

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СТУДЕНТІВ, ПОВ'ЯЗАНІ З ПЕРЕХОДОМ НА ДИСТАНЦІЙНУ ФОРМУ НАВЧАННЯ**

**Бортник Т.І.**

*кандидат економічних наук, доцент,  
доцент кафедри маркетингу  
Уманського національного університету садівництва  
м. Умань, Україна*

**Лементовська В.А.**

*кандидат економічних наук, доцент,  
доцент кафедри маркетингу  
Уманського національного університету садівництва  
м. Умань, Україна*

Реалії сьогодення вимусили ЗВО запроваджувати дистанційну форму навчання для здобувачів освіти. Карантинні обмеження для запобігання поширенню COVID-19, повномасштабне вторгнення військ РФ в Україну обумовило безальтернативність саме цієї форми навчання заради безпеки учасників освітнього процесу при його збереженні.

Так, спалах SARS-CoV 2 в Ухані спричинив величезну гуманітарну проблему у 2019 році. Соціальна активність була обмежена через хворобу, оскільки був введений карантин. Хвороба вплинула як на населення в цілому, так і на медичних працівників. Згідно з медичною літературою, після COVID-кризи виникло багато розладів психічного здоров'я, включаючи страх, стрес, депресію і смуток. Широкий суспільний страх і підвищена соціальна тривожність були викликані відсутністю точного висвітлення медичної проблеми в ЗМІ. Симптоми «паніки» та «масової істерії» або «поширеного почуття безнадії» можуть бути спричинені COVID-19 відповідно.

Пандемії зазвичай мають такий вплив на людей з психічними розладами. Переважна кількість доказів свідчить про те, що люди, які перебувають під загрозою захворювання, більш схильні відчувати тривогу щодо свого здоров'я, а також проблем громадського здоров'я та занепокоєння щодо поширення хвороби серед членів сім'ї. Дослідження показали, що ці люди більш схильні до занепокоєння, якщо їм довелося стати свідками фізичних наслідків інфекції, і боятися, що симптоми пов'язані з хворобою через тривалий час після того, як інфекція минула.

Пандемія спричинила зростання тривоги, депресії та безсоння, а також суїцидальних думок серед молодих підлітків. Вони також

зіткнулися з багатьма проблемами зі здоров'ям, такими як скорочення кампусів, переїзд у віддалені місця та відсутність роботи через пандемію – обидва ці фактори можуть значно посилити їхній стрес. Дослідження, проведене серед дорослих, показало схожі результати. Опитування показало, що 22 відсотки респондентів почали або збільшили вживання психоактивних речовин під час пандемії.

За результатами дослідження польських науковців [1], студенти під час пандемії COVID-19 та дистанційного навчання відчували високий рівень стресу та симптоми депресії. 18% з 737 опитаних ними студентів повідомили про суїцидальні думки, а в 56,4% спостерігалися симптоми депресії. Автори цього дослідження дійшли висновку, що студентам потрібна психологічна підтримка та відповідна допомога. Тому закладам вищої освіти слід впроваджувати інтервенційні та освітні програми, надаючи тимчасову допомогу у формі індивідуальних або групових зустрічей з психологом (також у дистанційній формі), а також проводячи семінари та вебінари зі стратегіями управління стресом. Психічне здоров'я студентів слід ретельно контролювати навіть після закінчення пандемії, оскільки психологічні наслідки можуть зберігатися значно довше та впливати на багато сфер життя.

Крім того, згідно з звітом Американської психологічної асоціації [2], деякі з типових показників, які викладачі можуть використовувати для виявлення здобувачів освіти із проблемами у психічному здоров'ї, можуть бути недоступні на етапах онлайн-навчання, що може ускладнити надання своєчасної та адекватної підтримки для студентів, які можуть цього потребувати.

В умовах війни в студентів та викладачів психологічні проблеми посилюються. Узагальнений перелік їх психологічних проблем виглядає так:

- занепокоєння щодо власного здоров'я та здоров'я близьких;
- труднощі з концентрацією уваги;
- порушення режиму сну;
- занепокоєння щодо академічної успішності;
- порушення режиму харчування;
- зміни в середовищі проживання;
- фінансові труднощі;
- збільшення навчального навантаження;
- депресивні думки;
- суїцидальні думки;
- соціальна ізоляція;
- несприйняття дистанційного навчання;
- побоювання щодо втрати можливості навчання.

І хоча онлайн-освіта глибоко вкорінена в підготовці та створенні навчальних матеріалів, які використовують низку технологічних рішень,

вона не була належним чином спланована, спроектована та впроваджена.

Онлайн-освіта не повинна використовуватися просто як засіб реагування на виклики зовнішнього середовища. Закладам вищої освіти доцільно не лише заохочувати учасників освітнього процесу до розвитку цифрових навичок, а й зосередитися на розробці комплексних підходів до психологічної допомоги, що особливо актуально під час стресу, пов'язаними з війною на території нашої країни та невпевненістю щодо власного майбутнього.

### **Список використаних джерел:**

1. Rogowska A. M., Cieślik B., Tomaszczyk A., Szczepańska-Gieracha J. Mental Health Conditions Among E-Learning Students During the COVID-19 Pandemic. *Front. Public Health*. 2022. Vol. 10. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.871934/full>
2. APA. Children's mental health is in crisis. 2022. URL: <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-childrens-mental-health>
3. Strawczynski M. Government higher education policy in a dual economy: developing versus developed country. Research Square Platform LLC. 2023. 31 p. URL: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=4430624](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4430624)