм Стьюдента, що досліджувались, поравнувавши середні значення, стандартне та середньоквадратичне відхилення (табл.2.2).

Таблиця 2.2.

## Статистичні показники дослідження

	Перший семестр	Другий семестр
<b>Середнє значення (M)</b>	Тривожність	
	33.67	34.33
	Фрустрація	
	33.33	33.33
	Агресивність	
	35.67	35
	Жорсткість	
	47.5	48.5
<b>Стандартне відхилення (<math>\sigma</math>)</b>	Тривожність	
	30.56	13.05
	Фрустрація	
	22.51	12,85
	Агресивність	
	13.64	30
	Жорсткість	
	38.88	16.26
<b>Середньоквадратичне відхилення (стандартна помилка середнього) SE :</b>	Тривожність	
	5.58	2.38
	Фрустрація	
	4.11	2.35
	Агресивність	
	2.49	5.48
	Жорсткість	
	7.10	2.97

Наступним кроком дослідження був розрахунок t-критерій Стьюдента та рівень значущості для кожного показника на основі отриманих даних (табл. 2.3.).

**Таблиця 2.3.**

**Таблиця t-критерій Стьюдента та р-значень**

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Жорсткість
<b>t-критерій Стьюдента</b>	-0.109	0	0.111	-0.130
<b>p-value</b>	0.913	1	0.912	0.897

За такими результатами можна зробити наступні висновки.

Відзначаються статистично значущі відмінності у рівні самооцінки між першим і другим семестрами та присутність змін в рівні тривожності. Зниження рівня тривожності у другому семестрі можна пояснити адаптацією студентів до нового середовища та онлайн навчального процесу. Високий початковий рівень тривожності на початку навчального року поступово знижувався, оскільки студенти набули досвіду та впевненості у своїх силах.

Рівень самооцінки є результатом успішного виконання навчальних завдань та отримання позитивних оцінок, що сприяло зміцненню їхньої впевненості у власних можливостях. Цей факт підкреслює важливість підтримки та мотивації студентів протягом усього навчального процесу.

Середні значення агресивності майже однакові у першому та другому семестрах, проте стандартна помилка значно збільшилася у другому семестрі, що може вказувати на більшу варіабельність вимірювання цього показника.

Зокрема, показник фрустрації є статистично значущим, що вказує на стабільний рівень негативних емоцій серед студентів протягом обох семестрів. Стабільність рівнів фрустрації, агресивності та жорсткості свідчить про здатність студентів зберігати контроль над своїми емоціями та поведінкою. Незважаючи на можливі стресові ситуації, пов'язані з навчанням, ці показники

залишалися на стабільному рівні, що може свідчити про ефективність існуючих адаптаційних механізмів.

Отримані результати відповідають теоретичним уявленням про процес адаптації студентів до навчального онлайн-середовища. Відповідно до методики Холмса і Раге, зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки вказують на успішну соціальну адаптацію. Це підтверджується зменшенням емоційного напруження та підвищенням впевненості у власних силах протягом першого навчального року. Таким чином, психологічна підтримка та адаптаційні програми відіграють ключову роль у зниженні тривожності та підвищенні самооцінки серед студентів, сприяючи їх успішному навчальному та соціальному розвитку.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо підсилення та стабілізації психологічного стану студентів в умовах онлайн навчання**

Умови онлайн навчання можуть створювати виклики для дезадаптації студентів, і важливо надати їм підтримку для підсилення та стабілізації їхнього емоційного стану. По-перше, важливо допомогти студентам створити структурований розклад, який включає чіткі часові рамки для навчальних занять, самостійної роботи та відпочинку. Це може допомогти їм відчувати більшу організованість та контроль над своїм часом.

Підтримка соціальної взаємодії є важливою для студентів під час онлайн навчання. Зокрема, стимулювання їх до збереження зв'язку з одногрупниками та викладачами через онлайн обговорення та групові проекти. Формування ритуалів також може бути корисним для студентів. Регулярні короткі перерви для відпочинку або медитації можуть допомогти зняти стрес та підтримати позитивний настрій [48].

Фізична активність є ще одним важливим аспектом дезадаптації. Важливо заохочувати студентів до регулярних фізичних вправ або йоги, щоб знизити рівень стресу та підвищити енергію. Підтримка здорового способу життя, включаючи здорове харчування, нормальний сон та відпочинок, є

також важливою для психологічного здоров'я студентів. Надання доступу до психологічної підтримки через консультації з психологом може допомогти студентам управляти стресом та адаптуватися до нових умов навчання.

У зв'язку зі стрімким розповсюдженням онлайн навчання в закладах вищої освіти, дослідження психологічного впливу цієї форми навчання на студентів стає актуальним. Умови віддаленого навчання можуть створювати певні виклики для дезадаптації студентів, що обумовлено відсутністю особистого контакту з викладачами та одногрупниками, відчуттям ізоляції, а також стресом, пов'язаним з нестабільністю робочого графіку та організацією навчального процесу. Ці фактори можуть впливати на психічний стан студентів і вимагають розробки ефективних стратегій для підтримки їхнього дезадаптації.

Таким чином, успішна підтримка дезадаптації студентів у онлайн навчанні вимагає інтеграції різноманітних підходів, що враховують їхні потреби та сприяють ефективному управлінню стресом. Це може включати розробку практичних інструментів для організації часу та сприяння соціальній взаємодії, а також надання доступу до психологічної підтримки та підтримки встановлення позитивних ритуалів для збереження емоційного стану. [40].

Результати дослідження були використані для розробки практичних рекомендацій, які допоможуть зміцнити та зберегти здоров'я студентів в умовах онлайн-освіти. Пропозиції містять практичну частину, яка покращує фізичний стан за допомогою психологічних методів. Загалом рекомендації отримані під керівництвом психологів, але враховано особистий досвід і задокументовано ефективні методи реалізації рекомендацій. Основна пропозиція полягає в тому, щоб змінити спосіб харчування.

Під час дистанційного навчання студенти не стежать за своїм харчуванням, але дуже важливо вести здоровий спосіб життя. Коли студенти знаходяться вдома або в невідомому середовищі, може виникати схильність до перекусів та споживання несвіжих або неполноцінних продуктів. Важливо

враховувати, що здорове харчування впливає не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я студентів.

Регулярне споживання збалансованих страв, що містять необхідні поживні речовини, може підвищити рівень енергії, поліпшити настрій та збільшити здатність до концентрації під час навчання. Тому важливо надавати студентам при онлайн навчанні не лише засоби для здорового харчування, але й підтримувати їх у формуванні звички правильного харчування, що сприятиме їхньому загальному благополуччю та навчальним досягненням. Щоб покращити таку сторону життя, як харчування, не обов'язково дотримуватися дієт, достатньо лише кроків для вдосконалення процедури. Зверніть увагу на розташування зони прийому їжі, це має бути спеціальне місце, відведене для їжі, наприклад, кухня або вітальня. Коли ніщо не заважає учню приймати їжу, він зрозуміє, що і скільки з'їв. За допомогою цього методу можна контролювати розмір порції і встановлювати режим харчування. Зрештою, встановлюється певний дієтичний ритуал і студентів підсвідомо спонукають приділяти більше уваги здоровому харчуванню.

Дуже важливим є фізична активність. Вправи для самостійного виконання в домашніх умовах без спеціальної підготовки повинні бути простими за структурою та залучати великі м'язові групи. Це можуть бути ходьба на місці, біг або біг на місці в повільному темпі (якщо немає можливості виходити на вулицю чи до парку). Після цього, відповідно до принципів легких фізичних навантажень, варто виконувати вправи, які чергують роботу різних м'язових груп (шиї, рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Комплекс варто завершувати вправами для розвитку гнучкості, відновлення дихання і покращення постави. Загальнорозвиваючі комплекси вправ складаються з 10-15 етапів, тривають від 5 до 15 хвилин і виконуються до відчуття легкої втоми та розслаблення м'язів.

Фізична активність є одним з найкращих способів зняття психоемоційного напруження, подолання стресу і профілактики захворювань.

Фізичні вправи допомагають покращити настрій, підвищити впевненість у собі та досягти оптимального функціонального стану організму.

Заняття фізичними вправами не тільки сприяють зняттю стресу, але й є профілактичним засобом, який допомагає краще справлятися з негативними впливами емоційного стресу. Фізична активність позитивно впливає на стабілізацію психофізичного стану студента. Під час фізичних навантажень студент абстрагується від розумової діяльності, неприємних відчуттів, страхів і надмірних переживань, зосереджуючи увагу на правильності виконання вправ. Це дозволяє нервовій системі перебувати у відносному спокої, знижуючи вплив стресу на організм.

Фізична культура також сприяє виробленню гормону ендорфіну, який підвищує рівень щастя, знижує рівень страху, притуплює біль і допомагає боротися із сонливістю. Водночас знижується рівень кортизолу – гормону, який адаптує організм до умов навколишнього середовища.

Фізичні вправи допомагають не лише впоратися зі стресом, а й його наслідками, оскільки тренують усі системи організму: від серцево-судинної до нервової та дихальної. Організм студента, який регулярно займається фізичною культурою, краще протистоїть негативним проявам навколишнього середовища. Такий студент легше справляється з негараздами порівняно з тим, хто уникає фізичних навантажень[42].

Крім того, значний вплив має спосіб сну. У період сну людина поповнює свої основні потреби. Мозок студента неактивний, і план буде повністю реалізований наступного дня. У період сну мозок відновлює свої можливості, в результаті чого денна тривога, що накопичилася за день, викорінюється. Було продемонстровано, що людина, яка страждає від сильного стресу протягом дня, швидше відновиться, якщо вона спить, ніж якщо вона має справу зі стресом і не може заснути. Дослідження показали, що багато психічних захворювань викликані проблемами сну (розлади сну, включаючи відсутність сну, проблеми із засипанням і раннє пробудження, є одними з

найпоширеніших). Тобто, коли порушується організація сну, це, як правило, перша ознака того, що може виникнути хвороба.

У період стресу і навантаження, які часто супроводжують студентське життя, належна кількість якісного сну може виявитися критичною для збереження психічного здоров'я. Недостатність сну може призвести до зниження когнітивних функцій, включаючи погіршення пам'яті, уваги та рішучості, що може ускладнити навчання та призвести до стресу. Крім того недосипання може підвищити рівень стресу та ризик розвитку психічних захворювань, таких як депресія та тривожні розлади. Одним із способів забезпечення якісного сну є встановлення регулярного графіку сну, використання релаксаційних технік перед сном та створення комфортної спальної обстановки. Ці практики можуть допомогти студентам краще впоратися зі стресом та покращити своє психічне здоров'я.

Для покращення якості сну та забезпечення загального психічного благополуччя студентів можна використовувати наступні стратегії:

Регулярний режим сну. Спробуйте лягати та вставати в один і той же час кожен день, навіть у вихідні. Регулярний режим сну допомагає налагодити біологічний годинник організму, що може поліпшити якість сну.

Створення сприятливого середовища для сну. Забезпечте темну, тиху та комфортну атмосферу у кімнаті. Використовуйте затемнені штори, шумозахисні пристрої та зручний матрац для покращення якості сну.

Розслаблюючі ритуали перед сном. Перед сном спробуйте виконувати розслаблюючі активності, такі як теплий душ, читання книги або медитація. Уникайте використання електронних пристроїв, які можуть впливати на вашу здатність заснути.

Регулярна фізична активність. Виконання фізичних вправ або зайняття спортом сприяє поліпшенню якості сну. Однак, уникайте інтенсивної фізичної активності протягом години перед сном, оскільки це може стимулювати організм і утруднити засипання.

Обмеження стимулюючих речей. Уникайте споживання алкоголю,

кофеїну та нікотину пізно ввечері, оскільки ці речовини можуть впливати на якість сну та спричиняти пробудження вночі.

Відповідно, можна прийти до висновків, що здоровий сон є важливим фактором профілактики психологічних розладів у студентів [43].

Важливо визнати, що через такі стресові фактори, як війна та дистанційна освіта, студентам зараз важко дотримуватися цієї поради: засинати та ігнорувати негативні думки. Є практичний вихід: вечірні ритуали, які повторюються щоразу перед сном, полегшать розумінню мозку, коли спати. Можна медитувати вночі або прийняти ванну, обидва вони розслабляють і заспокоюють. Наступною складовою оздоровлення є спілкування. Люди за своєю природою соціальні, тому соціальна ізоляція шкодить психічному здоров'ю. Життєво важливо спілкуватися з друзями, родиною та колегами, які мають схоже мислення. Наприклад, розпізнавати випадки подій у житті друзів або членів родини. Сьогодні спілкуватися легше, ніж будь-коли, можна розмовляти на великій відстані, це збільшує кількість ідей, якими обмінюються, і допомогу, яку можуть надати вам близькі.

Спілкування з друзями та родиною надає можливість поділитися своїми переживаннями та отримати емоційну підтримку. Це допомагає знизити рівень стресу та тривожності, поліпшити настрій та загальне самопочуття. Регулярне спілкування з близькими людьми сприяє формуванню відчуття приналежності та соціальної інтеграції, що є важливим для розвитку самооцінки та впевненості у власних силах.

Обговорення своїх проблем з іншими може допомогти знайти нові шляхи вирішення та отримати корисні поради, оскільки колективне мислення часто призводить до більш ефективних рішень. Спілкування з іншими людьми дозволяє обмінюватися знаннями та досвідом, що сприяє особистому та професійному розвитку, а також стимулює інтелектуальне зростання та розширення кругозору.

Підтримка регулярного контакту з близькими людьми зміцнює соціальні зв'язки та створює мережу підтримки, на яку можна покластися у важкі моменти. Це створює відчуття стабільності та безпеки.

Крім того, важливо розглядати свої реакції на стрес і шукати стратегії для їх управління. Це може включати практику медитації або глибокого дихання для заспокоєння нервової системи, використання технік позитивного мислення та саморефлексії для зменшення впливу негативних думок, або навіть звернення до психологічної підтримки, якщо ви відчуваєте потребу в професійній допомозі.

Ці можливості дарують відчуття і зберігають життєві сили. Рекомендується така порада: «Зроби щось приємне». Важливо намагатися, навіть вдома, насолоджуватися спокійним сном таким чином, щоб ви були задоволені результатом. До цих дій відносяться наступні: читання книг, приготування вечері.

Важливо уникати примусу, а не заохочувати. Кожен день ви повинні знаходити час, щоб відпочити і насолодитися тим, що вам подобається в цей період. Або виділіть один день тижня для приємних занять. Важливо піклуватися про себе, відчувати себе і розуміти те, що приносить радість. Спочатку потрібно керуватися своїм благополуччям в нинішніх складних життєвих ситуаціях. Для демонстрації принципів забезпечення психічного здоров'я студентів використано зміст книги: «Психологія здоров'я людини» [25].

У завдання людини входить уміння:

- гармонійно розподіляти енергію за всіма сферами так, щоб вона 25 % своєї енергії (не обов'язково часу) могла присвятити своїм фізичним потребам;

- 25 % – спрямувала на свою діяльність, будь то професійна праця або домашня робота;

- 25 % – на міжособистісне спілкування (родина, друзі, колеги);

- 25 % енергії віддавала б інтуїції, фантазії, міркуванням про

майбутнє, про сенс життя та релігійно-духовні шукання (тобто, присвятила цей час усамітненню, спілкуванню із собою).

Подібна схема може розглядатись як ідеальна, до якої варто щодня прагнути [25].

Однією з проблем фундаментальних принципів охорони здоров'я є повнота. Це означає, що одужання має здійснюватися комплексно, на кожному рівні, це включає в себе здатність відновлювати стосунки з іншими людьми, шукати сенс свого індивідуального існування, подолати перешкоди на шляху до особистого розвитку та реалізувати свій духовний стан. потенціал.

У разі одностороннього відновлення, наприклад, без розумової чи духовної складової важкої роботи на тренажерах, соціальні та духовні аспекти здоров'я часто не враховуються. Далі – творчість. Крім того, у процесі одужання важливо враховувати роль творчості. Творчий підхід до самоздійснення може сприяти більш повному і ефективному відновленню здоров'я, оскільки він стимулює розвиток креативних та ресурсних підходів до подолання проблем та зміцнює психологічний стан.

У процесі одужання різні догми надзвичайно згубні [25].

Важливо бути податливим, не шукати універсальних рішень, «панацей», а творчо цінувати своє здоров'я в даний момент. Немає необхідності дотримуватися всіх стандартних протоколів, необхідно прислухатися до власного організму і вибрати з різноманітних методів найбільш підходящий для вас у кожній конкретній ситуації. У книзі також згадується поняття «внутрішній спостерігач», цей спостерігач відомий тим, що звертає увагу на себе, свої почуття, емоції та стани. Благополуччя сприяє природному контролю над внутрішніми функціями тіла та розуму. Цей принцип передбачає зміщення уваги із зовнішнього світу на навколишній світ, з інших людей на себе, це передбачає турботу, трансформацію та відновлення себе. Ідея сприяння та посилення позитивних емоцій задокументована.

Цей принцип – подолання фіксації на негативних сторонах буття, зокрема на хворобливих станах, через усвідомлення світу і себе в ньому.

Дослідження показали, що оптимістичні люди, як правило, позитивно сприймають своє здоров'я.

Крім перелічених принципів, визнаються ознаки, що сприяють зміцненню здоров'я учнів:

- структурно-функціональна збереженість систем і органів людини;
- індивідуалізована адаптація до фізичного та соціального середовища;
- підтримання нормального самопочуття.

З метою зміцнення здоров'я здобивачів освіти впроваджується ряд дихальних вправ, тому що їх можна виконувати вдома на перервах. Зазвичай дихальна гімнастика складається з трьох видів: статичної, яка виконується в нерухомому стані, динамічної, яка виконується з рухом, і дренажної, яка є особливою формою дихання.

Крім того, види дихання поділяють на:

- грудне (вгору) при вдиху грудна клітка розширюється, а при видиху звужується;
- діафрагмальна або черевна (вниз) при вдиху грудна клітка нерухома, а живіт округлий (випинається), а при видиху втягується в себе;
- суміщені або повні (комплектні) м'язи живота і грудної клітки беруть участь у дихальному циклі.

Демонструється кілька практичних застосувань. Перший, який розташований на талії, має прямий вигляд, а руки стиснуті в кулаки. На вдиху стисніть руки в однорідну масу, на видиху відпустіть їх. Другий, ноги на ширині плечей трохи опущені вниз, спина кругла, руки розставлені нерухомо. Вдихом пристосовуємося до форми землі, ніби потрібне накачування шини, тягнутися руками до підлоги немає потреби. З видихом повертаємося у вихідне положення. Не рекомендується виконувати при травмі голови, підвищеному тиску, утворенні конкрементів (у нирках або жовчному міхурі). Третій — ноги на ширині плечей, руки, зігнуті в ліктях біля тулуба, кисті плавно звисають. Також напівприсівши, повернути корпус вправо, в цей момент слід зробити вдих, руками виконати хапальний рух. По-четверте,

станьте на місці, підніміть руки до грудей і прогніться. Роблячи вдих і обхопивши долонями шкіру, намагайтеся максимально збільшити кількість піднятих рук. Вони повинні бути рознесені, але не мінятися місцями, вони не повинні міняти руки під час практики.

Отже, у результаті цей розділ містив рекомендації, як змінити спосіб харчування, покращити сон і зробити собі послугу. Описано основні принципи охорони здоров'я та ознаки оздоровлення, а також вміщено практичні дихальні вправи, актуальні для студентів дистанційного навчання. Ці рекомендації можуть допомогти у майбутньому, забезпечуючи студентам засоби для збереження та поліпшення їхнього фізичного та психічного здоров'я. Зміни у харчуванні можуть позитивно вплинути на загальний стан здоров'я, енергійність та концентрацію. Покращений сон допоможе відновити тіло та психічний стан, що в свою чергу позитивно позначиться на продуктивності та навчанні. Самопідвищення і виконання корисних дій можуть підняти настрій та покращити загальний самопочуття студентів. Практичні дихальні вправи можуть допомогти зменшити стрес, зняти напругу та покращити зосередженість. Усе це разом сприятиме студентам у досягненні своїх академічних та особистих цілей у майбутньому.

### **Висновки до другого розділу**

Важливо враховувати індивідуальні особливості студентів та їх потреби в підтримці психологічного здоров'я. Студенти на перших курсах виявляють значний, але все ж таки різний рівень стресу та адаптування до онлайн навчання проходить по-різному. Тому індивідуальний підхід та можливість отримання персоналізованої підтримки можуть бути ключовими чинниками в успішному забезпеченні їхнього дезадаптації.

Ефективна комунікація та взаємодія між студентами, викладачами та психологами може стати основою для успішної реалізації програми підтримки. Створення відкритого та сприйнятливого середовища, де студенти можуть вільно висловлювати свої думки, побоювання та потреби, може сприяти створенню ефективних стратегій для подолання складнощів та забезпечення психологічного комфорту.

Проведене дослідження показало статистично значущі зміни в рівні фрустрації між першим і другим семестрами. В аналізі даних не було виявлено статистично значущих змін у рівнях агресивності та жорсткості між першим і другим семестрами. Знижений рівень тривожності наголошує на тому, що студенти швидко адаптуються до нових умов.

Результати свідчать про те, що не всі студенти знають та дотримуються рекомендацій щодо покращення загального психоемоційного благополуччя. Але, таким чином, проведене дослідження підкреслює важливість комплексної психологічної підтримки та адаптаційних заходів для студентів,

що сприяє їх успішній адаптації до навчального процесу та зниженню рівня тривожності, а також, що такі заходи є ефективними засобами підвищення самооцінки і психічного благополуччя студентів. Додаткові дослідження можуть допомогти з'ясувати причини цих змін та розробити стратегії для покращення психологічного благополуччя студентів.

Отже, реалізація програми підтримки дезадаптації студентів у онлайн навчанні вимагає комплексного підходу, що поєднує в собі організаційні, соціальні, індивідуальні та комунікаційні аспекти. Врахування цих чинників допоможе створити сприятливі умови для навчання та розвитку студентів, незважаючи на виклики, що ставлять перед ними онлайн форми освіти.

## ВИСНОВКИ

1. Вивчення поняття дистанційного навчання показало, що це специфічний формат освіти, який базується на використанні технологій для здійснення навчального процесу без прямого фізичного контакту між викладачем та студентом. Це вимагає від учасників вищого рівня самодисципліни, організації та вміння працювати з онлайн-інструментами. Розгляд психологічних чинників показав, що дистанційне навчання може мати значний вплив на студентів. Відсутність особистого контакту з викладачем та одногрупниками може призвести до почуття відокремленості, самотності та втрати мотивації. Також важливо враховувати психологічні аспекти використання технологій, такі як втома від екрану, ризик відволікання та перевантаження інформацією.

Вивчення впливу воєнного стану на осіб студентського віку виявило, що такі умови можуть призвести до серйозних психологічних та емоційних навантажень. Студенти, які пережили воєнні події, можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом, тривожністю та депресією. У таких умовах дистанційне навчання може стати не лише методом освіти, а й засобом збереження психологічного здоров'я та підтримки студентів.

Дистанційне навчання може також виявитися складним для студентів з іншими особистісними характеристиками, такими як інтроверсія або соціальна тривожність. Вони можуть відчувати більшу непевність у взаємодії з одногрупниками через відсутність безпосереднього контакту, що може

призвести до відчуття відчуження та відторгнення. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного студента при організації дистанційного навчання. Щодо впливу воєнного стану на осіб студентського віку, слід зазначити, що такі умови можуть стати великим тягарем для психічного здоров'я. Воєнні події часто супроводжуються стресом, тривогою та травмами, які можуть залишити глибокий слід на емоційному стані молоді. У таких умовах, на тлі дистанційного навчання, яке може підсилити відчуття віддаленості та відчуження, важливо забезпечити студентам доступ до психологічної підтримки та консультування, а також створити сприятливу навчальну середу, що враховує їхні потреби та можливості для адаптації.

2. Більш детальне розглядання психологічних аспектів дистанційного навчання також вказує на те, що учні можуть зіткнутися з викликами, пов'язаними з відсутністю реального спілкування та взаємодії з оточуючими. Студенти, які раніше були активними учасниками обговорень та групових проєктів, можуть почувати себе втраченими або непевними у власних можливостях під час дистанційного навчання. Необхідно враховувати можливі технічні проблеми, такі як обмежена доступність до Інтернету або нестабільне підключення, що може призвести до стресу та розчарування. Щодо впливу воєнного стану на осіб студентського віку, важливо врахувати, що ці умови можуть суттєво підірвати психічне здоров'я. Вони можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних розладів, що в свою чергу може ускладнити процес навчання. Стрімкий перехід до дистанційного навчання під час воєнних дій може підсилити відчуття втрати контролю та безпорадності серед студентів.

Отже, враховуючи усі ці аспекти, важливо підкреслити необхідність розроблення імплементації психологічних підходів до дистанційного навчання, які враховують специфічні потреби та виклики, з якими стикаються студенти, особливо в умовах воєнного конфлікту.

При розгляді психологічних аспектів дистанційного навчання варто враховувати також важливість підтримки соціально-емоційного благополуччя

учнів. Відсутність можливості безпосередньо спілкуватися з одногрупниками та викладачами може призвести до почуття відокремленості та відчуження. Деякі студенти можуть відчувати психологічний стрес через неспроможність адаптуватися до нових форматів навчання та технологічних інструментів. Отже, збереження стійкості емоційного стану студентів та сприяння їхньому психосоціальному розвитку стає надзвичайно важливим завданням для педагогів та адміністрації навчальних закладів.

3. Щодо впливу воєнного стану на осіб студентського віку, потрібно врахувати, що ці люди можуть переживати значні травми, фізичні та психологічні, які можуть суттєво вплинути на їхню здатність зосереджуватися на навчанні. Від посттравматичного стресового розладу до загальної втрати мотивації – це лише частина можливих проблем, з якими стикаються студенти в умовах воєнного конфлікту. Додатковою складністю є те, що дистанційне навчання може ускладнити доступ до психологічної підтримки, особливо в зонах конфлікту.

У цьому контексті необхідно розглядати дистанційне навчання як можливість не лише здобути знання, але й як засіб підтримки та відновлення дезадаптації. Розвинення спеціалізованих програм психологічної підтримки для студентів, які пережили воєнні події, та забезпечення їхньої доступності в умовах дистанційного навчання може виявитися критично важливим для їхнього успіху в навчанні та адаптації до нових умов. Такі програми можуть включати онлайн-консультування, групові сесії підтримки та вправи зі стресом, спрямовані на підтримку ментального здоров'я та психологічного стійкості студентів у складних умовах воєнного конфлікту.

Підсилення психологічного стану студентів у форматі онлайн-навчання потребує системного та уважного підходу. Для досягнення цієї мети слід активно стимулювати фізичну активність, організовуючи короткі перерви на зарядку або прогулянки. Крім того, сприяти психічному здоров'ю можна за допомогою творчих хобі або розвиваючих інтересів, які відволікають від навчального процесу та дозволяють розслабитися, а також при правильному

харчуванні та дотримання графіку сну буде легше запобігти стресу, тривожності та фрустрації.

Після проведеного дослідження важливо розширити знання про вплив дистанційного навчання на психологічний стан студентів в умовах воєнного стану. Для цього можна дослідити взаємозв'язок між рівнем стресу та навчальною успішністю студентів під час онлайн-навчання в умовах кризи. Також важливо вивчити ефективні стратегії адаптації та підтримки психічного здоров'я студентів у подібних умовах. Крім того, варто звернути увагу на вплив соціальної підтримки на психічне здоров'я студентів під час кризових ситуацій. Дослідження можуть виявити, як різні форми підтримки (від друзів, родини, викладачів чи професійних консультантів) можуть допомогти знизити рівень стресу та підтримати студентів у навчальному процесі. Подальші дослідження можуть також розглядати вплив факторів соціальної підтримки на зниження рівня тривоги та стресу у студентів, а також розробляти програми психологічної підтримки для оптимізації процесу навчання в умовах воєнного конфлікту та дистанційного освітнього середовища. Так само в цій області можуть допомогти розробити більш ефективні та специфічні стратегії підтримки студентів у кризових умовах та забезпечити їхнє психічне благополуччя та успішність у навчанні.

4. Проведене дослідження за допомогою психодіагностичного інструментарію (*методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Холмса і Раге), тест «Рівень і вид стресу», метод «Самооцінка психічних станів»*) показало наступні результати після проведеного аналізу.

Виявлено статистично значущі зміни в рівні тривожності та рівні самооцінки студентів між першим і другим семестрами. Зниження рівня тривожності у другому семестрі можна пояснити адаптацією студентів до нового навчального середовища та процесу. Високий початковий рівень тривожності на початку навчального року поступово знижувався, оскільки студенти набули досвіду та впевненості у своїх силах.

Підвищення рівня самооцінки може бути результатом успішного виконання навчальних завдань та отримання позитивних оцінок, що сприяло зміцненню їхньої впевненості у власних можливостях. Це підкреслює важливість підтримки та мотивації студентів протягом усього навчального процесу.

Аналіз даних не виявив статистично значущих змін у рівнях фрустрації, агресивності та жорсткості між першим і другим семестрами, що свідчить про ефективність існуючих адаптаційних механізмів.

Після проведеного дослідження важливо розширити знання про вплив дистанційного навчання на психологічний стан студентів в умовах воєнного стану. Для цього можна дослідити взаємозв'язок між рівнем стресу та навчальною успішністю студентів під час онлайн-навчання в умовах кризи. Також важливо вивчити ефективні стратегії адаптації та підтримки психічного здоров'я студентів у подібних умовах. Крім того, варто звернути увагу на вплив соціальної підтримки на психічне здоров'я студентів під час кризових ситуацій. Дослідження можуть виявити, як різні форми підтримки (від друзів, родини, викладачів чи професійних консультантів) можуть допомогти знизити рівень стресу та підтримати студентів у навчальному процесі.

Подальші дослідження можуть також розглядати вплив факторів соціальної підтримки на зниження рівня тривоги та стресу у студентів, а також розробляти програми психологічної підтримки для оптимізації процесу навчання в умовах воєнного конфлікту та дистанційного освітнього середовища. Так само в цій області можуть допомогти розробити більш ефективні та специфічні стратегії підтримки студентів у кризових умовах та забезпечити їхнє психічне благополуччя та успішність у навчанні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2014. 134 с.
2. Богуславська А. Насильство у школі. URL: <http://www.umoloda.kiev.ua/number/904/171/32933/>.
3. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості: Педагогіка і психологія, 2017. №3. С. 26 – 33.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. 340с.
5. Вітвицька С. Культура вчителя: Педагогіка і психологія, 2014. №2 С.112-118
6. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей – це крик про допомогу: психологічна газета. Одеса, 2017. №13. С.3.
7. Гончар Л.В. Теоретико-методичні засади формування батьківсько-дитячих взаємин. : дис. докт. пед. наук: 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2018. 510 с.
8. Григоренко О.А. Адаптація студентів до дистанційного навчання в умовах військових конфліктів. Київ: Видавництво «Освіта», 2019. 205 с.
9. Гриценко О. Дистанційне навчання як стратегія психологічного захисту студентів у воєнний період. Київ: Видавництво «Веселка», 2016. 220 с.
10. Гриценко О.Г. Сучасні підходи до психологічної підтримки студентів у дистанційному навчанні під час воєнного стану. Дніпро: Видавництво ДНУ, 2018. 190 с.
11. Довга Т. Феномен взаємного виховання: сучасна проекція досвіду А. С. Макаренка / Т. Довга: Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць. Полтава : Нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2013. Вип. 13. С. 56–60.
12. Єфремова Г. Л. Шкільний булінг: специфіка та особливості прояву: «Педагогічна майстерня», 2017. №8. С.14–19.

- 13.Жизномірська О.Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків: дис. кандидата психол.наук: 19.00.07. Київ, 2015. 23с.
- 14.Заміщак М.І. Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Дрогобич, 2014. 268 с.
- 15.Зозуляк-Слущик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії, 2015. №8. С. 23-26.
- 16.Іванов Д. Організація психологічної підтримки студентів на дистанційному навчанні у воєнний час. Київ: Видавництво «Гео», 2017. 180 с.
- 17.Іванова О.О. Психологічні аспекти дистанційного навчання студентів під час військових дій: виклики та перспективи. Київ: Видавництво «Видавничий дім «КМ-Букс», 2020. 220 с.
- 18.Іванова Т. Вплив воєнного стану на навчальний процес: досвід управління. Київ: Видавництво «Гео», 2017.185 с.
- 19.Качанова Ю. В. Агресивність : аналіз теоретичних підходів. Наукові праці: Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер.: Соціологія, 2016. Т. 156, Вип. 144. С. 29–32.
- 20.Коваленко М.П. Використання інтерактивних методів у дистанційному навчанні під час військових дій. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 190 с.
- 21.Коваль О. Особливості психологічної підтримки студентів у період воєнного стану: практичний посібник. Дніпро: Видавництво «Університет», 2014. 190 с.
- 22.Ковальчук Н. Адаптація до дистанційного навчання в умовах воєнного конфлікту. Дніпро: Видавництво ДНУ, 2019. 195 с.
- 23.Коломієць О. Г. Філософська парадигма упередження агресивності в сучасному суспільстві. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософських наук. Київ, 2015. –396 с.
- 24.Кордунова Н. О. Загальний підхід і завдання вивчення дітей з афективними формами поведінки // Н. О. Кордунова, А. С. Денисюк. Психолого-

- педагогічне та медичне забезпечення соціалізації дітей вразливих категорій: Матеріали доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції із циклу „Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами”, 17 січня 2008 року, м. Луцьк. – Луцьк, 2015. – С. 21 – 26
25. Коцан, І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. для студ. ВНЗ // І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 352 с.
26. Куліш О.В. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 2015. № 126. С. 87—91
27. Лейн Д.А. Шкільна травля (булінг).  
URL: <http://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php?=414>.
28. Луценко Т. В. Особливості переживання стресових станів студентською молоддю під час навчання в університеті. Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти кафедри авіаційної психології. Національний авіаційний університет. Київ, 2020. 94 с.
29. Мельник О. Дистанційне навчання: психолого-педагогічний аспект. Київ: Видавництво «Освіта», 2021. 230 с.
30. Мізерна О. О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2015. 24 с.
31. Петренко В.С. Вплив військових конфліктів на психологічний стан студентів у системі дистанційного навчання. Львів: Видавництво «Світ», 2019. 205 с.
32. Петренко Г. Вплив воєнного стану на академічну успішність студентів та їх психічне здоров'я. Харків: Видавництво «Основа», 2016. 195 с.

- 33.Петров В. Психологічний стан студентів у воєнний період. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 180 с.
- 34.Петрова Г.С. Особливості використання ІКТ у психологічній роботі зі студентами під час військового конфлікту. Харків: Видавництво «Видавництво НТУ «ХП», 2017. 195 с.
- 35.Пов'якель Н.І., Ложкін Л.Г. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ : ВД „Професіонал”, 2017. 416с.
- 36.Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Науковий вісник ХДУ. Серія : психологічні науки. Херсон: Гельветика, 2015. Вип. 6. С. 145–154.
- 37.Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1. Вип. 44. К. : Фенікс, 2016. С. 138–143.
- 38.Реан А.А. Агресія й агресивність особистості. Психологічний журнал, 2014, №5. с.3 – 16.
- 39.Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. Київ : Академвидав, 2015. 280 с.
- 40.Сидоренко Г. Психологічні аспекти дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Харків: Видавництво «Основа», 2018. 210 с.
- 41.Сидорова І.В. Психологічні аспекти дистанційного навчання під час воєнного стану: теорія та практика. Одеса: Видавництво ОНАЗ ім. О.С. Попова, 2016. 175 с.
- 42.Слухенська Р.В. Вплив фізичної культури на подолання стресу студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ: Випуск 7 (152), 2022. с.108-110
- 43.Токарева Н.М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. 203 с.
- 44.ФЕЩУК В. Сон як фактор профілактики психічних розладів у студентів. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за

- матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)). Ред. колегія: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 274-276.
45. Холод О.О. особливості самооцінки особистості молодшого шкільного віку в умовах батьківської депривації. Наука і вища освіта: тези доповідей учасників XVIII Міжнар. наук. конф. учнів і молодих учених, м. Запоріжжя, 22-23 квітня 2010 р.: у 4 т. Класичний приватний університет. – Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2010. Т. 4. С. 191.
46. Чамата П. Р. Про природу та суть самосвідомості особистості. Наукові записки. Праці республіканської психологічної конференції ; за ред. Г. С. Костюка, О. М. Раєвського, П. Р. Чамати. Київ: Рад. школа, 2016. Т. VI. С. 5 – 15.
47. Шахрай В.М. Проблема формування в підлітків цінності життя у взаємодії школи і сім'ї: концептуальні засади дослідження. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/710648/1/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%B9%20%D0%92.pdf>
48. Шевченко Н. Адаптація студентів до навчання з використанням дистанційних технологій в умовах воєнного конфлікту. Львів: Видавництво «Світ», 2015. 205 с.
49. Шевченко Н.М. Психологічна підтримка студентів на дистанційному навчанні в умовах військових дій: досвід управління. Дніпро: Видавництво ДНУ, 2018. 180 с.
50. Шевченко Н.О. Використання інноваційних технологій у психологічній роботі зі студентами в умовах військового конфлікту. Харків: Видавництво «Наукове товариство ім. Шевченка», 2017. 180 с.
51. Шкарлатюк К. І. Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці. Психологічні перспективи. Вип. 17. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. С. 273 – 280.

52. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. *Self-efficacy in Changing Societies* /Ed. by Albert Bandura. – Cambridge University Press, 2017.
53. Dollard J. (et al.). *Frustration and Aggression*. New Haven; L, 2015.
54. Ferguson C. J. (Ed.). (2017). *Violent crime: Clinical and social implications*. Thousand Oaks, CA: Sage.
55. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. *Australian Journal of Scientific Research*. 2014, 2(6), P. 393-398.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	

16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	

32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

**«Рівень і тип стресу» П. Лежерон**

Інструкція. Навіть за схожого способу життя різні люди неоднаково реагують на стрес. А наскільки чутливі до нього ви? Тест дасть вам змогу зорієнтуватися, розібратися у ваших взаєминах зі стресом. Фізична сфера, емоційна сфера і сфера стосунків - ось три рівні, на яких проявляє себе стрес. Вони взаємопов'язані, але значущість того чи іншого рівня у кожного своя. Таким чином, щоб зуміти розслабитися і зняти глибинне напруження, необхідно визначити характерний для вас тип прояву стресу. У цьому й полягає завдання нашого тесту. Перша частина дасть вам змогу виміряти ваш рівень стресу - те, наскільки ви взагалі до нього схильні. Друга - допоможе визначити, до якого роду тиску ви особливо чутливі і які засоби вам підходять, щоб його позбутися. Для кожного твердження виберіть варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає вашій звичайній поведінці.

Опитувальник:

На роботі мені часто трапляється відчувати фізичне напруження або скутість.

Я за характером людина тривожна і легко починаю турбуватися через дрібниці.

Коли в мене важко на душі, я уникаю говорити про це з близькими.

Коли щось не ладиться, я маю звичку більше їсти, більше курити, пити більше кави чи спиртного.

У мене часто трапляються хвилини зневіри або відчуття «мене все дістало».

Оточуючі кажуть мені, що в мене стресовий стан.

У мене часто буває серцебиття і відчуття, що мені важко дихати.

Я легко дратуюся, коли щось іде не так, як мені хочеться.

Іноді я можу бути відверто неприємним(ою) або поводитися агресивно щодо людей, які мені діють на нерви.

Коли в мене проблеми, я гірше сплю.

У мене легко змінюється настрій, і я швидко переходжу від оптимізму до песимізму.

Я маю звичку замикатися в собі й уникати контактів з іншими.

**Бланк ответов.**

№	Абсолютно вірно	Скоріше вірно	Скоріше невірно	Абсолютно невірно
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

**Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**

Інструкція: Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

**I. Шкала тривожності:**

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

**II. Шкала фрустрації:**

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

### **III. Шкала агресивності:**

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

### **IV. Шкала ригідності:**

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

