



ISSN 2959-1953
ISSN 2959-1961
<https://osvita.eeipsy.org>
<https://doi.org/10.38014/osvita.2023.91.04>

ЖИТОВА О.П.,

доктор біологічних наук,
професор, факультет лісового
господарства та екології,
Поліський національний університет,
м. Житомир, Україна

БУТУЗОВА Л.П.,

кандидат психологічних наук, доцент,
соціально-психологічний факультет,
Житомирський державний
університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна

СТАН ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

ZHYTOVA O.P., BUTUZOVA L.P. **The state of psycho-emotional health of students in distance learning conditions.** *The indicators of psycho-emotional health of students, their emotional states during distance learning were analyzed. Evaluation of the relationship between well-being and psycho-emotional states of students was carried out. It has been established that most students in the process of distance learning show signs of fatigue, which are closely related to states of anxiety, frustration and aggressiveness. Deterioration of the well-being of students during distance learning was noted, which is reflected in physiological (fatigue, sleep disturbances, satisfaction with sexual relations, pain in the eyes, migraines and headaches) and psycho-emotional symptoms (mood swings, irritability and a sense of hopelessness). It is shown that the most important signs of exhaustion of students' vital forces in the conditions of distance learning are: emotional overstrain, lack of contacts, technical problems, disturbed balance of study and rest, sensitivity to environmental influences. It was found that the majority of students are well aware of the organization of the educational process, and distance learning can act as both a mobilizing and a destabilizing factor.*

Keywords: distance learning, vital forces, institution of higher education (HEI), psycho-emotional health of students, psycho-emotional states (anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity), well-being.

ЖИТОВА О.П., БУТУЗОВА Л.П. Стан психоемоційного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Проаналізовано показники психоемоційного здоров'я студентів, їх емоційні стани під час дистанційного навчання. Здійснено оцінювання взаємозв'язку самопочуття та психоемоційних станів студентів. Встановлено, що у більшості студентів у процесі дистанційного навчання відмічаються ознаки перевтоми, які тісно пов'язані зі станами тривожності, фрустрованості та агресивності. Відмічено погіршення самопочуття студентів під час дистанційного навчання, яке відображається у фізіологічній (втома, порушення сну, задоволеність статевими стосунками, больові відчуття в очах, мігрень та головний біль) та психоемоційній симптоматиці (коливання настрою, дратівливість та відчуття безвиході). Показано, що найголовнішими ознаками виснаження життєвих сил студентів в умовах дистанційного навчання є: емоційне перенапруження, нестача контактів, технічні проблеми, порушений баланс навчання та відпочинку, чутливість до навколишніх впливів. З'ясовано, що більшість студентів добре обізнані з організацією освітнього процесу, а дистанційна форма навчання може виступати як мобілізуючим, так і дестабілізуючим фактором.

Ключові слова: дистанційне навчання, життєві сили, заклад вищої освіти (ЗВО), психоемоційне здоров'я студентів, психоемоційні стани (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність), самопочуття.

Актуальність. Епідеміологічна ситуація у світі та воєнний стан в Україні поставили сучасну систему освіти перед необхідністю подолання суб'єктами навчального процесу адаптаційного стресу в умовах вимушеного переходу на дистанційні форми навчання. Водночас, посилення кризи адаптації молоді супроводжується зростанням тривоги через перманентно зростаючий інформаційний тиск, загрози життю через військову агресію, що стало джерелом додаткового стресу для студента, який має додатково ще й початкові зобов'язання.

Сьогодні, за умов пандемії COVID-19 – глобальної проблеми XXI ст., спостерігається тенденція до суттєвого зростання кількості нервових розладів, а також розладів психіки і поведінки сучасної людини, що обумовлено складними умовами середовища її проживання на тлі соціальних, медичних, економічних викликів суспільства. Пандемія коронавірусу привертає увагу не лише медичних працівників, але й освітян, що пояснюється негативним впливом її

на освітній процес, суттєво змінивши умови навчального процесу в закладах освіти через тривалу соціальну ізоляцію. Під час карантинних обмежень студенти перейшли на дистанційну форму навчання, за якої вони здобувають знання насамперед в умовах віртуального спілкування з викладачами за допомогою сучасних інформаційно-комунікативних технологій, комп'ютерних систем таких як «Moodle», «Zoom» [9]. Internet, онлайн-контакти відіграють значну роль в процесі міжособистісного спілкування серед студентів. Однак, політичні та соціальні зміни, а також нові умови навчання спричиняють низку психоемоційних розладів, внутрішньо-особистісних конфліктів і, як наслідок, призводять до погіршення емоційного самопочуття студентської молоді [9]. Це, звісно, може надмірно стимулювати діяльність нервової системи, підвищувати стан стресового напруження та призводити до погіршення психоемоційного здоров'я особистості. Отже, дослідження психоемоційного профілю студентів в умовах дистанційного навчання та його відображення у стані здоров'я є актуальним. Врахування психоемоційних регуляторів здоров'я дозволить оптимізувати процес адаптації студентів до мінливих умов дистанційного навчання та покращить їх ментальне благополуччя.

Мета роботи полягала в дослідженні психоемоційного самопочуття студентів, наявності у них життєвої виснаженості та окремих соматичних порушень здоров'я під час дистанційної форми навчання за умов карантину COVID-19.

Організація та методи дослідження. В дослідженні було використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження. До психодіагностичного комплексу увійшли методи: тестування (тест ступеню виснаженості життєвих сил А. Аппелса, опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка), анкетування (в т.ч.скринінг самопочуття студентів та самооцінки мігренозного болю). Для виявлення значущих взаємозв'язків показників психоемоційного здоров'я студентів використано метод кореляційного лінійного аналізу Пірсона. Вибірку склали 34 студента (30 юнаків і 4 дівчини), віком 20-21 рік, денної форми навчання закладу вищої освіти (ЗВО). Критерієм формування вибірки була добровільність участі та наявність досвіду дистанційної та традиційної форм навчання участі в навчальному процесі.

Результати досліджень. Сучасні освітянські реалії породили чимало дискусій з приводу ефективності та впливів (позитивних/негативних) вимушених дистанційних форм навчання. Швидка зміна стереотипів стосунків викладачів та студентів ЗВО зумовила розмаїття викликів стосовно пристосування до нових умов навчання та ризиків для здоров'я. Очевидно, що чимало аспектів організації та проведення дистанційного навчання призвели до розширення можливостей, набуття нового досвіду та посилення особистісного потенціалу викладачів та студентів. Втім, окремі умови вимушеного переходу

на дистанційні форми навчання у ЗВО суттєво вплинули на зміну способу життя студентів, що стало предикторами дистресу в учбовому процесі та погіршення їх психоемоційного та соматичного здоров'я.

За сучасних умов досить важливою проблемою є адаптація студента до навчального навантаження. Навчальна робота в ЗВО є одним з найнапруженіших видів діяльності в інтелектуальному та емоційному аспектах. Слід відзначити зростання вимог до якості знань студентів, їх практичних професійних компетенцій [10]. У зв'язку з цим стан студентів постійно змінюється, що може призвести до зниження їх розумової діяльності, розвитку хронічної втоми, і як наслідок – до формування «емоційного вигорання», подальшої демотивації щодо обраної ними професії [12, 13]. Високий рівень напруження навчального процесу знижує рівень якості життя, негативно позначається на загальному стані здоров'я та академічній успішності [11, 14].

Як відомо, психоемоційне, ментальне здоров'я значною мірою визначається характером життєвої енергії, відповідного психоемоційного стану організму, рівня втоми, які сприятимуть чи перешкоджатимуть стресостійкості студентства.

Нами було здійснено оцінку ступеню виснаження життєвих сил, загрози наростання тривоги та можливості самоконтролю власних станів студентами під час дистанційного навчання (тест А. Аппелса) [1]. З'ясовано, що переважна більшість студентів (біля 53 %) мають середній рівень виснаження їх життєвих сил та наявність окремих ознак перевтоми. Стресове навантаження для них буває високим. Вони потребують відновлення своїх сил шляхом вмілого поєднання відпочинку та навчання, їм рекомендується не допускати подальшого перенапруження. Незначна частка опитаної студентської молоді (близько 9 %) мають надто високий рівень перевтоми, їх життєві сили знаходяться у критичному стані. Це може бути свідченням інтенсивного стресового навантаження на них, вони потребують повноцінного відпочинку. Таким чином можемо констатувати, що більше половини опитаних студентів, які навчаються на дистанційній формі навчання мають ознаки перевтоми, виснаження життєвих сил, а отже, й проблеми з психоемоційним здоров'ям. Щодо решти респондентів (близько 38%), то вони мають низький ризик виснаження та перевтоми, не вказують на наявність у власному стані ознак надмірного перевантаження, швидше мають гарний продуктивний стан.

Цим же студентам було запропоновано здійснити порівняльну суб'єктивну оцінку свого стану не лише на даний момент часу (в період вимушеної ізоляції та переходу на дистанційну форму), але й ретроспективно оцінити (пригадати) свій психоемоційний стан здоров'я у період їх традиційного аудиторного навчання в ЗВО (рис. 1). Як видно з отриманих даних, студенти переважно нижче оцінюють власну перевтому та виснаженість в період аудитор-

ного навчання: майже 59% респондентів не пригадали ознак надмірної втоми та виснаженості. Втім, 38% опитаних все ж вказали на присутність напруженості та ознаки виснаження і при традиційному навчанні. У одного студента (2,9%), за його суб'єктивним спогадом, було присутнє стресове перевантаження з високим ризиком виснаження.

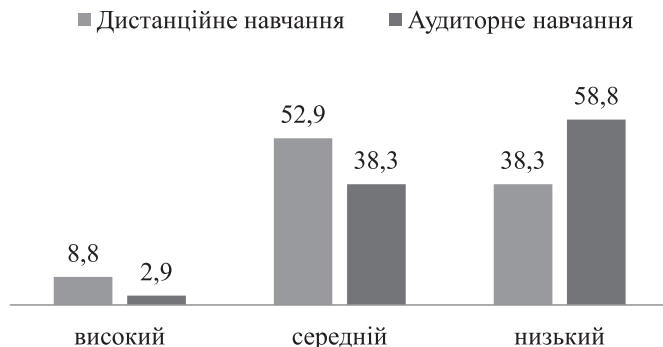


Рис.1. Порівняльна оцінка студентами ризику перевтоми та виснаження в умовах дистанційного та аудиторного навчання (у %).

Покомпонентний аналіз симптоматики перевтоми та рівня життєвих сил засвідчив її неоднозначний частотний розподіл. Також по-різному представлена вираженість фізіологічної (відчуття втоми, порушення сну, задоволеність статевими стосунками) та психоемоційної симптоматики (коливання настрою, дратівливість та відчуття безвиході) (Рис. 2).



Рис. 2. Вираженість фізіологічних та емоційних патернів ризику виснаження студентів в умовах дистанційного навчання

Значна частина респондентів (42,9%) під час навчання, в умовах дії карантинних обмежень, мають відчуття стомленості та виснаженості, відчувають млявість та брак сил, навіть після сну. На порушення сну вказало 47,1% опитаних, які фіксують проблеми з засинанням та його переривчатістю. На погіршення задоволеності своїми статевими стосунками вказали 5,9% опитаних, при цьому решта 94,1% висловили сумніви щодо розуміння зміни свого стану цього психофізіологічного аспекту. Втім, зниження сексуальної енергії (лібідо), як зазначалося вище, може бути опосередкованою ознакою перевантаженості та виснаженості. Втім не виключаємо, що відповідь на це питання, через його інтимність, могла викликати у студентів суб'єктивне трактування його сутності. Щодо психоемоційних компонентів оцінки ризику виснаження студентів, то погіршення настрою та дратівливість відмітили у себе 50% респондентів, тоді як наявність відчуття безвиході позначили у себе 12,8% опитаних.

Гендерний аналіз психоемоційної виснаженості життєвих сил показав, що ризики виснаження життєвих сил юнаків та дівчат розподіляються приблизно однаково з незначним переважанням високого ризику у дівчат. Так, серед дівчат по 25% опитаних виявилися з високим та середнім ризиком перевтоми, тоді як серед хлопців переважав середній рівень виснаження життєвих сил (високий – 6,7%, середній – 56,7%, низький – 36,7%). Ми пояснюємо ці дані вищою емоційністю юнок [3], порівняно з юнаками, а відтак очевидним виступає припущення, що й порушення психоемоційної регуляції навчальної діяльності у них також виявлятиметься виразніше.

Ці дані є свідченням того, що навчальне навантаження в умовах вимушеного переходу на дистанційну форму навчання у поєднанні з іншими факторами стану студента, можуть посилювати психоемоційне та фізичне виснаження студента та погіршувати загалом його життєдіяльність. Втім, ми не виключаємо й впливу на перевтому та виснаження студентської молоді інших внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких не останнє місце посідає психоемоційна складова їх стану (свідченням цьому є наявність ознак перевтоми і у процесі аудиторного навчання у ЗВО). Це, загалом, створює сприятливий фон для загрози здоров'ю молоді в контексті зниження опірних сил організму, погіршення адаптації до різних умов життєдіяльності, зниження якості життя та відчуття емоційного та соціального благополуччя.

Емоційні стани є природними супутниками навчальної діяльності студентів та відображають контекст зв'язку учбових прагнень, цілей та можливостей успішної реалізації цієї діяльності. Вони можуть набувати ознак форм саморегуляції психіки студентів. Психоемоційні стани – це своєрідні стани психіки, що чинять вагомий вплив на життя, діяльність вчинки та поведінку людини. Психоемоційний стан є особливою формою психічного стану з переважанням

емоційного реагування. До емоційних станів у психології відносять: настрої, афекти, стреси, фрустрації і пристрасті [9]. Необхідно відмітити, що перехід на дистанційну форму навчання в умовах карантинних обмежень, зазвичай, характеризуються вимушеним або добровільним зменшенням контактів із зовнішнім світом, зміною способу життя, розірванням соціальних зв'язків, тобто певним зростанням ізоляції. За даними А. В. Кічук [4], в умовах карантинних обмежень через пандемію COVID-19 у студентів відмічали погіршення психоемоційного здоров'я, зміну емоційних переживань юнаків і дівчат.

Припускаючи ймовірність неволодіння та/чи недоступність технічного забезпечення для участі студентів у дистанційному навчанні, як потенційного чиннику підвищення тривожного стану, ми у анкетному опитуванні поцікавилися у студентів їх забезпеченістю комп'ютером та можливостями їх доступу до процесу дистанційного навчання. З проведеного опитування стало відомо, що (97,1%) студентів мають комп'ютер вдома. Більшість респондентів (94,1%) показали високий рівень обізнаності щодо якості організації освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання. З'ясовано, що для більшості студентів (85,3%) зручним є використання платформи Zoom для проведення онлайн-занять. Проте 55,9% респондентів зазначили, що мають періодичні труднощі з доступом до Інтернету. Таким чином можемо констатувати, що фактор відсутності доступу до технічного забезпечення може певною мірою посилювати тривогу через раптове або тимчасове потраплення у ситуацію невизначеності в умовах дистанційного навчання.

Втім дистанційна форма навчання може виступати і як мобілізуючий фактор, що стимулює студентів до прояву всіх своїх можливостей, насамперед, щодо пошуку нових можливостей здобуття знань та прояву гнучкості, адаптивності та власних особистісних якостей. Відомо, що стресогенні життєві та навчальні ситуації швидше і краще опановують ті студенти, які ліпше і досить швидко можуть регулювати свій емоційний стан [5, 8]. Важливою є необхідність мати достатній запас енергії та силу волі для вирішення складних проблем – це одна з умов опору стресу. Втім вираженість окремих психічних станів у даний момент часу може стати на заваді опірності стресу студенту та сприяти підсиленню перевтоми, виснаженню, невротизації та посиленню тривожної симптоматики.

Психоемоційне здоров'я студента та його здатність ефективно здійснювати учбову діяльність (в контексті стресостійкості) значною мірою опосередковується такими емоційними станами як тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність [3]. Тривожність може проявлятися у підвищенні градусу та тривалості переживання тривоги, страху, невизначеності та провокувати схильність до залежностей (переїдання, потягу до солодкого, вживання алкоголю тощо). Фрустрація виявляється у неприємному переживанні

невідповідності бажань можливостям, неможливості (реальної чи уявної) досягнення поставленої студентом мети. У поєднанні з агресивністю, зростанням вербальних та невербальних реакцій гніву, це суттєво може вплинути на деструктивну поведінку людини. Ригідність виявляється у неготовності людини до життєвих змін у відповідності до ситуаційних вимог, зниженій пластичності та відчутті обмеженості щодо рішень життєвих проблем [3].

Отримані нами результати порівняльного аналізу різних психічних станів у студентів у період дистанційного навчання виявилися переважно співзвучними з даними, наведеними у дослідженні А. В. Кічук [4]. Так, тривожність опитаних студентів виявилася вираженою переважно на середньому рівні (61,8%), та характеризується ситуативністю вияву. Однак більше ніж у чверті респондентів (26,4%) фіксувався стійкий підвищений рівень тривоги, хвилювання щодо загроз, побоювань (реальних чи уявних).

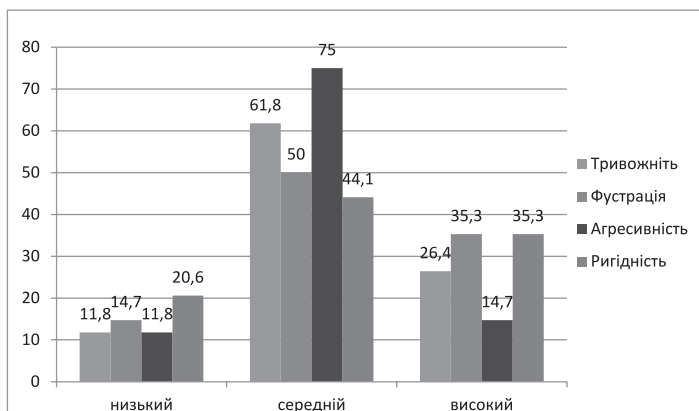


Рис.3. Рівень вияву психічних станів у студентів

Водночас у 11,8% опитаних студентів зафіксовано низький рівень тривожності, що є свідченням їх емоційного благополуччя та внутрішнього спокою.

Аналіз рівня вираженості *фрустрації* показав, що у 35,3 % студентів діагностовано її високий рівень. Вони відчувають розчарування, що обумовлено, на наш погляд, незадоволенням якоїсь актуальної потреби. Така фрустрація у третини респондентів може бути загальним свідченням незадоволеності потреби у соціальній комунікації в умовах посилення ізоляції, карантинних обмежень. У 50 % респондентів виявлено середній рівень фрустрації, тоді як 14,7% студентів мають низький її рівень і є стійкими до невдач та навчальних труднощів. Тобто, фактично 85% студентів у період перебування на дистан-

ційному навчанні відчувають сильний чи епізодичний емоційний стан розчарування через незадоволеність або неможливість задовольнити якусь із своїх актуальних потреб або досягти поставленої цілі. Потенційно такий емоційний стан не сприятиме ефективності навчальної діяльності, погіршує розумову працездатність, позначається на психоемоційному здоров'ї студентів.

Щодо рівня *агресивності*, то у 11,8% студентів діагностовано низький її рівень: вони не проявляють ворожості, є спокійними і стриманими. Однак у значної кількості опитаних (73,5%) виявлено середній, а у 14,7% осіб високий рівні агресивності. Саме такі студенти найчастіше відчувають надмірний гнів і злість (хоча б з певною повторюваною епізодичністю). Вони найменше здатні до емоційної саморегуляції, можуть завдавати шкоду іншим або вдаватися до саморуйнівної поведінки (аутоагресії).

Встановлено, що у 20,6% респондентів виявлено низький рівень *ригідності*, що свідчить про їх емоційну гнучкість, здатність до відносно легкого пристосування до оновлених, змінених умов виконання навчальних завдань. У 44,1% студентів діагностовано середній рівень ригідності, що вказує на повільність поведінкових зміни, почуттів, уявлень, навіть якщо вони продиктовані реальними обставинами та потребують швидкого реагування. Високий рівень ригідності 35,3% опитаних характеризує їх нездатність або великі труднощі змінювати власну програму діяльності в умовах, які потребують таких змін.

З метою пошуку взаємозв'язку між рівнем виснаженості студентів, їх стану перевами та типових для них емоційних станів (тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності) нами було використано метод кореляційного лінійного аналізу Пірсона, який застосовний до вибірок більше 30 осіб [2].

Встановлено прямий тісний взаємозв'язок між станом виснаженості життєвих сил студентів та їх станами тривожності ($r=0,57$, при $p \leq 0,01$), та агресивності ($r=0,38$, при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що рівень виснаженості життєвих сил напряду зростає із загостренням таких емоційних станів як тривожність та агресивність. На рівні тенденції проявив себе й прямий зв'язок рівня перевами та фрустрованості студентів ($r=0,31$, при $p \leq 0,1$), втім цей зв'язок виявився статистично недостовірним. Не було зафіксовано достовірного кореляційного зв'язку між виснаженістю життєвих сил та ригідністю у студентів, втім її середні значення тяжіють до зростання. Таким чином бачимо, що психоемоційне здоров'я та стан благополуччя студентів в навчальному процесі значною мірою пов'язаний зі станами тривожності, агресивності та фрустрованості.

Варто відмітити, що саме в студентські роки проявляються важливі для майбутнього якості: стійкість, лідерство, сміливість і кмітливність. Самостійне життя студента потребує прийняття самотужки певних рішень – це також

стрес. При цьому може постраждати як ментальний стан, так і фізичний. Під час дії стресу (дистресу) студент схильний до частих простудних захворювань, виникнення тривожних розладів, апатії, небажання вчитися по причині відсутності енергетичного потенціалу. До запропонованої студентам анкети були включені питання, які стосуються їх якості життя, оцінки стану здоров'я та дистанційного навчання, які б розширили дані про їх психоемоційне здоров'я.

Загальну самооцінку стану здоров'я та самопочуття студентів визначали за допомогою питання про самопочуття та стан організму на період дистанційного навчання (метод В.В. Войтенко). З'ясовано, що юнаки краще оцінюють власне самопочуття та вважають свій стан кращим (33,3%), ніж дівчата (25%). Втім, частка задоволених власним самопочуття приблизно однакова як серед юнаків, так і серед юнок, та становить відповідно по половині вибірки – 46,7% та 50%. Серед опитаних дівчат не знайшлося таких, які оцінюють свій стан як «поганий», тоді як серед хлопців один юнак саме так оцінив власний стан здоров'я. Незначною виявилася й частка тих, кому важко оцінити свій стан здоров'я: 16,7% юнаків та 25% дівчат. Загалом, майже половина студентів описує своє загальне самопочуття та стан здоров'я як «задовільний» – 47,1% та гарний (32,4%). Ці дані, зважаючи на молодий вік респондентів, можуть підтверджувати відсутність великої кількості захворюваності у студентської молоді.

Щодо ризику ймовірного зниження рухової активності, то важливо було дізнатися у студентів про цілеспрямовані заняття фізкультурою вдома та їх частоту. Найбільша частка відповідей припала на варіант «інколи» (52,9%). Сумарна частка відповідей «щодня» і «часто» становить 60% (32,4%). Тобто бачимо, що студентська молодь розуміє важливість фізичної активності для себе та активно використовує цілеспрямовані фізичні вправи, хоч і з різною частотою.

У період дистанційного навчання значна частина часу студентів проходить за комп'ютерами, що може призводити до ймовірного виникнення різноманітних захворювань. Так, при використанні комп'ютера найбільшому ризику піддаються органи зору, скелетно-м'язова система, центральна нервова система (ЦНС), репродуктивні органи та ін. [7]. Зокрема, на користувачів комп'ютерної техніки впливає цілий комплекс чинників малої інтенсивності, негативна дія яких буде проявлятися поступово та приховано [7].

Студентам було запропонована відповісти на ряд запитань, які дозволяють з'ясувати тривалість часу, що проводиться за комп'ютером, відчуття «піску» під повіками, болю очних ямок і лобу при роботі за комп'ютером, перерв під час роботи за комп'ютером, дотримання окремих вимог безпеки. В середньому час, який проводять студенти за комп'ютером під час дистанційного навчання, коливався в межах від 5 до 17 год. На відчуття болю в очах

скаржилися 23,5% опитаних, на його нечасту появу – близько 65%. Відчуття «піску під повіками» відмітили у себе «інколи» 44,1% та «часто» – 14,7% респондентів.

В комплексній характеристиці самопочуття студентів під час дистанційного навчання було проведено оцінку стану здоров'я на рахунок наявності мігренозного та головного болю. Для цього було використано скрінінговий опитувальник самооцінки для виявлення мігренозного та головного болю [6]. У результаті анкетування встановлено, що мігренозний головний біль (мігрень) супроводжує 8,9 % студентів (від загальної кількості опитаних) під час роботи за комп'ютером. Втім, 58,8% студентів головний біль обмежував їх здатність до повноцінного навчання в дистанційному форматі хоча б один раз. Необхідно відмітити, що саме мігренозний біль було виявлено тільки у дівчат. Дискомфорт і порушення сприйняття навчального матеріалу відчували 50% респондентів по причині головного болю, тоді як у решти, (41,2%) його не було. Отримані дані свідчать про наявність головного болю у значної кількості студентів що, на наш погляд, відображається на якості сприйняття навчального матеріалу.

Отже, результати дослідження свідчать, що дистанційна форма навчання може виступати як мобілізуючим, так і дестабілізуючим фактором. Встановлено погіршення стану психоемоційного здоров'я студентів, підвищення їх емоційної збудливості, надмірну чутливість, тривожність, агресивність та фрустрованість при відносно обмеженій здатності швидко переорієнтовувати діяльність. Ці переживання можуть бути пов'язані, на наш погляд, як і безпосередніми предикторами дистресу (можливість віртуального підтримання стосунків із однокласниками, недостатність підтримки та розуміння викладачів, рівень розуміння, успішність/неуспішність навчання тощо), так і опосередкованими чинниками (загальним токсичним інфопливом ЗМІ в умовах обмеженого виходу з дому, тривалістю перебування за монітором, загостренням стану невизначеності тощо).

Список використаних джерел:

1. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці / О. М. Торубара, Ю. М. Ковбаса, В. М. Ребенок, А. М. Леонов, Ю. М. Лопатка. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2012. 157 с.
2. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2020. 141 с.
3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
4. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. Теоретичні

- і прикладні проблеми психології. 2020. № 3(53), т. 3. С. 5–18.
5. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : СМІЛ, 2020. 268 с.
 6. Мігрень. URL: <https://mozok.ua/migren/testy/item/2753-skrinngovij-oprituvalnik-golovnij-bl-chi-mgren> (дата звернення: 25.11.2021).
 7. Голінько В. І., Віконникові М. Ю., Лебедев Я. Я. Охорона праці в галузі інформаційних технологій : навч. посібник / М-во освіти і науки України, Нац. гірн. ун-т. Дніпропетровськ : НГУ, 2015. 246 с.
 8. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. Психологія і суспільство. 2017. № 3. С. 86–103. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2017_3_9 (дата звернення: 14.12.2021).
 9. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. Наук. вісник Херсонського державного ун-ту. 2021. Вип. 4. С. 115–121.
 10. Gregoet A. Stress and academic performance in detntal students: the role of coping strategies and examination-related self-efficacy. Journal of dental education. 2016. Vol. 80(2). P. 165–172.
 11. Cohen S., Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. The social psychology of health : 4th Claremont symposium on applied social psychology: Papers. Newbury Park, CA : Sage Publications, 1988. P. 31-67.
 12. Anxiety and depression among medical students : A cross -sectional study / N. A. Jadoon et al. The Journal of the Pakistan Medical Association. 2010. Vol. 60(8). P. 699-702.
 13. Qamar K., Khan N. S., Kiana B. M. R. Factors associated with stress among medical students. The Journal of the Pakistan Medical Association. 2015. Vol. 65(7). P. 753–755.
 14. A study of depression and anxiety, general health, and academic performance in the cohorts of veterinary medical students across the first three semesters of veterinary school / A. M. Resisbig et al. The Journal of Veterinary Medical Education. 2012. Vol. 39(4). P. 341–358.

Transliteration of References:

1. Torubara, O.M., Kovbasa, Yu.M., Rebenok, V.M., Leonov, A.M. & Lopatka, Yu.M. (2012). Bezpeka zhyttiediialnosti ta osnovy okhorony pratsi [Life safety and basics of labor protection]. Chernihiv : ChNPU im. T. H. Shevchenka, 157 s.
2. Bosniuk, V.F. (2020). Matematychni metody v psykhologii [Mathematical methods in psychology]. Kharkiv : NUTsZU, 141 s.
3. Kyrylenko, T.S. (2007). Psykhologhiia: emotsiina sfera osobystosti [Psychology: emotional sphere of personality]. Kyiv : Lybid, 256 s.
4. Kichuk, A.V. (2020). Deiaki osoblyvosti zmin u psykhoemotsiinomu zdorovi

- studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovliuiut pry karantynnykh obmezheniakh [Some features of changes in the psycho-emotional health of students and the factors that determine them under quarantine restrictions]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, № 3(53), vol. 3, P. 5–18.
5. Kichuk, A.V. (2020). Osobystisni osoblyvosti psykhoemotsiinoho zdorovia studentiv [Personal features of psycho-emotional health of students]. *Izmail : SMIL*, 268 s.
6. Mihren [Migraine]. URL: <https://mozok.ua/migren/testy/item/2753-skrinngovij-opituvalnik-golovnij-bl-chi-mgren> (дата звернення: 28.11.2021).
7. Holinko, V.I., Vikonnykovi, M.Yu. & Lebediev, Ya.Ya. (2015). Okhorona pratsi v haluzi informatsiinykh tekhnolohii [Labor protection in the field of information technologies]. Dnipropetrovsk : NHU, 246 s.
8. Chebykin, O.Ya. (2017). Emotsiina rehuliatsiia piznavalnoi diialnosti: kontseptsii, mekhanizmy, umovy [Emotional regulation of cognitive activity: concept, mechanisms, conditions]. *Psykholohiia i suspilstvo*, № 3, P. 86–103. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2017_3_9 (дата звернення: 14.12.2021).
9. Shpak, M.M. (2021). Psykhoemotsiinyi stan studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Psychoemotional state of students in distance learning conditions]. *Nauk. visnyk Khersonskoho derzhavnoho un-tu*, issue 4, P. 115–121.
10. Gregoet, A. (2016). Stress and academic performance in dental students: the role of coping strategies and examination-related self-efficacy. *Journal of dental education*, Vol. 80(2), P. 165–172.
11. Cohen, S. & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The social psychology of health : 4th Claremont symposium on applied social psychology: Papers*. Newbury Park, CA : Sage Publications, pp. 31-67.
12. Jadoon, N.A. et al. (2010). Anxiety and depression among medical students : A cross -sectional study. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, Vol. 60(8), P. 699–702.
13. Qamar, K., Khan, N.S. & Kiana, B.M.R. (2015). Factors associated with stress among medical students. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, Vol. 65(7), P. 753–755.
14. Resisbig, A.M. et al. (2012). A study of depression and anxiety, general health, and academic performance in the cohorts of veterinary medical students across the first three semesters of veterinary school. *The Journal of Veterinary Medical Education*, Vol. 39(4), P. 341–358.



Отримано 11.02.2023
Рецензовано 22.02.2023
Доопрацьовану версію отримано 25.02.2023
Прийнято до друку 27.02.2023

ZHYTOVA O.P.

Doctor of Biological Sciences, Professor, Faculty of Forestry and Ecology, Polissia National University, Zhytomyr, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-2572-4163>
E-mail: elmi1969@meta.ua

BUTUZOVA L.P.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Social and Psychological Faculty, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-2112-5211>
E-mail: lorabutuzova@gmail.com

STATE OF PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION*

<https://doi.org/10.38014/osvita.2023.91.04>

* публікація здійснена за рахунок спільного гранту СЄІП (Україна - Франція) та БФ «Освіта: майбутнє»