

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»  
Vrije Universiteit, Belgium  
Strasbourg University, France**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:  
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю**

*24 листопада 2022 року*

**Полтава 2022**

9. Fallon KE, Fallon SK, Boston T. The acute phase response and exercise: court and field sports. *Br J Sports Med.* 2001;**35**:170–173. doi: 10.1136/bjism.35.3.170.

Горопашна С.А., студентка  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В.І., к.мед.н., доцент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ «COVID-19» У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Актуальність.** Стрес – це стан психічної напруги, що виникає під час складної діяльності в певних ситуаціях (Г. Сельє) [2]. Особливої актуальності проблема підвищення стресостійкості набуває в реаліях пандемії, коли люди знаходяться в умовах вимушеної самоізоляції, переходять на дистанційні форми роботи та навчання. Введення карантинних заходів через загрозу «COVID-19» для багатьох є стресовою реакцією, оскільки позбавляє звичних форм і функцій життя [2]. Тому питання особливостей переживання стресу під час пандемії у студентів в процесі дистанційного навчання є актуальним в умовах сьогодення. Багато вчених довго намагалися знайти відповіді на питання про ефективні стратегії боротьби зі стресом. Samanta Brooks та її колеги на основі комплексного метааналізу останніх психологічних аспектів різних періодів ізоляції зробили висновки про їхні негативні психологічні наслідки та визначають наявність посттравматичних симптомів, розгубленості та агресії, а головними стресорами карантину визначають його тривалість, страх заразитися, розчарування, нудьга, недостатня кількість продуктів, неадекватна інформація, фінансові проблеми, що в свою чергу призводить до підвищення рівня депресії [4]. Дослідження Elspeth Cameron Ritchie (Elspeth Cameron Ritchie, July 30, 2020) в червні-липні 2020 року показує зростання тривоги, депресії, психозів і суїцидальних тенденцій під час пандемії, особливо серед молодих людей. Таку тенденцію науковці пояснюють факторами невизначеності, спричиненими карантинними обмеженнями [5].

**Мета дослідження.** З'ясувати особливості переживання стресу під час пандемії «COVID-19» в процесі дистанційного навчання у студентів вищих навчальних закладів.

### **Завдання дослідження.**

1. Опрацювати літературні джерела по відповідній тематиці.
2. Проаналізувати рівень стресу під час дистанційного навчання в умовах пандемії з проведених досліджень навчальними закладами України.
3. Виявити психологічні проблеми які були викликані стресом під час дистанційного навчання в умовах пандемії.

**Результати дослідження.** Для ідентифікації рівня стресу серед студентів під час дистанційного навчання в умовах пандемії було проаналізовано дослідження Львівського державного університету внутрішніх справ, Полтавського державного медичного університету, Харківського національного медичного університету та фахового коледжу Національного фармацевтичного університету. Щоб зрозуміти специфіку стресу під час дистанційного навчання під час пандемії COVID-19, Львівський державний університет внутрішніх справ провів емпіричне дослідження студентів вищих навчальних закладів, у якому взяли участь 133 студенти віком від 17 до 32 років. Тому, аналізуючи відповіді на запитання, чи відчували респонденти тривогу під час карантину, переважна більшість (72%) відповіли «так». Отримані результати зрозумілі, оскільки молоді люди, як і люди в усьому світі, ніколи не стикалися з подібною ситуацією та не мали такого досвіду. Тому, незважаючи на те, що молоді люди активно використовують Інтернет щодня у своєму повсякденному житті, більшість із них не задоволені дистанційним навчанням (74%) і не хочуть навчатися подібним чином у майбутньому (81%) [4].

Для визначення рівня стресу студентів вищих навчальних закладів в умовах дистанційного навчання в Полтавському державному медичному університеті було проведено дослідження за шкалою психологічного стресу PSM-25 (за Лемуром-Тессье-Філіоном, адаптація Н. Є. Водоп'янової). Опитано 281 респондент 1-4 курсів медичного та стоматологічного факультету. Результати свідчать, що 56,23% студентів вищої освіти мають низький рівень стресу, тобто адаптацію до фізичного та інтелектуального навантаження, 36,3% респондентів – середній рівень, 7,47% – стан дезадаптації та психологічної тривожності. При цьому 16% респондентів постійно думали про незавершені справи, 13,2% були емоційно вразливими або проявляли агресію, 21% студентів вищої освіти мали порушення сну, 19,6% мали втомлений вигляд [3].

Подібне дослідження проводили в Харківському національному медичному університеті. Дослідження мало на меті виявити психологічний стрес, емоційні зміни, методи навчання та навички стійкості, пов'язані з досвідом пандемії COVID-19. Результати оцінювали за шкалою М (психологічний мікроклімат) і встановили, що 34% опитаних студентів перебували в умовах несприятливого мікроклімату вдома та на роботі, а 66% – в оптимальних умовах мікроклімату. За даними Р-шкали (режим дня): серед опитаних студентів 56% мали режимно-організаційні порушення в структурі навчання та дозвілля, решта – 44% студентів планували режим дня, збалансоване співвідношення праці та відпочинку, що сприяє підвищенню продуктивності та кращому відновленню після будь-якого виду навантажень [3].

Аналогічне дослідження провів фаховий коледж Національного фармацевтичного університету. Для відповіді на це питання було проведено опитування, в якому взяли участь 86 студентів. У результаті більшість респондентів відзначили різну частоту нервозності (74,5%) або поганого настрою, дратівливості (78,4%). Третина респондентів з різною частотою відзначають запаморочення, яке вимагає діагностики, щоб визначити його причини [3].

**Висновок.** Опрацьована література та статистичні дані свідчать про те, що досвід використання та навчання дистанційних систем не був інтегрований у життя молодих людей під час карантину. Використання інтернет-ресурсів стосується лише особистої та розважальної сфери. В умовах онлайн-навчання переважна більшість студентів переживають відчуття напруги, невизначення, психологічного стресу, що вимагає від батьків та викладачів більшої уваги. Результати аналізу показали, що чим більше були внутрішньо мотивовані та націлені на саморозвиток респонденти, тим менше часу вони приділяли фізичній активності під час карантину. Під час дистанційного навчання студенти стикаються з багатьма психологічними проблемами, а саме: емоційне вигорання, синдром хронічної втоми, підвищена тривожність, депресивні стани, дратівливість, апатія та страх.

### *Література*

1. Галецька І.І., Климанська Л.Д., Кліманська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка студентської молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку / І.І. Галецька, Л.Д. Климанська, М.Б.Кліманська, М.В. Горошенко // THE PSYCHOLOGICAL JOURNAL. – 2020. –Vol. 64. – С. 36-52. URL : <https://drive.google.com/file/>
2. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія / О.М. Степанов. – К.: “Академвидав”, 2006. – 424с.
3. Угрин О.Г., Христюк О.Л. Ставлення молоді до дистанційного навчання: сучасний погляд. / О.Г. Угрин, О.Л. Христюк // Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 19 червня 2020 р.); [укладач Чаплінська Ю.С.], 2020. URL : <http://www.mediaosvita.org.ua/book/iii-vseukrayinska-naukovopraktychna-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatorchist-v-suchasnyh-realiyahprotystoyannya-mediatravmi/>
4. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 8. С. 36-49.
5. Пітулей В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2021. № 12. С. 64-68.