

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.43

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/13>

**Виноградова В.Є.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

**Шкуренко Н.О.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

### ВПЛИВ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОГИ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

*У статті розглядається питання виникнення тривоги у студентів під час онлайн-навчання, впровадженого як карантинний захід у період пандемії COVID-19. Наводяться результати досліджень зазначеної проблеми та аналізуються отримані результати. Висвітлюється особливість сприйняття почуття тривоги та страху у студентів під час онлайн-навчання, наводяться види страхів, які виникають під час нової форми освіти. Виявлено, що труднощі, які виникають в адаптації до нових умов життя в певних соціальних обмеженнях, сприяють появі та розвитку відчуття тривоги та страху серед студентів. Встановлено, що в період пандемії, який можливо розглядати як кризовий із новими особливостями, в житті кожного студента спостерігаються зміни в психоемоційному стані, підвищується соціальна напруга, виникає тривожність, екзистенціальні страхи, стреси і депресивні стани. Доведено, що зміна освітнього процесу на «онлайн-навчання» виявилася чинником виникнення екзистенціальних страхів у студентів, які можуть негативно впливати на їхній психічний стан. У свою чергу, студенти виявилися не готовими до сучасних умов динамічних змін у навчанні та житті. Розглядаються статеві особливості сприйняття тривоги у студентів під час онлайн-навчання, досліджується почуття депресії, депресивності, тривожності, агресії, виникнення стресу. Виявлено, що частина студентів мають підвищений рівень тривоги, який пов'язаний з особливостями навчального процесу під час переходу на онлайн-навчання. Необхідно врахувати особливості психоемоційного стану студентів та проводити низку заходів на зменшення тривоги та виникнення страхів. Показано, що існує нагальна потреба психо-профілактичної та психо-корекційної роботи зі студентами. Надаються рекомендації щодо впровадження заходів із профілактики тривоги у студентів, які навчаються за формою «онлайн».*

**Ключові слова:** тривога, психоемоційний стан, студенти, онлайн-навчання, пандемія COVID-19.

**Постановка проблеми.** За даними сучасних наукових досліджень, карантинна ситуація, що пов'язана із захворюванням на COVID-19, визнана кризовою як на рівні суспільства, так і на рівні окремого індивідуума. Це зумовлено незвичністю ситуації, її невизначеністю у часовому просторі, незрозумілістю термінів закінчення карантину, обмеженням особистої свободи, вільного пересування тощо [9].

Під впливом вимог карантинних заходів, які були запроваджені в період пандемії COVID-19, відбулися зміни в освітньому процесі, а саме були впроваджені заняття зі студентами з використан-

ням мережі Інтернет. Дистанційна освіта повністю увійшла в помешкання кожного студента.

Саме в умовах онлайн-навчання певним викликом для студентів стало випробування дистанцією. Це вимагає від студентів високого рівня самоорганізації та відповідної психологічної підготовки. Слід зазначити, що студенти, як і викладачі, увійшли до зазначеного процесу без попередньої підготовки, а саме адаптації їх особистості до нових умов, які були викликані карантинними заходами. Ураховуючи те, що все суспільство не було готовим до нових умов, то більшості населення, враховуючи студентів, не була надана перша

психологічна допомога, психопрофілактичні заходи, рекомендації щодо контролю за стресовими ситуаціями та опануванням негативних емоційних станів [1]. Попередні дослідження показали, що під час пандемії COVID-19 у студентів стали виникати не тільки тривоги, фобії, депресивні стани, спотворене сприйняття реальної ситуації, які іноді спостерігаються в них у звичайному навчальному процесі, але і різні види страхів [2–5].

Одним із найбільш ґрунтовних та комплексних досліджень впливу пандемії COVID-19 на молодь та студентів є дослідження «Як живе молодь України у час COVID-19», проведеного Інститутом міста та МолодвіжЦентр, м. Львів у рамках реалізації проекту ПРООН «Громадянське суспільство задля розвитку демократії та прав людини в Україні». Було виявлено, що у 25% респондентів відмічалось погіршення психологічно-емоційного стану через високий відсоток виникнення стресових ситуацій (до 50%) та порушень режиму сну (близько 43%), а відчуття постійного стресу та тривоги спостерігали у 46% юнаків, 35% страждали на апатію.

Слід зазначити, що вивчалися настрої молоді впродовж пандемії COVID-19 та пов'язані із цим основні зміни у сфері життєдіяльності, а саме в освітній сфері, дистанційній освіті, спортивних практиках, житті громади. Також досліджувався стан ментального здоров'я, рівень психологічно-емоційного стану та стресу в молодіжних групах. Однак вплив страху та статеві відмінності цього почуття у студентів не вивчалися.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед науковців, які досліджували цю проблему, можна визначити таких фахівців, як Христук О.Л. (переживання стресу у студентів під час пандемії COVID-19 в процесі дистанційного навчання), Галицька І.І. (переживання та поведінка студентів в умовах карантину), Ткалич М. Г. (психологічне здоров'я в умовах пандемії), Browning M.H.E. (психологічний вплив COVID-19 на студентів), Yang C. (стрес та психічне здоров'я студентів). Питання тривожності та її вплив на психічне здоров'я студентів досліджували Волошок О.В., Гринченко А.Я., Стахова О.О., Барчі Б.В. Гендерні особливості переживання тривожності під час карантину досліджували Костіна Т.О. (гендерні перспективи в умовах карантину), Hunt C. (гендерні особливості психологічного стресу у студентів),

**Метою статті** є дослідження особливостей тривоги у студентів під час пандемії COVID-19 в

умовах онлайн-навчання, систематизація наукових і практичних знань про психологічні особливості зниження рівня тривожності у студентів, які необхідні для визначення шляхів профілактики та розробки програми психологічних заходів під час онлайн-навчання у ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** За сучасними дослідженнями виявлено, що труднощі, які виникли та виникають в адаптації до нових умов життя в певних соціальних обмеженнях, сприяють появі та розвитку відчуття тривоги та страху серед студентів. У період пандемії, якщо розглядати його як кризовий період з новими реаліями, в житті кожного студента спостерігаються підвищення соціальної напруги, виникнення тривожності, екзистенціальних страхів, стресів і депресивних станів. Зміна освітнього процесу на «онлайн-навчання» виявилася чинником виникнення екзистенціальних страхів, які можуть негативно впливати на психічний стан студентів, які, у свою чергу, виявилися не готовими до сучасних умов динамічних змін [6].

Так, дослідження, яке було проведено Національною обсерваторією студентського життя (Observatoire national de la Vie Étudiante/OVE) (Міністерство національної освіти Франції), показало, що для частини студентського населення зміни у житті та навчанні під час пандемії COVID-19 та карантину породжували різні види страхів та побоювань, оскільки їхні обставини звичайного життя стали нестабільними і в них виникали проблеми з тим, щоб не відставати в навчанні від своїх учнів [7]. Серед студентів, які мешкали в гуртожитках, 63% акцентували увагу на виникненні в них страху самотності та бажання бути ближче до своєї родини. На перше місце виступило бажання позбутися самотності (66%), потреба в заощадженні коштів на оренді (13%), а також бажання кращого підключення до Інтернету (24%). Цілодобове перебування у спільних житлових приміщеннях також стало джерелом конфліктів та стресу у цей період: 34% студентів повідомили, що в них були напружені стосунки з людьми, з якими вони жили разом (44% – для студентів, які переїхали до батьків). Ця частка виявилася вищою для жінок (38%), ніж для чоловіків (29%). Приблизно один із трьох учнів (31%) відзначали ознаки психологічного стресу під час ізоляції, а серед симптомів називали страх (34% студентів вказували, що вони часто чи постійно дуже нервували), смуток, апатію (28% – часто чи постійно) та зневіру (16% – часто чи постійно). У ході опитування 19% студентів

заявили, що вони, зіткнувшись із цими симптомами страху на фоні психологічного стресу, зверталися до лікаря.

У дослідженні І. Галицької вивчалися особливості переживання та поведінки студентів під час карантинних заходів та характеристики психологічних чинників превентивної поведінки. Було встановлено, що існують вікові особливості переживання карантину під час пандемії COVID-19, особливо гостре це переживання проявилось саме у жінок. Автори показали, що молодим особам, які дотримуються превентивної поведінки, притаманна амбівалентність, емоційна лабільність, що може визначатися як низька стресостійкість [8].

Отже, актуальність порушеної проблеми зумовлена потребою в розробці та впровадженні заходів із профілактики тривожності у студентів у період дистанційного навчання, які виникають під час пандемії COVID-19.

Отже, після того, як студенти повертаються до офлайн-навчання, вони мають адаптуватися до нових умов. Викладачі та адміністрація ТНУ звернули увагу на те, що студенти мають більше проблем з адаптацією. Нами було проведено дослідження в період карантинних заходів під час третьої хвилі коронавірусної інфекції COVID-19 на базі Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, м. Київ. У ньому взяли участь студенти віком від 17 до 21 року в кількості 73 осіб. За статевими характеристиками група розподілилася таким чином: 43 (59%) жінок та 30 (41%) чоловіків. За віковими характеристиками вибіркова сукупність розподілилася таким чином: юнаки 17 років – 6 осіб (8,2%), 18 років – 21 особа (28,7%), 19 років – 17 осіб (23,2%), 20 років – 14 осіб (19,1%), 21 рік – 15 осіб (20,5%), відповідно. Серед юнаків 17 років досліджувалися: 2 хлопця та 4 дівчини; молоді люди 18 років: 8 хлопців, 13 дівчат; 19 років: 7 хлопців та 10 дівчат, 20 років: 7 хлопців та 7 дівчат, 21 рік: 6 хлопців та 19 дівчат.

Для виявлення особливостей тривоги у студентів були використані такі методики: шкала тривоги Бека; восьмифакторний особистісний опитувальник Спілберґера (State-Trait Personality Inventory, STPI), опитувальник «Актуальний стан», методика для діагностики стану стресу (К. Шрайнер), експрес-діагностика станів стресу та розроблений авторами відповідний опитувальник (далі анкета), що спрямований на виявлення факторів, які впливають на ставлення студентів до почуття тривоги під час пандемії COVID-19. У зв'язку із запровадженням карантинних заходів

та введенням онлайн-навчання анкета та методики були надані студентам в електронній формі на платформі Google.

**Результати дослідження.** Проаналізувавши відповіді, можемо констатувати, що 95,5% студентів не відчували тривоги, коли чули інформацію про перебіг коронавірусної інфекції. Однак 55,2% студентів відмітили страх перед можливими проблемами зі здоров'ям у разі захворювання на коронавірусну інфекцію. Стосовно впливу пандемії COVID-19 на студентів під час онлайн-навчання можливо констатувати таке: у 49,3% студентів виникло почуття страху, пов'язаного з невизначенням точного терміну тривалості онлайн-навчання; 46,3% відзначили наявність відчуття тривоги, пов'язаної з тим, що в майбутньому, під час повернення до звичайної форми навчання, можуть виникнути непорозуміння з викладачем. 69% студентів одним із найбільш суттєвих страхів відзначали можливе раптове відключення світла або Інтернету під час онлайн-навчання або здачі іспиту. Слід відмітити, що 27% студентів виявили страх повернення до звичайного навчання в аудиторії та безпосереднього спілкування з викладачем та іншими студентами.

Аналізуючи дані з вивчення оцінки тривоги, можемо констатувати, що у 72% досліджуваних студентів виявлено низький рівень, у 20% – середній та у 8% – високий рівень відповідно.

За шкалою тривожності Бека у 68% респондентів відмічено низький рівень тривоги, у 24% – середній та у 8% – високий. За статтю студенти розподілилися так: низький рівень тривоги виявлено у 81% чоловіків та 60% жінок, середній рівень виявлено у 9% та 26% відповідно. Високий рівень тривоги спостерігався виключно в жінок (14%).

Під час аналізу результатів за восьмифакторним особистісним опитувальником Спілберґера нами було виявлено, що у 20% спостерігався високий рівень та у 80% – середній рівень тривоги; низький рівень тривоги не спостерігався взагалі. Середній рівень тривоги спостерігався у 82% чоловіків та 78% жінок, високий рівень тривоги відзначено у 18% чоловіків та 22% жінок. Тривожність високого рівня відзначали 11%, середнього – 63% та низького – 26% респондентів. Високий рівень тривожності спостерігався у 7% чоловіків та 12% жінок, середній рівень – у 63% обох статей, та низький рівень – у 30% чоловіків та 25% жінок відповідно. Високий рівень депресивності спостерігався у 22%, середній – у 31%, та низький – у 47% респондентів.

За статевими відмінностями розподіл був таким: високий рівень депресивності виявили у 29% чоловіків та 16% жінок, середній рівень – у 39% та 25%, та низький – у 32% та 58% відповідно. Депресію високого рівня спостерігали у 22% та середнього рівня – у 78% студентів. Зазначимо, що низький рівень депресії не спостерігався зовсім. У 20% чоловіків та у 25% жінок був високий рівень депресії, середній рівень – у 80% чоловіків та 75% жінок. Агресивність високого рівня відчували 8%, середнього – 47% та низького – 45% респондентів відповідно. Відчуття високого рівня агресивності відчували 14% чоловіків та 3% жінок, середній рівень – 61% та 33%, та низький рівень – 25% та 64% відповідно. Вивчаючи рівень агресії серед студентів, слід зазначити, що високий рівень агресії відчували лише 13% респондентів, середній – 87%, при цьому низький рівень агресії не спостерігався. Високий рівень агресії відчували 18% чоловіків та 6% жінок, середній – 82% та 94% відповідно.

Аналізуючи отримані дані експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер), слід зазначити, що високий рівень стресу відмічали 18%, середній – 46%, та низький – 36% респондентів. Високий рівень стресу відмічено у 7% чоловіків та 6% жінок, середній – у 46,5% та 22%, та низький – 46,5% та 72% відповідно.

Тобто за даними нашого дослідження було виявлено, що частина студентів мають підвищений рівень тривоги, який пов'язаний з особливостями навчального процесу під час переходу на онлайн-навчання. Отже, необхідно врахувати це та провести низку заходів на зменшення тривоги та виникнення страхів.

Отже, виникає нагальна потреба психо-профілактичної та психо-корекційної роботи зі студентами. Нами було проаналізована дана проблематика та запропоновані рекомендації щодо зниження тривоги у студентів. Таким чином, психологічна допомога полягає в підтримці психічного здоров'я та психосоціального стану під час спалаху пандемії COVID-19. Серед рекомендацій пропонуємо такі [10; 11]:

1. Ретельно відбирати інформацію, яку читати або прослуховувати кожного дня, особливо про пандемію коронавірусу. Для психологічного і фізичного самозбереження дуже важливо вчитися швидко оцінювати і відбирати інформацію, інакше вона сама по собі може стати чинником, що народжує і підтримує стрес. Інформаційна дієта – важлива стратегія самозбереження психічного і фізичного ресурсу.

2. Дбати про себе у цей складний час. Використовувати корисні стратегії мінімізації стресу – забезпечувати собі відпочинок та можливість зробити перерву під час роботи або навчання, їсти здорову їжу в достатній кількості, займатися фізичною активністю та підтримувати зв'язок із сім'єю та друзями. Уникати шкідливих стратегій боротьби зі стресом, таких як вживання тютюну, алкоголю та інших психоактивних речовин, що в довгостроковій перспективі може погіршувати психічний та фізичний стан.

3. Приділяти увагу самоорганізації у зв'язку з різними аспектами навчальної дистанційної діяльності та формувати навички раціональної поведінки. Структурувати свій час. Планувати день, максимально зберігаючи звичний режим зайнятості. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її звичайний розклад. На період карантину бажано створити собі тимчасовий розклад роботи, занять та відпочинку в домашньому режимі з урахуванням обмеження перебування поза помешканням і діяти за цим розкладом.

4. Виходити на прогулянки в безлюдне місце і гуляти на самоті (або з собакою), якщо є можливість. Якщо немає можливості вийти – займатися самостійно фітнесом, йогою та звичайною фізкультурою. Можливо заводити таймер і підійматися зі стільця кожних хвилин 40, присідати або пострибати. Доцільно використовувати будь-яку нагоду для регулярного руху.

5. Вивчати та опановувати нове. Якщо раніше було бажання пройти онлайн-курс, але не було часу, то зараз воно настало. Можна згадати про свої хобі – малювати, танцювати або в письмовому вигляді занотовувати розповіді про те, як саме протікає життя в пандемію. Творчість та навчання – це чудовий спосіб повернути собі контроль над життям.

6. Шукати та визначати позитивні речі в кожному дні. Не кожен день може бути добрий, але в кожному дні завжди є щось добре. Подумати перед сном хай навіть про якусь дрібницю, за яку вдячні.

**Висновки.** Встановлено, що під час карантинних заходів, спричинених третьою хвилею пандемії COVID-19 та впровадженням онлайн-навчання, рівень відчуття тривоги у студентів збільшився та спостерігалось виникнення різного роду страхів, а саме страху, пов'язаного з невизначенням точного терміну тривалості онлайн-навчання, поверненням до звичайної форми навчання в аудиторії, безпосереднім спілкуванням

із викладачем та іншими студентами, можливим виникненням непорозуміння з викладачем, раптовим відключення світла або Інтернету під час онлайн-навчання або здачі іспиту.

Показано, що існує залежність від рівня тривоги та статевих особливостей. Рівень тривоги спостерігається як у чоловіків, так і в жінок, проте в останніх він спостерігається дещо сильніше. Проте рівень депресивності виявився трохи більшим у чоловіків, ніж у жінок, а рівень депре-

сії виявився практично однаковим в обох статевих групах. Рівень агресивності виявився значно більшим у чоловічій групі.

Отримані попередні дані щодо впливу пандемії COVID-19 на психічне здоров'я студентів свідчать про необхідність продовження наукових досліджень у цьому напрямі, розроблення та впровадження профілактичних заходів та рекомендацій із метою попередження виникнення почуття тривоги під час онлайн-навчання.

#### Список літератури:

1. Слюсаревський М.М., Найдьонова Л.А., Вознесенська О.Л.: наук. ред. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка : матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину». Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 121 с. URL: [https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid\\_online\\_23-04-20\\_and\\_15-05-20\\_ncov19.pdf](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_online_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf).

2. Sankhi S, Marasine NR. Impact of COVID-19 pandemic on mental health of the general population, students, and health care workers: A review. preprints.org. 2020. URL: <https://doi.org/10.20944/preprints202007.0616.v1>.

3. Aristovnik A, Kerzić D, Ravšelj D, Tomazević N, Umek L. Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. preprints.org. 2020. URL: <https://doi.org/10.20944/preprints202008.0246.v2>.

4. Belghith F, Ferry O., Patros T., Tenret E. Student life during the COVID-19 pandemic: uncertainty, transformation, fragility. *OVE Infos*. 2020. № 42. P. 1–12.

5. Васильєва И.В., Дерягина Л.Е., Чуманов Ю.В. Психосемантическое исследование представленный студентов о дистанционном образовании в период пандемии COVID-19. *Экология человека*. 2020. № 12. С. 45–51.

6. Як живе молодь України під час COVID-19. URL: [https://www.ua.undp.org/content/ukraine/uk/home/library/democratic\\_governance/COVID-19-impact-on-youth-in-Ukraine.html](https://www.ua.undp.org/content/ukraine/uk/home/library/democratic_governance/COVID-19-impact-on-youth-in-Ukraine.html).

7. Belghith F, Ferry O., Patros T., Tenret E. Student life during the COVID-19 pandemic: uncertainty, transformation, fragility. *OVE Infos*. 2020. № 42. P. 1–12.

8. Галицька І.І., Климанська Л.Д., Климанська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка студентської молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку. *The Psychological Journal*. 2020. Vol. 64. С. 36–52.

9. Костіна Т.О. Криза в умовах карантину: нові гендерні перспективи. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. № 11. С. 162–166. Острог : Вид-во НаУОА, 2020.

10. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

11. World Health Organization HQ in Geneva, under the title Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. Doc #: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1. URL: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331739/WHO-2019-nCoV-Mental\\_Health-2020.1-rus.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331739/WHO-2019-nCoV-Mental_Health-2020.1-rus.pdf).

#### **Vynohradova V.Ye., Shkurenko N.O. THE IMPACT OF ONLINE EDUCATION ON STUDENTS' ANXIETY DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

*The article examines the issue of anxiety in students during online education, implemented as a lockdown measure during the COVID-19 pandemic. The results of researches of the specified problem are resulted and the received results are analyzed. The peculiarity of the perception of feelings of anxiety and fear in students during online education is highlighted; the types of fears that arise during the new form of education are given. It was found that the difficulties that arise in adapting to new living conditions in certain social constraints, contribute to the emergence and development of feelings of anxiety and fear among students. It is established that during the pandemic, which can be considered as a crisis with new features, in the life of each student there are changes in psycho-emotional state, increased social tension, anxiety, existential fears, stress and depression. It is proved that the change of the educational process to "online education" was a factor in the*

*emergence of existential fears in students, which can negatively affect their mental state. In turn, students were not ready for modern conditions of dynamic changes in learning and life. The peculiarities of students' perception of anxiety during online learning are considered, the feelings of depression, depression, anxiety, aggression, stress are studied. It was found that some students have an increased level of anxiety, which is associated with the peculiarities of the educational process during the transition to online learning. It is necessary to take into account the peculiarities of the psycho-emotional state of students and take a number of measures to reduce anxiety and fears. It is shown that there is an urgent need for psycho-preventive and psycho-corrective work with students. Recommendations for the implementation of anxiety prevention measures for students studying online are provided.*

**Key words:** *anxiety, psycho-emotional state, students, online learning, pandemic COVID-19.*