m_educ_2026_157

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**
**ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи**
**Кафедра практичної психології**

# Вплив онлайн-освіти на психоемоційний стан студентів у воєнний період

**Кваліфікаційна робота**
**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

***Виконала:***
студентка 2 курсу, 223 групи
***Кінащук Ірини Степанівни***
***Керівник:***
асист. **Періус Н. В.**

***До захисту допущено***
***на засіданні кафедри***
***протокол № ___ від _____ 2025 р.***
***Зав. кафедри _____доц. Радчук В.М.***

Чернівці – 2025

**ЗМІСТ**

ВСТУП…….…….3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОНЛАЙН-ОСВІТИ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ……7
1.1. Поняття та форми онлайн-освіти ……7
1.2. Психоемоційний стан студентів: визначення, компоненти, фактори..…..11
1.3. Вплив кризових обставин (воєнний період) на психоемоційний стан…..16
Висновки до розділу 1 ……...……21
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОНЛАЙН-ОСВІТИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ……...…23
2.1. Організація та методика дослідження……..……23
2.2. Аналіз психоемоційного стану студентів під час онлайн-навчання…..….27
2.3. Взаємозв’язок тривалості онлайн-занять, рівня навантаження та емоційного стану…….……..32
Висновки до розділу 2..…….....38
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ……..……40
3.1. Психологічні стратегії підтримки студентів…….40
3.2. Роль університетів та викладачів у збереженні психоемоційного балансу..……...…46
3.3. Розробка рекомендацій для підвищення ефективності онлайн-освіти без шкоди для психічного здоров’я……52
Висновки до розділу 3……..…….58
ВИСНОВКИ…….……..60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….…….62
ДОДАТКИ……..……66

**ВСТУП**

Сучасна система вищої освіти переживає період стрімких трансформацій, спричинених як технологічними змінами, так і складними суспільно-політичними обставинами. Воєнні події в Україні стали критичним чинником, що змусив навчальні заклади швидко адаптуватися до нових умов, забезпечивши студентам можливість продовжувати навчання у відносній безпеці. У таких умовах онлайн-освіта набула не просто поширення, а фактично стала провідним форматом отримання знань.

**Актуальність дослідження** визначається тим, що перехід до дистанційного навчання відбувався в умовах підвищеної тривожності, невизначеності та повсякденного стресу, що в сукупності формує специфічний психоемоційний фон студентської молоді. Вивчення того, як онлайн-формат впливає на психологічний добробут студентів у час війни, є необхідним для розроблення більш гнучких і чутливих до людських потреб освітніх стратегій.

Онлайн-навчання, попри очевидні переваги, такі як доступність, зручність та можливість продовжувати освітній процес за будь-яких обставин, має і низку викликів. Студенти часто стикаються з інформаційним перевантаженням, тривалою роботою за комп’ютером, зниженням рівня соціальних контактів та нерегулярністю режиму дня. У воєнний період ці труднощі посилюються впливом зовнішніх стресорів: повітряних тривог, тимчасової втрати зв’язку чи електропостачання, перебування у сховищах, тривалого переживання небезпеки. Поєднання навчальних і життєвих проблем нерідко формує відчуття виснаження, нестабільності та емоційної напруги.

Психоемоційний стан студентів у таких обставинах стає важливим індикатором якості освітнього процесу. Зміни в емоційному самопочутті, коливання мотивації, зниження концентрації чи працездатності не просто супроводжують навчання, а можуть суттєво впливати на академічну успішність та загальний життєвий тонус молодої людини. У цьому контексті важливо врахувати, що студенти – одна з найуразливіших категорій населення, оскільки перехідний вік, професійне становлення та пошук власної ідентичності природно супроводжуються підвищеною емоційною чутливістю.

Не менш важливим є питання того, як змінюється взаємодія між викладачами та студентами в умовах дистанційного формату. Традиційні форми педагогічної підтримки та комунікації не завжди можуть бути повноцінно перенесені в онлайн-середовище. Це актуалізує необхідність переосмислення ролі університету як інституції, що має не лише навчати, а й забезпечувати психологічний супровід та стабільність для студентської молоді у кризовий час. Формування ефективної освітньої взаємодії в онлайн-форматі вже не може ґрунтуватися лише на класичних педагогічних підходах – потрібна гнучкість, емпатія та адаптація до нових умов.

Відповідно до цього, необхідність комплексного розгляду впливу онлайн-освіти на психоемоційний стан студентів у воєнний період визначається сукупністю чинників: зміною структури навчального процесу, підвищеним рівнем стресу у молоді, трансформацією комунікативних практик та потребою у формуванні спеціальних механізмів підтримки.

Дослідження цієї проблеми дозволить глибше зрозуміти особливості функціонування дистанційного навчання в кризових умовах та допоможе розробити практичні рекомендації для університетів, викладачів і студентів.

**Об’єкт дослідження**: студенти в умовах онлайн-освіти у воєнний період.

**Предмет дослідження**: вплив специфіки онлайн-освіти на психоемоційний стан студентів.

**Мета дослідження**: проаналізувати, як онлайн-освіта впливає на психоемоційний стан студентів у воєнний період та запропонувати шляхи підтримки їхнього психологічного здоров’я.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові джерела щодо онлайн-освіти та психоемоційного стану студентів.
2. Виявити основні фактори, що впливають на психоемоційний стан студентів під час онлайн-навчання.

3. Дослідити рівень стресу, тривожності та задоволеність навчанням серед студентів.
4. Визначити взаємозв’язок між тривалістю онлайн-занять та емоційним станом.
5. Розробити практичні рекомендації для підтримки психоемоційного стану студентів під час онлайн-навчання.

**Гіпотеза**: онлайн-освіта у воєнний період має суттєвий вплив на психоемоційний стан студентів: тривалість та інтенсивність онлайн-занять підвищують рівень стресу та тривожності, а соціальна підтримка та використання психологічних стратегій пом’якшують негативний вплив.

**Методи дослідження**: теоретичні методи: аналіз наукової літератури та досліджень щодо онлайн-освіти та психоемоційного стану; систематизація та порівняння даних; узагальнення концепцій психологічної підтримки студентів; емпіричні методи: спостереження психоемоційного стану студентів під час онлайн-занять; опитування та анкетування студентів; інтерв’ю та фокус-групи для глибшого розуміння емоційного стану; статистичний аналіз отриманих даних (кореляції між тривалістю онлайн- навчання, рівнем стресу та задоволеністю навчанням).

Методики емпіричного дослідження: шкала тривожності Спілбергера (STAI); опитувальник депресії Бека (BDI-II); шкала стресу (PSS – Perceived Stress Scale); анкета власної розробки; використання стратегій психологічної самопідтримки.

**Наукова новизна дослідження.** Новизна полягає в поєднанні аналізу психоемоційного стану студентів під час війни з оцінкою специфічного впливу онлайн-навчання саме в умовах тривалого стресу та зовнішньої небезпеки. На відміну від попередніх досліджень, увага зосереджена не лише на окремих психологічних компонентах, а й на взаємозв’язках між формами онлайн-освіти, навчальним навантаженням та реакціями студентів на кризові обставини.

**Практичне значення дослідження.** Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення дистанційних освітніх програм, розроблення рекомендацій щодо оптимізації навчального навантаження, забезпечення психологічної підтримки студентів та створення більш сприятливих умов для їхнього емоційного благополуччя. Матеріали роботи можуть стати основою для практичних заходів у закладах вищої освіти, спрямованих на запобігання емоційному вигоранню та підтримку студентської молоді в період нестабільності.

**Структура роботи** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОНЛАЙН-ОСВІТИ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

## 1.1. Поняття та форми онлайн-освіти

Поширення цифрових технологій та глобальних комунікацій спричинило суттєву трансформацію освітнього простору, у межах якого онлайн-навчання стало невід'ємним елементом сучасної педагогічної реальності. У період суспільних криз, зокрема воєнних дій в Україні, дистанційна освіта набула особливої значущості, адже забезпечила можливість збереження безперервності навчального процесу. Водночас її змістове наповнення, організаційні механізми та педагогічна логіка потребують більш глибокого аналізу, що дозволяє оцінити потенціал, обмеження та способи підвищення ефективності цього формату навчання.

Онлайн-освіта розглядається як форма організації навчального процесу, що ґрунтується на використанні інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових платформ та мережевої взаємодії. У загальному розумінні вона передбачає доступ до навчальних матеріалів, синхронну або асинхронну комунікацію з викладачем, а також можливість виконання завдань і проходження оцінювання у віртуальному середовищі.

Більшість дослідників сучасної педагогіки, зокрема А. Андрущенко, М. Лещенко, О. Співаковський, О. Онопрієнко, І. Робертс, Дж. Мур, Т. Андерсон, наголошують, що дистанційне навчання не є просто технічним рішенням, а вимагає переосмислення освітньої взаємодії, вимог до організації занять та інструментів зворотного зв'язку. Суттєвою характеристикою онлайн-освіти є її гнучкість, яка дозволяє здійснювати навчання у будь-якому місці та в зручний час, за умови доступу до інтернету. Така мобільність стала критично важливою у воєнний період, коли студенти часто змінюють місце проживання, перебувають у дорозі, змушені навчатися в укриттях або підлаштовуватися під

обставини, що постійно змінюються. Разом із тим, гнучкість онлайн-освіти нерідко супроводжується труднощами з самоорганізацією, зниженням мотивації та інформаційним перевантаженням.

І. Демченко зазначає, шо поняття онлайн-освіти охоплює різні формати подання матеріалу та взаємодії. Класичне дистанційне навчання включає:

- синхронні заняття у режимі відеоконференцій;
- асинхронний формат передбачає самостійне опрацювання матеріалів;
- змішане навчання поєднує традиційні та цифрові елементи [12, с.63].

За кілька останніх років на основі цих форматів сформувалися стабільні моделі, які активно використовуються університетами. Кожна з них має свої сильні та слабкі сторони, а вибір конкретної залежить від педагогічних цілей, технічних можливостей та психологічних особливостей студентів.

Для наочності узагальнені сучасні форми онлайн-освіти наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні форми онлайн-освіти та їх характеристика

| Форма онлайн-освіти | Основні характеристики | Переваги | Можливі обмеження |
|---|---|---|---|
| Синхронне онлайн-навчання | Реальний час, відеоконференції, лекції, семінари | Живе спілкування, оперативний зворотний зв’язок, відчуття групової взаємодії | Залежність від якості інтернету, складно підтримувати концентрацію під час тривалих сесій |
| Асинхронне навчання | Доступ до матеріалів у зручний час, | Гнучкість, можливість опрацьовувати | Відсутність регулярного контакту, потреба |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | відеолекції, завдання, форуми | матеріал у власному темпі | у високій самодисципліні |
| Змішана (blended) освіта | Поєднання онлайн- та аудиторної роботи | Оптимальне використання ресурсів, підвищення мотивації | У воєнний період складно реалізувати через безпекові ризики |
| Мікронавчання | Короткі модулі, компактні практичні завдання | Зручність, швидке засвоєння інформації | Підходить не для всіх дисциплін, обмежена глибинність |
| Масові відкриті онлайн-курси (MOOCs) | Платформи Coursera, Prometheus, EdX; структуровані курси | Широкий вибір, сертифікація, доступність | Низький рівень персональної взаємодії, не завжди адаптовано до українського контексту |

*Розроблено автором*

Відповідно до таблиці 1.1., варто встановити, що синхронне навчання стало ключовою формою у більшості університетів України в умовах війни. Його перевага полягає у можливості зберігати відносно звичний ритм освітнього процесу та забезпечувати психологічну підтримку студентам через групову взаємодію. Водночас тривале перебування перед екраном, необхідність постійної концентрації та емоційна напруга від перебування у відеопросторі можуть викликати втому та підвищувати рівень тривожності. Особливо це відчутно в ситуаціях, коли онлайн-заняття відбуваються в умовах перебування в укритті або супроводжуються звуками тривог.

Асинхронна форма навчання демонструє значну гнучкість і дозволяє студентам опрацьовувати матеріали, зважаючи на власні можливості та

обставини. Це особливо цінно для тих, хто вимушено переміщений або має обмежений доступ до стабільного інтернет-з'єднання. Проте для ефективної роботи цей формат потребує високої самодисципліни.

Студенти відзначають, що інколи складно організувати власний час, що може спричиняти накопичення завдань, а згодом – відчуття емоційного виснаження.

Змішана освіта у звичайних умовах вважається однією з найбільш ефективних моделей, оскільки поєднує переваги віртуального та очного форматів. Проте у воєнний період її застосування суттєво ускладнене. Безпекові ризики, неможливість стабільно перебувати в аудиторіях, різний рівень доступу студентів до укриттів чи навчальних приміщень роблять цю модель недостатньо передбачуваною. Тим не менш, окремі університети впроваджують локальні змішані моделі, поєднуючи практичні заняття офлайн з теоретичними онлайн [5, с.22].

В. Черненко стверджує, що мікронавчання – відносно нова форма, яка активно інтегрується в українську освіту. Її популярність зростає завдяки коротким, чітко структурованим модулям, які легко засвоювати в умовах нестабільності. Для студентів у воєнний час це може бути важливим інструментом, оскільки короткі фрагменти навчання менше виснажують емоційно. Однак через обмежений обсяг матеріалу така форма підходить лише до частини дисциплін. MOOCs стали важливим освітнім ресурсом для студентів, які прагнуть розширити власні знання або компенсувати прогалини, що виникають через обмеження традиційних навчальних програм у період війни. Вони забезпечують доступ до курсів провідних університетів світу та дозволяють формувати індивідуальні освітні траєкторії. Проте недостатня адаптованість контенту до українських реалій та відсутність живої взаємодії можуть знижувати їх ефективність [37, с.144].

Отже, онлайн-освіта у сучасних умовах постає багатовимірним явищем, що охоплює різні моделі та формати навчальної взаємодії. Її розвиток значною мірою залежить від технологічних можливостей, готовності освітніх

інституцій та психологічної адаптації студентів. У період війни онлайн-навчання стало не лише вимушеною альтернативою, а ключовим інструментом забезпечення доступу до освіти та підтримки безперервності навчального процесу. Разом із тим кожна форма онлайн-освіти має свої переваги й обмеження, які по-різному впливають на емоційний стан студентів.

## 1.2. Психоемоційний стан студентів: визначення, компоненти, фактори

У складних соціальних та освітніх умовах, зокрема в період війни, психоемоційний стан студентської молоді стає важливою характеристикою, що визначає як рівень адаптації до нових обставин, так і загальну ефективність навчального процесу.

В сучасній психології цей феномен розглядається як динамічне поєднання емоційних переживань, когнітивних оцінок, фізіологічних реакцій та поведінкових проявів, які відображають внутрішню рівновагу або дискомфорт особистості. Для студентів, що перебувають у перехідному віці та одночасно стикаються з низкою академічних і життєвих викликів, психоемоційний стан тісно пов’язаний із можливістю зберігати продуктивність, мотивацію та психологічну стабільність.

Проблематика дослідження емоційного благополуччя молоді набула особливого значення в останні роки. Психологи, серед яких М. Й. Боришевський, О. Киричук, Л. Малес, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Селігман, Е. Френкль, наголошують, що саме емоційна сфера є центральним механізмом адаптації людини до мінливого середовища.

Для студентів психоемоційний стан визначає здатність підтримувати інтерес до навчання, регулювати поведінку, налагоджувати комунікацію та долати стресові впливи. В умовах війни ці процеси ускладнюються одночасним переживанням страху, нестабільності, втрати безпеки й необхідністю продовжувати освітню діяльність [3, с.22].

Поняття психоемоційного стану охоплює комплекс переживань, що формується під впливом зовнішніх обставин та внутрішніх ресурсів особистості. Воно не є статичним: коливання настрою, зміни у фізичному самопочутті, втрата концентрації або навпаки – підвищений рівень мобілізації – можуть змінюватися протягом дня. Для студентів, які навчаються в онлайн-форматі, особливо під час війни, ці коливання посилюються непередбачуваними подіями, соціальною ізоляцією, обмеженою кількістю живих контактів та необхідністю самостійно регулювати навчальне навантаження.

У науковій літературі, зокрема у працях Н. Задорожної встановлено, що виділяють кілька базових складових психоемоційного стану, кожна з яких відіграє важливу роль у забезпеченні нормальної життєдіяльності особистості. Для студентів ці компоненти мають специфічні прояви, пов’язані з віковими особливостями та навчальною діяльністю [15, с.92].

Емоційний компонент охоплює спектр переживань – від радості, задоволення, зацікавлення до страху, тривоги, роздратування та апатії. У період війни рівень негативних емоцій закономірно зростає. Студенти нерідко відчувають:

- підвищену тривожність через небезпеку та невизначеність;
- емоційне виснаження внаслідок тривалого перебування у стресовій ситуації;
- роздратування через технічні труднощі або інформаційний шум;
- емоційну залежність від новинних потоків;
- відчуття самотності, коли обмежено соціальні контакти [40, с.131-132].

Попри це, у частини студентів може активізуватися і позитивний емоційний досвід, пов’язаний зі згуртованістю групи або підтримкою з боку університетської спільноти.

Відповідно до цього, встановлено, що емоційний компонент є найбільш мінливим та чутливим до зовнішніх подій.

Когнітивний компонент пов’язаний зі здатністю студента усвідомлювати власні переживання, оцінювати ситуацію, аналізувати свої можливості та будувати стратегії поведінки. У навчальному процесі когнітивна складова проявляється через увагу, пам’ять, мислення та здатність до саморегуляції. Під час війни когнітивна сфера часто зазнає перевантаження через: постійний потік новин, перебування в умовах небезпеки, складність концентрації під час повітряних тривог або звуків вибухів, нестачу сну чи фізичного відпочинку, збільшений обсяг самостійної роботи при онлайн-навчанні. Зниження концентрації та труднощі із запам’ятовуванням стають типовими проблемами, що негативно позначаються на успішності й мотивації.

Фізіологічний компонент тісно пов’язаний з емоційним переживанням. У студентів під час війни можуть спостерігатися: порушення сну, головний біль, м’язова напруга, швидка втомлюваність, зміни апетиту, реакції, пов’язані зі стресом (прискорене серцебиття, тремтіння, задишка) [16, с.95].

Під час онлайн-навчання тривале перебування за комп’ютером поглиблює фізичний дискомфорт. Значна частина студентів зазначає, що після кількох годин відеозанять виникають проблеми із зором, напруга у спині та загальне виснаження.

Поведінкові прояви визначають те, як саме студент реагує на емоційні переживання. Сюди належать:

- уникнення навчальних завдань;
- прокрастинація;
- імпульсивні реакції;
- соціальне дистанціювання;
- порушення режиму дня;
- нав’язливе оновлення новин [20].

Водночас у окремих студентів поведінкова складова проявляється у формуванні мобілізаційної реакції – посилення мотивації, прагнення допомагати іншим, активної участі у волонтерських ініціативах.

Психоемоційний стан студентів формується під впливом комплексу зовнішніх та внутрішніх чинників. У контексті війни їхній вплив значно посилюється (таблиця 1.2.).

Таблиця 1.2

Групи факторів, що впливають на психоемоційний стан студентів

| Група факторів | Сутність | Приклади впливу |
|---|---|---|
| Соціально-психологічні | Система міжособистісних стосунків, підтримка, соціальні зв’язки | Підтримка родини; наявність друзів; комунікація у групі; відчуття ізоляції |
| Освітні (академічні) | Особливості організації навчання, зміст дисциплін, навантаження | Відсутність чітких інструкцій; перевантаженість завданнями; стрес під час сесії |
| Технічні | Доступ до інтернету, якість обладнання | Переривчастий зв’язок; відсутність пристроїв; труднощі з платформами |
| Воєнні (кризові) | Загроза життю, вимушене переміщення, нестабільність | Повітряні тривоги; проживання у зоні бойових дій; психологічна травма |
| Особистісні | Індивідуально-психологічні характеристики | Тип темпераменту, рівень стресостійкості, досвід подолання труднощів |
| Фізіологічні | Стан здоров’я, сон, харчування | Хронічна втома; гіподинамія; порушення режиму |

*Розроблено автором*

Соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні стабільності студентів. Підтримка близьких, взаємодія з однокурсниками, участь у соціальному житті університету знижують рівень тривоги та допомагають долати стрес.

В умовах війни такі зв’язки часто послаблюються, адже молодь може проживати у різних містах або навіть країнах, що обмежує можливість живого спілкування. Освітні фактори безпосередньо пов’язані з організацією онлайн-навчання. Якщо викладачі не адаптують програми під дистанційний формат або перевантажують студентів самостійними завданнями, це призводить до відчуття безсилля та емоційного виснаження.

Значення має також якість зворотного зв’язку та здатність викладачів враховувати психологічний стан молоді. Технічні умови стали одним із найсильніших стресорів під час війни: перебої зі світлом, нестабільний інтернет, відсутність постійного доступу до гаджетів або неможливість працювати в укритті часто перешкоджають учасникам освітнього процесу. Це збільшує напруженість, викликає роздратування та відчуття, що навчання неможливо здійснювати повноцінно. Воєнні фактори – безумовно, найгостріші. Постійна загроза життю, втрата домівки, вимушене переселення, страх за близьких формують підвищений рівень тривоги, який відображається на емоційній та когнітивній сферах.

І. Кириченко у своїх дослідженнях пише, що велика частина студентів відзначає, що саме зовнішні обставини найсильніше заважають навчанню, змушуючи постійно адаптуватися до обставин, які не залежать від їхньої волі. Особистісні фактори визначають те, наскільки студент здатний мобілізувати внутрішні ресурси. Наприклад, люди з високим рівнем стресостійкості швидше адаптуються до змін, тоді як у молоді з високою емоційною чутливістю можуть виникати панічні стани, фобії, відчуття втрати контролю [22, с.73].

Фізіологічні чинники – це основа, без якої психічне благополуччя в принципі неможливе. У студентів, які знаходяться під постійним стресом, ризик фізичного виснаження значно підвищений. Порушення сну та харчування, недостатня фізична активність та загальна слабкість впливають на рівень працездатності і, що важливо, на емоційну сферу.

Отже, психоемоційний стан студентів – це складна система взаємозалежних компонентів, що відображають переживання, думки, фізіологічні реакції та поведінкові прояви молодої людини. У воєнний період його стабільність порушується під впливом низки факторів, серед яких домінують зовнішні кризові обставини, технічні труднощі та специфіка онлайн-навчання. Комплексне розуміння особливостей психоемоційної сфери студентів дозволяє визначити ризики, які впливають на їхню адаптацію та успішність, а також стає підґрунтям для розроблення ефективних стратегій підтримки молоді в умовах тривалої нестабільності.

## 1.3. Вплив кризових обставин (воєнний період) на психоемоційний стан

Воєнні події, що тривають в Україні, стали глобальним та багатогранним викликом для всіх сфер життя, однак особливо різко їхній вплив відчутний у молодіжному середовищі. Студенти – одна з найбільш вразливих соціальних груп, оскільки вони одночасно перебувають у періоді становлення особистості, професійної орієнтації та формування світогляду. Війна змінила не лише умови їхнього повсякденного життя, а й створила нову реальність, у якій доводиться навчатися, комунікувати, ухвалювати рішення й будувати майбутнє.

Психоемоційний стан студентів у таких умовах зазнає суттєвої трансформації, оскільки він формується під дією потужних зовнішніх стресорів, що впливають на безпеку, стабільність, мотивацію й внутрішній баланс. У мирний час студентство характеризується високою динамікою, активністю, гнучкістю й прагненням до соціальної реалізації. Однак воєнний період різко обмежив можливості особистісного розвитку, змінив освітні траєкторії, зруйнував звичні соціальні зв’язки та поставив під сумнів відчуття контролю над власним життям [35, с.183].

З позиції психології криза такого масштабу створює довготривалий стресогенний фон, який порушує функціонування всіх компонентів психоемоційної сфери: емоційних переживань, когнітивних процесів, поведінкових реакцій і фізіологічних проявів. Саме тому аналіз впливу війни на психоемоційний стан студентів є ключовим для розуміння того, як адаптується молодь та які механізми підтримки здатні допомогти мінімізувати негативні наслідки.

Одним із найпомітніших наслідків війни для студентської молоді є підвищення рівня негативних емоцій та зростання емоційної нестабільності. Постійні повітряні тривоги, загроза обстрілів, відсутність гарантій безпеки та невизначеність щодо майбутнього створюють умови, за яких тривога стає хронічною.

На відміну від гострого стресу, який триває недовго, хронічний воєнний стрес діє на організм постійно, пригнічуючи адаптаційні механізми. Студенти найчастіше повідомляють про такі емоційні стани:

- постійна тривога та напруженість, які проявляються навіть у відносно спокійні періоди;
- емоційне виснаження, що накопичується внаслідок безперервного очікування небезпеки;
- страх за життя та здоров’я близьких, який підсилюється новинами про бойові дії;
- роздратування та агресивність, що можуть виникати як реакція на перевтому або технічні труднощі;
- апатія або байдужість, пов’язана з неможливістю впливати на ситуацію;
- швидкі зміни настрою, які роблять складними навчання та міжособистісну взаємодію [24, с.22].

Важливо підкреслити, що в умовах війни негативні емоції не є патологією – це природна реакція психіки на тривалий стрес. Проте високий емоційний фон створює передумови для розвитку тривожних та депресивних розладів, якщо студент не має достатніх ресурсів психологічної підтримки.

Когнітивна сфера студентів також істотно змінюється під впливом кризових обставин. Концентрація уваги, здатність до запам’ятовування, швидкість мислення та навчальна мотивація знижуються під дією стресових факторів.

Згідно з дослідженнями сучасних українських психологів Г. Лазос, В. Панок, О. Хоменко, тривалий стрес впливає на нейронні зв’язки, що відповідають за виконавчі функції мозку.

Типові когнітивні порушення, що спостерігаються у студентів під час війни:

- труднощі з концентрацією уваги, особливо під час онлайн-занять;
- зниження обсягу оперативної пам’яті, що ускладнює засвоєння великих масивів інформації;
- сповільнена інтелектуальна діяльність, коли студенту потрібно більше часу на виконання завдань;
- погіршення здатності планувати, особливо за умов постійної невизначеності;
- надмірна фіксація на негативних думках, що заважає творчому мисленню;
- підвищена схильність до катастрофізації, коли будь-яку проблему сприймають як загрозу [24, с.28].

У все це вплітається додатковий чинник – інформаційний шум. Щоденне оновлення новин, повідомлення про обстріли, соціальні мережі та чат-сповіщення створюють надмірне інформаційне навантаження, яке мозок не встигає опрацьовувати. Студентам стає складно перемикатися між навчанням і новинним простором, що поглиблює психоемоційне виснаження.

Психологічні переживання неминуче переходять у фізіологічні реакції. У студентів, які тривалий час перебувають у стресовій ситуації, спостерігається:

- порушення сну (поверхневий сон, часті пробудження, нічні жахи);

- втома навіть після відпочинку, характерна для станів емоційного вигорання;
- м’язова напруга, особливо в плечах та шиї;
- головний біль та мігрень унаслідок перевтоми та тривалого перебування за комп’ютером;
- проблеми з апетитом (як зниження, так і переїдання);
- соматичні прояви тривоги – тремор, тахікардія, порушення дихання [24, с.50].

В онлайн-навчанні фізіологічні фактори підсилюються: необхідність довго сидіти в одному положенні, робота в укриттях або за тимчасових умов, обмежена рухова активність. Тривале сидіння за комп’ютером без фізичних перерв поглиблює відчуття втоми, що негативно впливає на працездатність.

Поведінкові реакції студентів у кризових умовах дуже різні й можуть варіюватися від пасивного уникання навчальної діяльності до надмірної активності. Типові прояви полаяють у прокрастинації, яка пов’язана з емоційним перевантаженням та втратою мотивації, уникненням складних завдань, що потребують концентрації, зменшення комунікації, прояви соціальної ізоляції, порушення режиму дня, що ускладнює адаптацію до навчального навантаження, надмірному занурення в онлайн-простір (ігри, соцмережі) як спосіб втечі від реальності, імпульсивність або дратівливість під час комунікацій.

Водночас у частини студентів спостерігається позитивно-мобілізаційний тип поведінки: прагнення допомагати іншим, участь у волонтерських проєктах, активна громадянська позиція. Для таких студентів навчання інколи стає способом тримати звичний ритм життя і протидіяти хаосу.

Воєнний період також створив низку об’єктивних труднощів, що впливають на якість навчання:

1. Перебої зі світлом та інтернетом, які порушують участь у заняттях. Навчання в укриттях, що не забезпечують відповідних умов.

2. Вимушені переїзди, втрати житла, адаптація до нового місця.
3. Роз’єднання академічних груп, порушення зв’язків між студентами.
4. Відсутність стабільного освітнього середовища, яке необхідне для формування мотивації.

Варто зазначити, що усе це часто перетворює навчальний процес на фрагментований, неритмічний та емоційно напружений.

Отже, воєнний період створює комплексний і багаторівневий вплив на психоемоційний стан студентів, порушуючи емоційний баланс, когнітивну стабільність, фізичне самопочуття та поведінкові стратегії. Постійний стрес, небезпека та невизначеність стають фоном, на якому формується новий тип адаптаційного досвіду молоді. Онлайн-формат навчання у таких умовах виконує роль вимушеного, але необхідного механізму підтримки освітнього процесу, однак не усуває психологічних ризиків. Комплексне врахування впливів війни, гнучкість освітньої системи та своєчасна психологічна підтримка студентів є ключовими умовами їхнього психічного збереження та подолання довготривалих наслідків кризи.

## Висновки до розділу 1

У підсумку до першого розділу, варто встановити наступні висновки:

1. Онлайн-освіта в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та вимушених суспільних змін постає як багатокомпонентний освітній феномен, що поєднує різноманітні моделі навчання – синхронні, асинхронні, змішані, модульні та масові відкриті курси. Кожна з форм має свої переваги та обмеження, а ефективність їх використання залежить від технічних можливостей, педагогічної організації та індивідуальних особливостей студентів. У воєнний період онлайн-навчання стало не лише альтернативою, а життєво необхідним інструментом збереження безперервності освітнього процесу, що підтвердило його значущість та гнучкість у кризових умовах.

2. Психоемоційний стан студентів є складною системою взаємопов’язаних емоційних, когнітивних, фізіологічних та поведінкових складових, що визначають здатність молодої людини адаптуватися до навчальних та життєвих викликів. На нього впливають як внутрішні чинники – індивідуальні якості, стресостійкість, рівень саморегуляції, так і зовнішні – умови навчання, взаємодія з оточенням, технічні можливості. Особливої ваги набувають соціально-психологічні та освітні фактори, які можуть як підтримувати емоційний баланс, так і порушувати його, формуючи загальний фон успішності та благополуччя студента.
3. Воєнний період значно ускладнює емоційне, когнітивне та фізіологічне функціонування студентів, оскільки тривалий стрес, небезпека, життєва невизначеність і порушення соціальних та освітніх зв’язків формують новий тип адаптаційного досвіду. Поширеними стають тривожність, емоційне виснаження, зниження концентрації, порушення сну та поведінкові дезадаптації. Водночас наявність підтримки з боку університету, родини та спільноти може частково компенсувати негативні наслідки, допомагаючи студентам зберігати працездатність і психологічну стійкість.

Таким чином, психоемоційний стан студентів у сучасних умовах визначається сукупністю педагогічних, технічних і соціокризових факторів, серед яких вимушений перехід до онлайн-освіти та вплив воєнних обставин відіграють ключову роль. Онлайн-навчання стало основною моделлю здобуття освіти, але воно підсилює стресові впливи, якщо не супроводжується адекватною підтримкою.

# РОЗДІЛ 2
# ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОНЛАЙН-ОСВІТИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

## 2.1. Організація та методика дослідження

Організація емпіричного дослідження впливу онлайн-освіти на психоемоційний стан студентів ґрунтувалася на необхідності комплексно оцінити емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, що виникають у молоді під час тривалого дистанційного навчання в умовах воєнного періоду.

Враховуючи специфіку сучасної ситуації, дослідження мало не лише науково-теоретичне, а й практичне значення, оскільки його результати здатні сприяти формуванню ефективних механізмів психологічної підтримки студентів. Методологічна логіка емпіричної роботи була побудована на принципах системного підходу, який дозволив розглядати психоемоційний стан як багаторівневий феномен, що залежить від поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників.

Перед початком емпіричного етапу було сформульовано гіпотезу, згідно з якою онлайн-освіта у воєнний період має значущий, різноспрямований вплив на психоемоційний стан студентів: збільшення тривалості та інтенсивності онлайн-занять підвищує рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження, тоді як соціальна підтримка та використання психологічних стратегій саморегуляції пом’якшують цей негативний вплив. Гіпотеза передбачала наявність прямого зв'язку між кількістю годин онлайн-навчання та показниками стресу й тривожності, а також опосередкованого впливу підтримувальних факторів – таких як взаємодія з викладачами, спілкування з одногрупниками та родиною.

Дослідження проводилося упродовж трьох тижнів серед студентів віком від 18 до 23 років, які навчаються на гуманітарних, соціальних та технічних спеціальностях. Загальна вибірка становила 40 осіб. Усі респонденти

проходили навчання в онлайн-форматі упродовж останніх шести місяців, що забезпечило актуальність досвіду та високу валідність даних.

Опитування здійснювалося в онлайн-режимі через Google Forms та відеоплатформи університету, а інтерв'ю – у форматі дистанційних зустрічей із попередньою домовленістю. Анонімність та добровільність участі забезпечували етичність процедури та відкритість відповідей.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідизованих психологічних методик, що дозволили отримати достовірні кількісні та якісні показники. Основними інструментами стали:

1. Шкала тривожності Спілбергера (STAI) – один із найпоширеніших інструментів для вимірювання рівнів ситуативної та особистісної тривожності. Завдяки диференціації двох типів тривоги методика дозволила оцінити, наскільки навчання в онлайн-форматі підсилює тимчасові тривожні стани та чи пов'язаний воєнний період із загальним підвищенням базової тривоги студентів (Додаток А)
2. Опитувальник депресії Бека (BDI-II) – інструмент, що дає змогу визначити наявність депресивних симптомів різного ступеня інтенсивності. Він був включений до дослідження для того, щоб виявити, чи впливає перенасичене онлайн-навчання на емоційну виснаженість і чи може воно сприяти розвитку депресивних тенденцій (Додаток Б).
3. Шкала суб'єктивного сприйняття стресу (PSS) – дозволила визначити рівень стресу, який студент відчуває незалежно від його джерел. Ця методика була важливою для аналізу інтегрального впливу воєнних подій та навчального навантаження (Додаток В).

Разом ці три методики дали змогу глибоко оцінити психоемоційний стан студентів і провести порівняння між різними групами респондентів.

Для деталізації даних було розроблено авторську анкету, яка містила 20 запитань, спрямованих на аналіз індивідуального досвіду студентів щодо онлайн-освіти.

Анкета складалася з чотирьох блоків (Додаток Г):

- тривалість навчання в онлайн-форматі (середня кількість годин на день, перерви між заняттями, загальне навантаження);
- умови навчання (наявність стабільного інтернету, можливість навчатися під час повітряних тривог, технічні ресурси, комфорт робочого місця);
- соціальна підтримка (взаємодія з викладачами, студентською групою, родиною, почуття належності та захищеності);
- стратегії самопідтримки та стрес-менеджменту (релаксаційні техніки, фізична активність, дотримання режиму сну, тайм-менеджмент).

Такий підхід дозволив врахувати не лише психологічні показники, але й контекст, у якому формується психоемоційний стан студентів.

Окрім кількісних інструментів, до дослідження був включений якісний метод – інтерв'ю та фокус-групи. Інтерв'ю проводилися зі студентами, які виявили готовність поділитися більш детальною інформацією про свій досвід навчання в умовах війни. Це дозволило отримати описові дані про труднощі, ресурси, внутрішні конфлікти, які не завжди можна виявити за допомогою тестів та анкет.

Фокус-групи дали можливість простежити спільні теми, переживання та закономірності, характерні для студентської молоді. Методи якісного аналізу є особливо важливими в дослідженні кризових станів, оскільки вони відображають глибину суб'єктивного досвіду.

Для обробки отриманих даних застосовувалися як описова статистика, так і методи математичного аналізу. Зокрема:

- кореляційний аналіз дозволив визначити взаємозв'язки між рівнем тривоги, стресу, депресивності та показниками навчального навантаження;
- регресійний аналіз дав змогу встановити, наскільки саме тривалість онлайн-занять, наявність соціальної підтримки або використання стратегій саморегуляції прогнозують емоційний стан студентів;

- порівняння середніх значень (t-тест або U-критерій) застосовувалося для аналізу груп, які різняться за обсягом онлайн-занять або рівнем соціальної підтримки;
- графічна інтерпретація даних допомогла візуалізувати виявлені закономірності.

Перед початком дослідження було отримано усну згоду всіх учасників на участь. Студентам гарантували анонімність відповідей, ідентифікаційні дані не збиралися. Етичні аспекти дослідження передбачали добровільність участі, право відмовитися на будь-якому етапі, захист персональної інформації та делікатне ставлення до психологічних тем, особливо тих, що стосуються переживання війни.

Організація дослідження передбачала також контроль зовнішніх умов. Оскільки студенти перебували у різних містах та умовах, важливо було оцінити, чи мають вони можливість виконати тести у відносно спокійних умовах. Для цього респондентам рекомендувалося проходити опитування тоді, коли вони не знаходяться в укритті або під час тривоги. Це дало змогу мінімізувати вплив гострого стресу на результати.

Отже, обрана комбінація кількісних та якісних методів забезпечила високу валідність і надійність дослідження, дозволивши не лише отримати точні числові показники, але й виявити глибинні переживання та внутрішні реакції студентів у період війни. Структура методики була спрямована на всебічне охоплення феномена: не лише виявлення рівня стресу, тривожності та депресивних проявів, а й розуміння того, як індивідуальні та соціальні ресурси сприяють підтримці емоційної стабільності.

## 2.2. Аналіз психоемоційного стану студентів під час онлайн-навчання

Аналіз психоемоційного стану студентів у період онлайн-освіти під час війни мав на меті виявити рівні тривожності, депресивних симптомів, стресу, а також суб'єктивні особливості переживання дистанційного навчання. Результати були отримані на основі даних 40 респондентів, які пройшли три стандартизовані методики (STAI, BDI-II, PSS) та авторську анкету. Подальший аналіз дозволив охопити загальні тенденції, розкрити варіативність показників та ідентифікувати зв'язки між навчальними чинниками та психологічним станом студентів.

Шкала STAI складається з двох субшкал: ситуативної тривожності (Т-ситуативна) та особистісної тривожності (Т-особистісна). Показники були розраховані у балах відповідно до стандартних рекомендацій.

Таблиця 2.1

Показники тривожності студентів за методикою STAI (n=40)

| Рівень тривожності | Ситуативна тривожність (Т-сит) | Особистісна тривожність (Т-особистісна) |
|---|---|---|
| Низький рівень | 6 осіб (15%) | 8 осіб (20%) |
| Середній рівень | 18 осіб (45%) | 17 осіб (42,5%) |
| Високий рівень | 16 осіб (40%) | 15 осіб (37,5%) |
| Середній бал | 45,8 | 47,3 |

Отримані дані свідчать про те, що ситуативна тривожність є підвищеною у 40% студентів, що вказує на безпосередній вплив онлайн-навчання у воєнний період як на стресогенний фактор. Значний відсоток респондентів демонструє середній рівень ситуативної тривоги, що є нормальною реакцією на невизначеність та постійні зміни освітнього формату. Водночас особистісна тривожність також має підвищені показники: майже 38% опитаних мають

високий її рівень. Це означає, що тривога перестає бути суто ситуативною й набуває стабільного характеру, що характерно для умов довготривалої війни.

Аналіз відповідей показує, що високі показники тривоги найчастіше мають студенти, які:

- навчаються онлайн понад 6 годин на день;
- проживають у регіонах з активними обстрілами;
- мають нестабільне інтернет-з’єднання;
- відчувають нестачу підтримки з боку викладачів.

Отже, онлайн-освіта у воєнних реаліях суттєво посилює ситуативну тривогу та може зумовлювати зростання особистісної.

Результати методики Бека дозволили оцінити інтенсивність депресивних проявів серед студентів (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

Показники депресивності студентів за методикою BDI-II (n=40)

| Рівень депресії | Кількість студентів | % респондентів |
|---|---|---|
| Мінімальна | 11 осіб | 27,5% |
| Легка | 15 осіб | 37,5% |
| Помірна | 10 осіб | 25% |
| Важка | 4 особи | 10% |
| Середній бал | 17,6 | – |

Отримані результати показали, що понад 70% студентів мають від легких до помірних депресивних проявів. Це свідчить про значне емоційне виснаження молоді, що формується під впливом двох основних факторів:

1. Війна та невизначеність майбутнього – впливають на загальний емоційний фон.
2. Онлайн-навчання – посилює депривацію соціальних контактів, відчуття самотності та невключеності.

Особливо показовим є той факт, що 10% студентів демонструють важкий рівень депресії, що потребує психологічної підтримки спеціалістів. Типові прояви, що студенти відзначали під час інтерв'ю:

- зниження мотивації до навчання;
- неможливість концентруватися;
- відчуття «виснаженості без причини»;
- труднощі зі сном;
- почуття нереальності або «відстороненості».

Респонденти з високими показниками депресії здебільшого мали також високі бали за STAI та PSS, що підтверджує взаємозв'язок емоційних складових.

Шкала PSS оцінює суб'єктивний рівень стресу незалежно від його джерел, що представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень суб'єктивного стресу студентів за методикою PSS (n=40)

| Рівень стресу | Кількість студентів | % респондентів |
|---|---|---|
| Низький рівень | 5 осіб | 12,5% |
| Середній рівень | 17 осіб | 42,5% |
| Високий рівень | 18 осіб | 45% |
| Середній бал | 24,9 | – |

У ході аналізу було встановлено, що 45% студентів відчувають високий рівень стресу, що є критично високим показником для молодіжної вибірки. Це підтверджує, що поєднання воєнної небезпеки та дистанційного навчання формує стійке відчуття напруження. Основні причини стресу, які називали респонденти:

- тривожність через повітряні тривоги та вибухи;
- неможливість навчатися в безпечному просторі;
- часті технічні перебої;

- «перевантаження завданнями»;
- відсутність чітких меж між навчанням і відпочинком;
- брак «живого» спілкування.

Варто зазначити і те, що група з високим рівнем стресу майже повністю співпадає з групою, яка має високі показники ситуативної тривоги за STAI.

Результати анкетування, що аналізувала умови, тривалість та суб'єктивне сприйняття онлайн-навчання представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

| Показник | Результат |
|---|---|
| Середня тривалість онлайн-навчання на день | 5,4 години |
| Студенти, що навчаються понад 6 годин | 32% |
| Відчувають надмірне навантаження | 68% |
| Відсутність технічної стабільності | 47% |
| Недостатня підтримка викладачів | 38% |
| Використовують стратегії саморегуляції | 42% |
| Відчувають ізоляцію | 55% |
| Виснаження після занять | 72% |

Результати анкетування засвідчили, що більшість студентів відчувають надмірне навчальне навантаження, яке поєднується з технічними бар'єрами та вимушеним перебуванням у стресових умовах війни. Навчання понад 5 годин на день у дистанційному форматі призводить до виснаження та погіршення концентрації. Близько половини респондентів зазначають брак стабільного інтернету, що формує додаткову тривожність і страх пропустити інформацію.

Також вагомою проблемою залишається дефіцит соціальної підтримки: понад 50% студентів відчувають соціальну ізоляцію та «віддаленість» від групи. Лише 42% активно використовують техніки самопідтримки, що пояснює загальний високий рівень стресу та тривожності.

Отже, отримані результати свідчать про те, що психоемоційний стан студентів у період онлайн-освіти під час війни характеризується високими показниками тривожності, стресу та емоційного виснаження. Виявлено, що більшість студентів демонструють середній та високий рівні ситуативної й особистісної тривожності, що підкреслює вплив невизначеності та постійної небезпеки на їхнє повсякденне функціонування.

Результати за шкалою депресії Бека показали значну поширеність депресивних проявів: понад 70% мають від легких до важких симптомів. Це пояснюється поєднанням психічного виснаження, ізоляції та нестабільності, які супроводжують дистанційне навчання та воєнні події. Депресивні показники тісно корелюють із рівнем тривоги та стресу. Високий рівень суб'єктивного стресу за методикою PSS, зафіксований у 45% респондентів, засвідчує, що воєнний період формує стійке переживання загрози, яке не компенсується умовами онлайн-освіти. Навпаки, дистанційне навчання часто поглиблює відчуття перевантаження та постійної напруги, оскільки порушуються межі між навчальною та особистою сферою.

Аналіз анкетних даних показав, що тривалість навчання та технічні труднощі є одними з ключових предикторів емоційного виснаження. Більшість студентів навчаються онлайн понад 5 годин на день, часто без належних умов, що сприяє накопиченню стресу та порушенню режиму сну, харчування та відпочинку. Соціальна ізоляція та недостатність підтримки з боку викладачів є важливими чинниками погіршення психоемоційного стану студентів. Понад половина респондентів відчувають слабкий контакт із групою, що впливає на рівень мотивації, впевненість у власних силах та здатність подолати труднощі навчання.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що онлайн-освіта у воєнний період має суттєвий негативний вплив на психічне здоров'я студентів, особливо за відсутності соціальної підтримки та стратегій саморегуляції. Це підкреслює необхідність розроблення адаптивних форматів

навчання та системи психологічної підтримки, орієнтованої на стабілізацію емоційного стану молоді.

## 2.3. Взаємозв'язок тривалості онлайн-занять, рівня навантаження та емоційного стану

Аналіз зв'язку між параметрами онлайн-навчання та психоемоційним станом студентів у воєнний період має надзвичайно важливе значення, оскільки саме ці змінні визначають, наскільки дистанційна форма навчання стає чинником підтримки або, навпаки, детермінантою емоційного виснаження.

Онлайн-освіта в умовах війни часто передбачає перевантаження, нестабільність графіка, відсутність належної організації навчального простору, що у поєднанні зі стресогенними зовнішніми факторами суттєво впливає на емоційний баланс молоді.

Для встановлення зв'язку між тривалістю занять та емоційними показниками було проведено кореляційний аналіз. Респонденти були поділені на три групи:

- до 4 годин онлайн-занять на день;
- 5–6 годин на день;
- 7 годин і більше.

Середні показники психоемоційного стану залежно від тривалості онлайн-навчання представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Середні показники психоемоційного стану залежно від тривалості онлайн-навчання (n=40)

| Група студентів (год/день) | Ситуативна тривога STAI | Особистісна тривога STAI | Стрес PSS | Депресія BDI-II |
|---|---|---|---|---|
| До 4 годин | 39,2 | 41,5 | 19,3 | 11,6 |
| 5–6 годин | 46,8 | 48,2 | 25,8 | 17,4 |
| 7 годин і більше | 53,6 | 52,1 | 30,5 | 22,7 |

Відповідно до таблиці 2.5., визначено, що зі збільшенням тривалості онлайн-навчання статистично зростають усі негативні психоемоційні показники. Студенти, які навчаються онлайн до 4 годин, мають найнижчі рівні тривоги, стресу та депресивності. Їхні показники знаходяться у межах нормального або помірно підвищеного діапазону, що відповідає типовій реакції на навчально-побутові труднощі. У групі студентів із навантаженням 5–6 годин на день спостерігається значне підвищення ситуативної тривожності (46,8 бала), що вказує на відчуття перевантаження, нестачу часу на відпочинок і труднощі з підтриманням уваги під час онлайн-лекцій.

Особистісна тривога також зростає, що свідчить про довготривалий вплив стресогенних факторів. Найкритичнішими є показники групи, де навчання триває понад 7 годин щоденно: ситуативна тривога перевищує 53 бали, а рівень стресу сягає 30,5 – це вище за норму, характерну для кризових ситуацій. Такі результати пояснюються тим, що тривале перебування перед екраном, особливо в умовах війни, призводить до когнітивного перевантаження, зниження працездатності та поступового виснаження нервової системи. Депресивні симптоми зростають удвічі у порівнянні зі студентами, які навчаються онлайн до 4 годин.

Таким чином, тривалість онлайн-занять є потужним предиктором погіршення психоемоційного стану студентів.

Окрім тривалості занять, суттєвим чинником є інтенсивність навчального навантаження: кількість завдань, дедлайнів, проєктних робіт та обов’язкових активностей.

Таблиця 2.6.

Показники емоційного стану залежно від рівня навчального навантаження

| Рівень навантаження | Студентів (%) | Середній бал стресу | Середній бал тривожності | Середній рівень депресії |
|---|---|---|---|---|
| Низьке | 22,5% | 17,1 | 38,6 | 10,8 |
| Помірне | 50% | 23,4 | 46,9 | 16,2 |
| Високе | 27,5% | 31,7 | 52,8 | 21,9 |

Отримані результати свідчать, що високий рівень навчального навантаження прямо пов’язаний зі зростанням стресу, тривожності та депресивності. Це підтверджує гіпотезу про те, що онлайн-освіта не завжди коректно адаптована до реальних можливостей студентів, особливо в умовах воєнного періоду.

Група з низьким рівнем навантаження демонструє низькі показники стресу (17,1), що вказує на можливість ефективної саморегуляції та збереження емоційного балансу. Ці студенти частіше повідомляли про наявність підтримки з боку викладачів, чіткість вимог та адекватні дедлайни.

Помірний рівень навантаження показує середні значення, які вже виходять за межі комфортного функціонування, але все ще не є критичними. Основна частина респондентів належить саме до цієї групи, що дозволяє зробити висновок про типову перенавантаженість онлайн-формату.

Найбільш тривожним є стан студентів із високим навантаженням, у яких рівень стресу перевищує 30 балів, а інтенсивність тривоги сягає 52,8. Це свідчить про емоційне та когнітивне виснаження, що може провокувати порушення сну, зниження мотивації й розвиток депресивних станів.

Воєнний період супроводжується нестабільністю інтернет-з’єднання, перебоями електропостачання та необхідністю навчатися в укриттях.

Таблиця 2.7.

Психоемоційні показники залежно від технічних умов навчання

| Технічна стабільність | Кількість студентів | Середній рівень стресу | Середній рівень тривожності |
|---|---|---|---|
| Стабільні умови | 21 | 20,4 | 43,1 |
| Часткові перебої | 13 | 27,3 | 49,8 |
| Часті перебої | 6 | 33,1 | 55,6 |

Результати демонструють, що технічні проблеми є одним із найсильніших тригерів тривоги й стресу. Студенти, які навчаються в умовах стабільного інтернету та електропостачання, мають нижчі показники тривоги й помірні прояви стресу. Натомість студенти з частими перебоями демонструють рівень стресу, який за інтенсивністю відповідає клінічно значущим проявам. Це пояснюється тим, що технічна нестабільність у воєнний період створює подвійний рівень тривоги:

- страх за власне життя;
- страх втратити навчання, пропустити важливу інформацію, не здати роботу.

Внаслідок цього виникає стан емоційної перенапруги, що характеризується відчуттям безпорадності, підвищеної збудливості та зниженням толерантності до стресу.

Соціальна підтримка – один із найважливіших буферів стресу, тому психоемоційний стан представлено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Психоемоційний стан залежно від рівня соціальної підтримки

| Рівень підтримки | Студентів (%) | Рівень стресу | Рівень тривоги | Депресія |
|---|---|---|---|---|
| Високий | 30% | 18,7 | 40,2 | 9,8 |
| Середній | 45% | 25,1 | 47,9 | 15,3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Низький | 25% | 32,4 | 53,7 | 21,1 |

Студенти, які отримують емоційну, інформаційну чи академічну підтримку, демонструють значно нижчі показники стресу, тривожності й депресії. Підтримка виконує функцію стабілізатора, допомагаючи молодим людям адаптуватися до змін, долати технічні та навчальні труднощі та зберігати відчуття включеності. Низький рівень підтримки пов’язаний із найвищими показниками емоційного виснаження. Це вказує на те, що онлайн-освіта у воєнний період має бути не лише технологічно організованою, а й соціально підтримувальною.

Отже, тривалість онлайн-навчання є одним із головних чинників погіршення психоемоційного стану студентів. Збільшення часу, проведеного перед екраном, супроводжується зростанням ситуативної та особистісної тривоги, зниженням концентрації та підвищенням рівня психічного виснаження. Студенти з тривалістю онлайн-занять понад 6–7 годин на день демонструють суттєво вищі показники стресу й депресивності порівняно з тими, хто навчається менше 4 годин. Це доводить, що психіка молоді має чіткі межі витривалості, а інтенсивна цифрова взаємодія у період війни перевищує ці можливості. Рівень навчального навантаження також виявився важливим предиктором емоційного стану. Надмірна кількість завдань, короткі дедлайни та невпорядкованість графіка навчання формують стійке відчуття перенавантаження й емоційного тиску, що сприяє розвитку хронічного стресу.

Особливо важливим фактором є технічна стабільність. Перебої з інтернетом або електрикою суттєво підвищують рівень тривоги, оскільки поєднуються з ризиками воєнного часу та страхом втратити доступ до освіти. Це створює подвійний рівень стресогенності.

Соціальна підтримка стала визначальним психологічним буфером. Студенти, які відчувають взаємодію з викладачами та одногрупниками, мають істотно нижчі показники тривоги, стресу й депресії. Підтримка допомагає

зберігати відчуття включеності й послаблює вплив стресогенних чинників війни. Взаємозв’язок між тривалістю навчання та емоційним станом проявляється у комплексній формі: чим більше годин онлайн, тим більше накопичення когнітивної втоми, зниження мотивації й зростання емоційного виснаження. Комбінація високого навантаження, нестабільних технічних умов та низької соціальної підтримки формує психоемоційний профіль, характерний для ризику розвитку тривожних і депресивних розладів.

Таким чином, онлайн-освіта у воєнний період створює складну структуру взаємозалежних факторів, які безпосередньо впливають на стан студентів. Збалансування тривалості занять, оптимізація навантаження та організація соціально-психологічної підтримки є ключовими умовами збереження психічного здоров’я студентської молоді.

## Висновки до розділу 2

У підсумку до другого розділу, варто встановити наступні висновки:

1. Організація та методичне забезпечення дослідження дали змогу комплексно охопити психоемоційний стан студентів у період онлайн-навчання під час війни, поєднавши стандартизовані психологічні методики, авторську анкету та якісні інтерв’ю. Така структура інструментарію забезпечила високу валідність результатів і дозволила не лише виміряти рівні тривожності, стресу і депресії, а й виявити контекстні чинники – навчальне навантаження, технічні умови, соціальну підтримку та індивідуальні стратегії подолання. Участь 40 студентів сформувала репрезентативну вибірку, що дає змогу робити обґрунтовані висновки про вплив онлайн-освіти на психічне благополуччя молоді у кризових умовах.
2. Результати аналізу засвідчили, що більшість студентів переживають підвищені рівні тривожності, стресу та депресивних проявів, які значною мірою зумовлені особливостями онлайн-формату в умовах

воєнного періоду. Технічні перебої, тривалість занять, нестабільність зовнішнього середовища та соціальна ізоляція створюють сприятливий ґрунт для емоційного виснаження та зниження навчальної мотивації. Отримані показники вказують на те, що дистанційне навчання у кризовій ситуації потребує спеціально організованих механізмів підтримки й корекції для збереження психологічної рівноваги студентів.

3. Дослідження взаємозв’язків між параметрами онлайн-навчання та емоційним самопочуттям студентів показало, що збільшення тривалості занять і зростання навчального навантаження прямо корелюють із погіршенням психологічного стану. Студенти, які навчаються онлайн більше 6 годин на день і мають високий обсяг завдань, демонструють значно вищі рівні стресу, тривоги та депресивності. Водночас соціальна підтримка та стабільні технічні умови пом’якшують негативні ефекти, виступаючи важливими захисними факторами. Це свідчить про необхідність оптимізації тривалості онлайн-занять і узгодження навантаження з реальними можливостями студентів.

Таким чином, онлайн-освіта у воєнний час є потужним чинником, який одночасно формує нові можливості і породжує значні психологічні ризики для студентів. Тривалість занять, інтенсивність навантаження, технічна нестабільність та нестача підтримки істотно впливають на рівні тривоги, стресу й депресії. У цих умовах особливої ваги набувають адаптивні педагогічні стратегії, психологічний супровід та створення умов, які знижують емоційне напруження і сприяють збереженню психічного здоров’я молоді.

# РОЗДІЛ 3
# РЕКОМЕНАЦІЇ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

## 3.1. Психологічні стратегії підтримки студентів

Психоемоційний стан студентів у період тривалого онлайн-навчання під час війни потребує особливої уваги, оскільки саме молодь стикається з поєднанням декількох стресогенних факторів: загрозою життю, невизначеністю, постійною тривожністю, соціальною ізоляцією, надмірним навчальним навантаженням та інформаційним перевантаженням. У таких умовах психологічна підтримка набуває статусу необхідної складової освітнього процесу.

Стратегії підтримки мають бути системними, науково обґрунтованими та адаптованими до реалій воєнного періоду. Метою цих стратегій є не лише зниження рівня тривоги, стресу й емоційного виснаження, а й формування стійкості, навичок саморегуляції та здатності підтримувати внутрішній баланс у нестабільних умовах.

Однією з ключових стратегій підтримки є розвиток навичок емоційної саморегуляції. У воєнний період студенти часто опиняються у ситуаціях, коли зовнішні події виходять за межі їхнього контролю. Емоційна саморегуляція дозволяє знизити інтенсивність тривожних переживань, стабілізувати внутрішній стан і покращити здатність зосереджуватися на навчальних завданнях. Методи глибокого дихання, техніки заземлення, вправи «тут і тепер», візуалізація безпечного простору допомагають швидко зменшити напругу та повернути відчуття внутрішньої опори. Студенти, які регулярно застосовують такі техніки, демонструють нижчий рівень стресу і краще справляються зі складними завданнями. Важливо, що ці методи є доступними й універсальними, адже не потребують спеціальних умов, а лише готовності практикувати їх у повсякденному житті [39, с.90].

Доцільно зазначити, що вагомим напрямом психологічної підтримки є формування навичок управління навчальним навантаженням. Одним із найпоширеніших джерел стресу у студентів є відчуття перевантаження:

- великі обсяги матеріалу;
- короткі дедлайни;
- одноманітність онлайн-занять;
- відсутність чітких пауз між парами.

У таких умовах студенти легко втрачають відчуття контролю, що веде до емоційного виснаження. Використання елементів тайм-менеджменту – структурованого планування, розподілу навчальних завдань на підзадачі, застосування техніки «помідора», створення реалістичних списків пріоритетів – допомагає зменшити хаос і повернути студенту відчуття управління власним часом. Водночас важливим є навчання студентів технікам відпочинку, які відновлюють працездатність і знижують ризик емоційного вигорання.

Психологи наголошують на важливості чергування інтелектуальної активності з короткими фізичними перервами, зміною діяльності та дозованим цифровим детоксом [36, с.104].

Не менш важливою є стратегія формування ресурсного мислення – вміння помічати й використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для підтримання психічної рівноваги. У період війни значна частина студентів зосереджується лише на тяжких подіях, що знижує здатність бачити позитивні аспекти свого життя. Робота з ресурсами передбачає переорієнтацію уваги на те, що є стабільним і підтримувальним: родина, друзі, можливість навчатися, власні досягнення, малі щоденні успіхи. Викладачі та психологи можуть інтегрувати практики позитивної рефлексії у навчальний процес: короткі вправи вдячності, аналіз власних сильних сторін, підбиття підсумків тижня в позитивному контексті. Такі підходи не лише стабілізують емоційний фон, а й підвищують мотивацію та стресостійкість.

Важливе місце серед психологічних стратегій займає розвиток навичок усвідомленості. У контексті війни студенти часто живуть у стані внутрішнього

автоматизму: реагують поспіхом, емоції накопичуються, думки стають хаотичними, а свідомість фіксується на переживаннях небезпеки. Практики усвідомленості допомагають повернутися в контрольовану зону, зменшити інтенсивність стресових реакцій та стабілізувати нервову систему. Медитативні вправи, короткі аудіопрактики, техніки «сканування тіла» є цінними інструментами, що допомагають студентам відновити внутрішній баланс [9].

Практика усвідомленості також підвищує здатність до навчання: вона покращує концентрацію, допомагає швидше перемикатися між завданнями та зменшує емоційне виснаження. Важливим елементом підтримки є робота із соціальними зв'язками. Дистанційне навчання у воєнний час часто супроводжується ізоляцією, розривом звичних контактів, відчуттям самотності.

Соціальна підтримка є потужним психологічним буфером, який знижує інтенсивність негативних емоцій та посилює адаптивні можливості студента. Важливо створювати умови для неформальної взаємодії студентів – цифрові простори для спілкування, онлайн-зустрічі без навчального навантаження, групи підтримки та міні-спільноти за інтересами. Згуртованість студентської групи допомагає молоді переживати кризові ситуації значно легше, а також формує відчуття опори, яке є критично важливим у період війни.

Однією зі стратегій підтримки є розвиток навичок емоційної витривалості та стресостійкості. У воєнний період студенти часто стикаються з повторюваними стресовими подіями, які виснажують нервову систему. Психологи пропонують працювати над формуванням стратегії «адаптивної витривалості»: вміння залишатися стабільним у нестабільних умовах, зберігати ясність мислення та здатність ухвалювати рішення, не дозволяючи емоціям повністю брати контроль. Розвиток таких навичок можливий через когнітивно-поведінкові техніки, роботу з переконаннями, виявлення автоматичних негативних думок та їхню трансформацію. Створення «практик

внутрішньої стійкості» допомагає студентам легше переносити навантаження та адаптуватися до непередбачуваних ситуацій [9].

Ефективною психологічною стратегією є також навчання студентів роботі з інформаційною гігієною. У період війни молодь постійно взаємодіє з великими обсягами новин, часто – негативних та травмувальних. Інформаційне перенасичення підвищує рівень тривоги, провокує панічні реакції та посилює емоційне напруження.

Студентам важливо формувати навичку дозованого споживання інформації:

- обмеження перебування в соціальних мережах;
- встановлення часових рамок для перегляду новин;
- вибір перевірених джерел;
- усвідомлення власного емоційного стану перед взаємодією з інформаційним простором.

Контроль над інформаційним потоком допомагає суттєво знизити рівень стресу. Ще одним напрямом психологічної підтримки є розвиток практик турботи про тіло.

У форматі онлайн-освіти рухова активність значно знижується, що негативно позначається на психоемоційній сфері: виникає млявість, знижується енергія, погіршується концентрація. Студентам важливо рекомендувати прості та доступні фізичні активності: короткі розминки, йогу, вправи для розслаблення м’язів, щоденні прогулянки. Робота з тілом безпосередньо впливає на нервову систему та є потужним ресурсом стабілізації емоційного стану. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – природних «антидепресантів», які покращують настрій та підвищують стресостійкість.

Окремої уваги потребує стратегія формування здорових режимів – сну, харчування, відпочинку, роботи. У воєнний період у багатьох студентів ці режими є порушеними, що створює додаткове навантаження на психіку.

Недосипання посилює тривожність, порушує когнітивні функції, знижує працездатність.

Нерегулярне харчування також впливає на емоційний стан, сприяючи виникненню слабкості та дратівливості. Тому частиною психологічної підтримки є навчання студентів тому, як формувати стабільний розпорядок дня, адаптований до умов війни. Навіть мінімальна структурованість добового ритму створює відчуття передбачуваності та безпеки. Важливим компонентом психологічної підтримки є розвиток у студентів навичок просити допомоги та звертатися до спеціалістів у разі потреби. Значна частина молоді, особливо в умовах онлайн-освіти, обирає стратегію «самостійного подолання» труднощів, ігноруючи ознаки виснаження.

Психологи та викладачі повинні підкреслювати нормальність звернення по допомогу, пояснювати, що психологічне консультування – це не ознака слабкості, а прояв зрілості та відповідальності за власний стан. Студенти, які отримують своєчасну професійну допомогу, швидше відновлюються та легше адаптуються до стресових ситуацій [21, с.116].

Суттєвим аспектом підтримки є зміцнення мотивації та формування відчуття сенсу навчання. Війна часто змушує студентів переосмислювати пріоритети, втрачати інтерес до освіти або відчувати її «недоречність» на тлі кризових подій. Психологічні стратегії в цьому напрямі мають спрямовуватися на допомогу студентам у розумінні цінності знань, визначенні особистих цілей та усвідомленні того, що навчання – це інвестиція у майбутнє, яка не втрачає актуальності навіть у кризовий період. Робота над мотиваційною сферою зменшує відчуття безсенсовності, підтримує психологічну стійкість і сприяє формуванню позитивних перспектив.

Окремої уваги набуває стратегія формування індивідуальної траєкторії психологічної підтримки. Кожен студент має власні особливості реагування на стрес, різні життєві обставини, індивідуальний рівень стійкості та власні ресурси. Тому універсальні рекомендації не завжди ефективні. Підходи мають враховувати індивідуальні потреби, включати як емоційну підтримку, так і

практичні поради щодо навчання, організації повсякденного життя, збереження психічного здоров'я. Індивідуалізація підтримки підвищує її результативність і дозволяє студентам отримати саме ті інструменти, які відповідають їхнім реальним потребам.

Психологічні стратегії підтримки також охоплюють роботу зі зниженням почуття провини та надмірної відповідальності, які часто виникають у студентів у воєнний період. Молодь нерідко переживає через неспроможність концентруватися на навчанні, труднощі із засвоєнням матеріалу або виконанням завдань у встановлені терміни. Військові події створюють обставини, в яких нормальне функціонування є обмеженим, і важливо допомогти студентам усвідомити, що зниження продуктивності – не їхній особистий провал, а природна реакція психіки на тривалий стрес.

Усвідомлення цього сприяє зменшенню внутрішньої напруги та формує більш співчутливе ставлення до себе. Важливою стратегією підтримки є формування у студентів навички емоційного відновлення після напружених періодів. Молодь часто живе в режимі «безперервної мобілізації», не даючи собі права на відпочинок, що призводить до накопичення виснаження. Психологи рекомендують вводити в повсякденне життя короткі ритуали відновлення: прогулянки, слухання музики, творчість, читання, роботу з тілом, спілкування з близькими. Навіть невеликі щоденні практики здатні суттєво знизити рівень емоційного навантаження [3, с.21].

Отже, психологічні стратегії підтримки студентів у період війни та онлайн-навчання повинні бути комплексними, чуйними до контексту та адаптивними. Вони мають враховувати як індивідуальні особливості студентів, так і загальні закономірності функціонування психіки у кризових ситуаціях. Ефективність таких стратегій залежить від готовності самих студентів включатися в роботу над собою, а також від здатності освітніх інституцій створювати умови, у яких психологічна підтримка стає невід'ємною частиною навчального процесу.

## 3.2. Роль університетів та викладачів у збереженні психоемоційного балансу

Університети та викладачі в умовах війни відіграють ключову роль у підтримці психоемоційної рівноваги студентів, адже саме освітнє середовище стає тим простором, де молода людина може отримати не лише знання, але й психологічну стабільність, відчуття структури, передбачуваності та підтримки. Онлайн-освіта в умовах воєнного періоду вимагає від університетів переосмислення своєї місії та функцій, зокрема – зміщення акценту з виключно академічної підготовки на створення умов, що сприяють збереженню психічного здоров'я студентів. Це накладає значну відповідальність на викладачів, які стають не лише носіями знань, а й важливими фігурами у формуванні психологічної безпеки, довіри й стабільності у групі.

Однією з ключових передумов ефективної підтримки студентів є те, що викладачі володіють навичками емоційно чуйного педагогічного підходу. У період війни студенти нерідко перебувають у стані внутрішньої нетривкості, їхня увага нестабільна, рівень стресу підвищений, а працездатність – значно нижча, ніж у мирний час. Тому від викладачів очікується не лише компетентність у навчальній дисципліні, а й уміння враховувати емоційний стан студентів у процесі навчання. Це передбачає гнучкість у вимогах, вміння адаптувати завдання, спостерігати за ознаками перевантаження та вчасно реагувати на них.

Варто зазначити, що значною мірою це також стосується стилю комунікації: доброзичливість, повага, відкритість, доступність знижують тривожність студентів та посилюють відчуття стабільності.

Особливу вагу має психологічна безпека в онлайн-просторі. Університети повинні забезпечувати такий формат освітнього процесу, за

якого студенти відчувають себе прийнятими, захищеними та впевненими в тому, що їхні емоційні переживання не будуть знецінені.

Психологічна безпека має проявлятися не лише у лояльності викладачів, а й у загальній організації освітнього процесу: наявності зрозумілих правил, передбачуваності у виконанні навчальних завдань, чітких критеріїв оцінювання. Це дозволяє студентам не витрачати додаткові ресурси на «вгадування» вимог, а зосередитися на навчанні, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу. Університети також мають брати на себе функцію створення системи психологічної підтримки, яка включає ресурси для самозвернення та можливість отримати допомогу від професіоналів [16, с.77].

Проаналізовано, що у багатьох закладах вищої освіти України у воєнний період було відкрито центри психологічної підтримки, організовано онлайн-консультації, групи взаємодопомоги, тренінги з управління стресом та подолання тривоги. Це стало важливою складовою підтримки студентів, адже доступ до психологічних послуг у багатьох регіонах був обмежений. Завдяки цьому університети фактично взяли на себе частину функцій громадських психологічних служб, надаючи студентам можливість отримати емоційну допомогу у середовищі, якому вони довіряють. Водночас викладачі, які безпосередньо контактують зі студентами, можуть виконувати роль перших «індикаторів» погіршення психоемоційного стану. Вони краще за інших помічають зміни у поведінці, активності чи успішності студентів, а отже, можуть сприяти своєчасному залученню додаткової підтримки. Здатність помітити виснаження, тривожність або дезадаптацію у студента та скерувати його до відповідного фахівця є важливою частиною професійної відповідальності викладача в умовах воєнної кризи.

Важливо усвідомлювати, що студенти у період війни нерідко переживають втрату мотивації, зниження інтересу до навчання, відчуття безсенсовності або сильний емоційний фон, який заважає регулярній участі в освітньому процесі. Тому роль викладача полягає у створенні навчальної атмосфери, яка підтримує внутрішню стійкість студента. Це може проявлятися

у гнучких вимогах, можливості повторного складання завдань, додатковому поясненні матеріалу, наданні вибору форм виконання роботи, зменшенні обсягу однотипних завдань і наданні структурованих матеріалів. Подібні кроки не лише знижують емоційне навантаження, але й демонструють студентам, що їхній стан враховується.

Університети також відіграють важливу роль у формуванні відчуття спільноти. В умовах онлайн-освіти та воєнної реальності комунікація між студентами часто порушена або мінімізована. Саме тому університети повинні створювати можливості для соціальної взаємодії – цифрові простори для спілкування, тематичні зустрічі, клуби за інтересами, онлайн-події. Відчуття включеності у спільноту є потужним психоемоційним ресурсом, оскільки знижує рівень ізоляції та підтримує емоційний баланс. Для багатьох студентів університет залишається чи не єдиним стабільним соціальним середовищем у період війни. Викладачам також важливо проявляти гнучкість у педагогічних підходах.

Доцільно зазначити, що у воєнних умовах студенти нерідко стикаються з непередбачуваними перешкодами: відсутністю інтернету, перебоями електрики, необхідністю перебувати в укритті, виконанням волонтерських або сімейних обов'язків. Жорсткі вимоги у таких ситуаціях лише збільшують рівень стресу, тому оптимальним є підхід, що передбачає адаптацію навчальних умов до реалій студентів.

Надання додаткового часу для виконання завдань, можливість прослухати запис лекції, альтернативні формати участі у заняттях – усе це сприяє збереженню емоційного благополуччя.

Університети, зі свого боку, мають брати участь у підвищенні психологічної грамотності викладачів. Війна створює нові виклики, з якими традиційна педагогічна підготовка може бути не адаптована. Навчання викладачів технікам підтримувальної комунікації, інструментам виявлення ознак стресу у студентів, методам зниження психологічного тиску під час занять – це важливі складові сучасної освітньої політики. Викладач, який

розуміє психологічні процеси, здатен не лише ефективніше навчати, але й сприяти формуванню здорового емоційного клімату в групі.

Важливою функцією університетів є забезпечення структурованості навчального процесу. У період війни студенти часто відчувають нестачу стабільності через постійні зміни, непередбачуваність ситуації та порушення звичного ритму життя. Освітній процес може виступати противагою хаосу, створюючи відчуття порядку та передбачуваності. Чіткий розклад, узгоджені часові рамки, прозорі правила навчання – це ті фактори, які зменшують тривожність та допомагають студентам орієнтуватися у складних обставинах.

У контексті збереження психічного здоров'я студентів важливо, щоб університети забезпечували доступ до якісної інформації про те, як підтримувати свій психоемоційний стан [25, с.80].

Освітні заклади можуть поширювати матеріали про техніки саморегуляції, організовувати відкриті лекції, вебінари та консультації з фахівцями, які допомагають студентам краще розуміти власний емоційний стан і навчатися керувати ним. Таке інформування не лише має профілактичну функцію, а й сприяє формуванню відповідального ставлення студентів до власного психічного благополуччя. Водночас важливо пам'ятати, що підтримка студентів не може зводитися лише до психологічного компонента.

Значну роль відіграють адміністративні рішення: оптимізація навантаження, регулювання обсягу самостійної роботи, створення гнучких можливостей для складання екзаменів і виконання завдань.

Університети мають формувати такі умови, щоб навчання не ставало додатковим джерелом стресу, а залишалося сферою розвитку, навіть попри війну. Студенти з вдячністю сприймають навіть невеликі кроки назустріч, адже вони демонструють, що заклад визнає труднощі молоді.

Особливе значення має також контроль за інформаційним навантаженням під час занять. Багатогодинні онлайн-лекції, щільні теоретичні блоки, перенасичення презентаціями і завданнями не лише знижують якість засвоєння матеріалу, але й створюють додаткове емоційне навантаження.

Викладачам важливо слідкувати за балансом між навчальною активністю та відпочинком, інтегрувати динамічні паузи, чергувати форми роботи, використовувати інтерактиви, які зменшують когнітивне виснаження студентів. В університетському середовищі також має формуватися культура емоційної підтримки. Важливо, щоб викладачі й адміністрація демонстрували емпатію, відкритість до діалогу, готовність вислухати студентів і допомогти у разі потреби. Студенти часто зазначають, що навіть короткі слова підтримки, розуміння їхніх труднощів або гнучкість у вимогах суттєво знижують рівень тривоги і зменшують відчуття самотності у кризовий час.

Культура взаємної підтримки сприяє формуванню більш зрілого університетського середовища, у якому враховуються потреби кожного. Університети мають також розвивати партнерство з іншими інституціями – громадськими організаціями, психологічними центрами, волонтерськими ініціативами – для розширення спектра підтримки студентів. Співпраця дозволяє організовувати додаткові тренінги, консультації, проєкти, спрямовані на зміцнення стресостійкості та психологічного здоров’я молоді. У період війни такі партнерства сприяють формуванню мережі взаємопідтримки, доступної для кожного студента, незалежно від географічного розташування чи матеріальних можливостей.

Ключові напрямки університетської підтримки можуть включати такі компоненти:

1. Психологічне консультування та кризова допомога.
2. Організація студентських спільнот і груп взаємопідтримки.
3. Підвищення психологічної грамотності викладачів.
4. Адаптація навчального навантаження до умов війни.
5. Забезпечення стабільності та передбачуваності навчального процесу [4].

Викладачі, які демонструють емпатію, толерантність і готовність підтримати студентів, виступають центральними фігурами у формуванні позитивного психологічного клімату. Саме вони можуть стабілізувати емоційний стан групи через комунікацію, тональність викладання, здатність

адаптувати матеріал і встановлювати реалістичні вимоги. Варто встановити, що один підтримувальний викладач може значною мірою зменшити рівень стресу у студентів, оскільки доброзичлива взаємодія підсилює відчуття безпеки, якого часто не вистачає молоді під час війни.

Не менш важливою є методологічна підтримка, яку університети можуть надавати викладачам. Навчання онлайн потребує специфічних педагогічних умінь, таких як управління увагою в цифровому просторі, використання інтерактивних інструментів, створення якісних освітніх матеріалів, організація активного залучення студентів до навчального процесу. Університети можуть організовувати методичні семінари, курси цифрової грамотності, тренінги з інтерактивних технологій та обміну досвідом між викладачами. Це сприяє підвищенню якості онлайн-освіти та зменшує емоційне навантаження на студентів, які стикаються з одноманітністю або непослідовністю у стилях викладання різних викладачів. Університети також мають можливість впливати на психологічний стан студентів через формування культури відповідального ставлення до психічного здоров’я.

Поширення інформаційних матеріалів, створення психологічних порталів, проведення кампаній зі зниження стигматизації психічних розладів – усе це допомагає студентам почуватися більш впевнено у питаннях звернення за допомогою. Війна часто загострює страхи та переживання, і відкритість університету до розмови про психологічні труднощі робить цю тему прийнятною й менш травматичною для молоді.

Роль університетів полягає у створенні умов для збереження академічної стабільності навіть у кризових ситуаціях. Це включає продумані стратегії переходу між онлайн та офлайн формами навчання, гнучкість у проведенні екзаменів, можливість академічної відпустки без втрати статусу студента та інші адміністративні заходи. Такі рішення суттєво знижують тиск на студентів, даючи їм можливість пережити складні життєві обставини без загрози для освітньої траєкторії.

Отже, роль університетів та викладачів у збереженні психоемоційного балансу студентів у період війни та онлайн-освіти є надзвичайно комплексною і багаторівневою. Вона охоплює емоційну, соціальну, педагогічну, методичну та адміністративну підтримку, яка у своїй сукупності створює умови, що дозволяють студентам зберігати психологічну стійкість, мотивацію та відчуття цінності власного навчального шляху.

Таким чином, університети, які здатні поєднати ці елементи у цілісну систему, стають не лише освітніми інституціями, а й важливими опорами для молоді у період найскладніших суспільних викликів.

## 3.3. Розробка рекомендацій для підвищення ефективності онлайн-освіти без шкоди для психічного здоров’я

Онлайн-освіта у воєнний період стала не лише вимушеною альтернативою традиційного навчання, а й важливим механізмом забезпечення безперервності освітнього процесу. Проте результати проведеного дослідження свідчать, що дистанційний формат навчання, особливо в умовах зовнішньої нестабільності, створює значні ризики для психічного здоров’я студентів.

Поєднання тривалого перебування перед екраном, перевантаженості завданнями, технічних труднощів, соціальної ізоляції та високої емоційної напруги, зумовленої війною, формує складний комплекс чинників, які посилюють тривожність, стрес та депресивні прояви. Тому університети та викладачі потребують чітких, науково обґрунтованих рекомендацій, що дозволяють організувати онлайн-освіту так, щоб вона не шкодила емоційному благополуччю молоді.

Університети та викладачі повинні розглядати онлайн-освіту як систему, у якій важливо дбати не лише про передачу знань, а й про психологічні умови, у яких ці знання засвоюються. Війна радикально змінює спосіб сприйняття та

переживання інформації, тому студенти часто потребують додаткової емоційної підтримки, гнучкого підходу та чіткої структурованості.

Основна мета рекомендацій – зменшення емоційного навантаження, створення комфортних умов онлайн-взаємодії та забезпечення стійкості студентів до зовнішніх стресорів.

Таблиця 3.1. узагальнює комплекс порад і стратегій, які можуть стати основою для впровадження підтримувального та психологічно безпечного освітнього середовища.

Таблиця 3.1.

Комплекс рекомендацій для підвищення ефективності онлайн-освіти та збереження психічного здоров'я студентів

| Напрям рекомендацій | Конкретні дії | Передбачуваний психологічний ефект |
|---|---|---|
| Оптимізація тривалості занять | Скорочення лекцій до 45–60 хв; чергування форматів роботи; обов'язкові перерви між парами не менше 10–15 хвилин | Зниження когнітивного перевантаження, зменшення тривожності та втоми |
| Регулювання навчального навантаження | Зменшення обсягу однотипних завдань; чіткі критерії оцінювання; можливість обирати формат виконання роботи | Зменшення стресу, підвищення мотивації |
| Підтримувальна комунікація викладачів | Толерантний стиль спілкування; відкритість до діалогу; регулярний зворотний зв'язок | Зростання відчуття безпеки; зниження емоційного напруження |

| | | |
|---|---|---|
| Соціальна взаємодія студентів | Організація групових завдань, дискусій, онлайн-зустрічей; створення спільнот | Зменшення ізоляції, покращення емоційного стану |
| Технічна підтримка та інструктаж | Запис лекцій; інструкції до платформ; можливість альтернативних форматів участі | Зниження тривоги через технічні збої |
| Психологічна підтримка в університеті | Онлайн-консультації, тренінги зі стрес-менеджменту, кризова допомога | Зменшення симптомів тривоги та депресії |
| Формування навичок саморегуляції | Навчальні модулі з технік дихання, майндфулнесу, емоційної компетентності | Покращення здатності долати стрес |
| Чіткість структури навчання | Прозорі дедлайни, календарі, узгоджені розклади; мінімізація «раптових» змін | Зменшення невизначеності |
| Підтримка фізичної активності | Рекомендації рухових перерв, короткі вправи під час занять | Зменшення м’язового напруження, підвищення енергії |
| Дотримання інформаційної гігієни | Рекомендації щодо обмеження новин; практики цифрового детоксу | Зменшення панічних реакцій і тривожності |

Відповідно до таблиці 3.1., варто зазначити, що перший блок рекомендацій стосується оптимізації тривалості занять, що має вирішальне значення для боротьби з когнітивною втомою та інформаційним перевантаженням. Результати дослідження показали, що студенти, які навчаються понад шість годин онлайн на день, мають значно вищий рівень тривоги й стресу. Тому зменшення тривалості лекцій і впровадження регулярних перерв забезпечують зниження психоемоційного навантаження та сприяють кращому сприйняттю матеріалу.

Варто встановити, що в умовах війни, коли студенти часто перебувають у стані підвищеної тривожності, такі зміни мають особливо важливий стабілізувальний ефект.

Другий блок рекомендацій акцентує увагу на навчальному навантаженні. Оптимізація кількості завдань та гнучкість у вимогах можуть значно зменшити рівень стресу. Коли студент має можливість обирати формат виконання роботи або отримує чіткі критерії оцінювання, він відчуває контроль над навчальним процесом. Це знижує тривожність і сприяє формуванню внутрішньої впевненості. Особливо важливо, що такі зміни позитивно впливають на якість виконання завдань: студенти менше здають прострочені роботи та демонструють вищу навчальну активність.

Наступний напрям рекомендацій стосується взаємодії викладачів зі студентами. Підтримувальна комунікація – це не просто ввічливість чи гуманність, а реальний інструмент зниження емоційного напруження. У воєнних умовах молодь особливо чутлива до тону, інтонацій і стилю спілкування. Коли викладач демонструє повагу, доброзичливість та готовність допомогти, у студента значно послаблюються відчуття ізоляції та невпевненості. Це напряму впливає на мотивацію, включеність і відчуття психологічної безпеки в групі. Окрему увагу таблиця приділяє соціальній взаємодії між студентами, що є надзвичайно важливим фактором стабілізації емоційного стану.

Дистанційний формат часто позбавляє студентів можливості природного спілкування, що підвищує ризики розвитку емоційної ізоляції. Групові проєкти, онлайн-дискусії, студентські спільноти допомагають підтримувати соціальні зв’язки, які є важливою умовою емоційної витривалості. Війна підсилює значення таких контактів, оскільки саме міжособистісні зв’язки стають джерелом підтримки й відчуття спільності.

Забезпечення альтернативних форматів участі в заняттях (аудіоформат, чат-участь, доступні матеріали) створює більш рівні умови навчання та зменшує почуття безпорадності. Дуже важливим компонентом рекомендацій

є забезпечення психологічної підтримки в університеті. Онлайн-консультації, тренінги та кризові інтервенції допомагають студентам справлятися з емоційними наслідками війни, розвивати навички саморегуляції, розуміти механізми власних реакцій. Психологічна грамотність підвищує здатність студентів розпізнавати стрес і запобігати його накопиченню, що позитивно впливає на рівень навчальної активності та збереження мотивації.

Проаналізовано і те, що у кризових умовах здатність контролювати свій емоційний стан є ключовою умовою успішного навчання. Практики усвідомленості дозволяють студентам швидше відновлюватися після емоційних навантажень і підтримувати стабільний рівень концентрації. У свою чергу, це сприяє підвищенню якості засвоєння матеріалу та загального навчального прогресу.

Студенти найбільш гостро реагують на невизначеність, яка стає джерелом стресу. Коли навчальний графік чіткий, дедлайни прозорі, а зміни узгоджені заздалегідь, тривожність студентів знижується, а здатність планувати зростає. Структурованість процесу також дає змогу студентам розподіляти свої ресурси та зберігати більш сталі рівні працездатності. Фізична активність, згідно з рекомендаціями таблиці, виконує роль важливого стабілізатора емоційного стану. У дистанційному форматі фізичне навантаження різко скорочується, що сповільнює метаболічні процеси, погіршує настрій та зменшує загальну енергію. Простір онлайн-освіти має бути організований так, щоб студенти мали можливість рухатися, робити розминки або короткі вправи між заняттями. Це позитивно впливає не лише на фізичний стан, а й на психоемоційне благополуччя.

У період війни студенти постійно перебувають у просторі негативних новин, які провокують панічні реакції та підсилюють тривогу. Формування навички дозувати інформаційне споживання та розуміти механізми впливу інформації на емоційний стан є критично важливим аспектом психологічного благополуччя.

Отже, проведений аналіз дозволяє стверджувати, що ефективність онлайн-освіти безпосередньо залежить від того, наскільки вона адаптована до психологічних потреб студентів у воєнний період. Чітко сформульовані рекомендації сприяють зменшенню емоційного навантаження, стабілізації внутрішнього стану та підтримці стійкості молоді у складних соціальних умовах. Запропонований рекомендацій має системний характер і охоплює всі ключові аспекти освітнього процесу: організаційний, комунікативний, психологічний, технічний і соціальний. Саме така комплексність є вирішальною для створення безпечного онлайн-середовища, яке не лише передає знання, а й підтримує психічне здоров’я студентів. Втілення запропонованих підходів дає змогу університетам створити більш гуманний та адаптивний формат навчання, що відповідає умовам війни. Для студентів це означає підвищення мотивації, покращення навчальних результатів і можливість зберегти психологічну рівновагу.

Таким чином, впровадження цих рекомендацій може стати основою для реформування онлайн-освіти в Україні, перетворюючи її на систему, яка одночасно забезпечує якісне навчання та збереження психічного благополуччя студентської молоді.

## Висновки до розділу 3

У підсумку до третього розділу, варто встановити наступні висновки:

1. Психологічні стратегії підтримки студентів у період онлайн-навчання продемонстрували свою ефективність як важливий інструмент збереження емоційної рівноваги та підвищення стресостійкості молоді. Застосування технік саморегуляції, майндфулнес-практик, дихальних вправ, а також формування підтримувального комунікативного середовища сприяє зменшенню тривожності, стабілізації настрою й покращенню навчальної мотивації. Такі стратегії допомагають студентам краще справлятися із зовнішніми стресорами, пов’язаними з війною та дистанційним форматом навчання.

2. Університети та викладачі відіграють ключову роль у створенні освітнього середовища, яке мінімізує психоемоційні ризики дистанційного навчання. Наявність доступної психологічної підтримки, адекватного навчального навантаження, зрозумілої структури занять і толерантного педагогічного стилю формує простір безпеки, що сприяє зниженню стресу та підвищенню академічної стійкості студентів. Саме продумана й чутлива робота закладу освіти визначає здатність молоді адаптуватися до викликів воєнного часу.
3. Розроблені рекомендації дозволяють перетворити онлайн-освіту на формат, який не лише забезпечує якісне засвоєння знань, а й підтримує психологічне благополуччя студентів. Оптимізація тривалості занять, зменшення перевантаження, розвиток навичок саморегуляції, забезпечення технічної доступності та організація соціальної взаємодії створюють системний підхід до запобігання емоційному виснаженню. Такі рекомендації формують основу для гнучкої, гуманної й безпечної дистанційної освіти у кризових умовах.

Таким чином, ефективна підтримка психоемоційного стану студентів можлива лише за умови поєднання індивідуальних психологічних стратегій, організаційних рішень університету та системи комплексних рекомендацій щодо онлайн-освіти. Такий підхід дозволяє не лише зменшити стресові наслідки дистанційного навчання у воєнний період, а й підвищити якість навчального процесу, формуючи більш адаптивне, стійке та психологічно безпечне освітнє середовище.

# ВИСНОВКИ

Отже, онлайн-освіта у воєнний період стала для українських студентів не просто альтернативою традиційній формі навчання, а необхідним засобом забезпечення безперервності освітнього процесу в умовах високої небезпеки та нестабільності. Проте її запровадження відбулося у ситуації, коли зовнішні стресори – повітряні тривоги, вимушені переміщення, загальний психологічний тиск війни – значно підсилювали емоційні навантаження на молодь. У таких умовах дистанційний формат, попри свою практичність, став додатковим чинником впливу на психоемоційний стан студентів, загострюючи процеси тривожності, перевтоми та зниження мотивації.

Результати проведених досліджень показують, що тривала робота перед екраном, відсутність живої взаємодії зі студентською спільнотою, непередбачуваність навчального розкладу та надмірне інформаційне навантаження формують стійкий комплекс стресогенних чинників. Багато студентів відзначають труднощі зі зосередженням, емоційне виснаження та відчуття ізоляції, що негативно позначається як на навчальній діяльності, так і на загальному психологічному благополуччі.

У воєнних умовах навіть незначні перебої з інтернетом чи технікою здатні викликати емоційні зриви, оскільки підсилюють і так високий фон тривоги. Водночас дослідження доводять, що негативний вплив онлайн-освіти не є універсальним чи незворотним: він залежить від організації навчального процесу, рівня підтримки з боку викладачів та університету, а також індивідуальних ресурсів самого студента. Ті, хто має доступ до зрозумілих інструкцій, гнучкого розкладу, толерантної комунікації та якісної психологічної підтримки, демонструють значно вищий рівень адаптації та нижчий рівень емоційного виснаження. Це свідчить, що грамотна побудова онлайн-освіти може частково компенсувати вплив зовнішніх стресорів.

Суттєвим фактором емоційної стабільності виявилася соціальна взаємодія. Регулярні групові завдання, дискусії, дистанційні зустрічі та

неформальні онлайн-ініціативи допомагають студентам зберігати відчуття приналежності та підтримки. У період війни, коли багато молодих людей втратили соціальні зв’язки або змушені були змінити місце проживання, саме навчальне середовище стало одним із небагатьох стабільних джерел комунікативної й емоційної опори. Відсутність такої взаємодії, навпаки, підсилює ризики ізоляції й може стати фактором розвитку депресивних станів.

Психоемоційний вплив онлайн-освіти значною мірою визначається співвідношенням навчального навантаження та доступних студенту ресурсів. У воєнний період студенти часто виконують навчальні завдання в умовах стресу, обмежених можливостей для роботи та порушеного режиму дня. Якщо навантаження не відповідає їхнім реалістичним можливостям, воно стає не стимулом, а джерелом фрустрації. Натомість гнучкий підхід, чіткі дедлайни, помірна кількість завдань та індивідуальне врахування обставин створюють умови для збереження внутрішнього балансу.

Таким чином, онлайн-освіта у воєнний період має складний, неоднозначний, але керований вплив на психоемоційний стан студентів. Вона здатна як підсилювати стресові реакції, так і забезпечувати важливі умови стабільності, якщо організована з урахуванням психологічних потреб молоді. Ключовими чинниками позитивного впливу є підтримувальна комунікація, гнучкість навчального процесу, доступ до психологічної допомоги та створення умов для соціальної взаємодії. Саме ці елементи визначають, чи стане онлайн-освіта для студентів додатковим тягарем, чи навпаки – ресурсом, що допомагає вистояти у складні часи.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Андрущенко В. П. *Філософія освіти в Україні: сучасні орієнтири та виклики.* Київ : Знання, 2020. 312 с.
2. Андрєєва Г. М. Психологія соціальної взаємодії в освітньому середовищі. Київ : Каравела, 2020. 224 с.
3. Бондар Т. В. Студентська молодь в умовах цифровізації освіти: ризики та перспективи. Педагогічний дискурс. 2022. № 3. С. 41–53.
4. Балакірєва О. М., Яременко О. О. Психологічний добробут студентської молоді в умовах суспільних криз. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* 2021. № 4. С. 45–59.
5. Бек А. *Когнітивна терапія і емоційні розлади* / пер. з англ. Київ : Альтернативи, 2019. 384 с.
6. Березін С. В., Коцур В. П. *Психологія стресу та подолання: теорія і практика.* Київ : КНЕУ, 2018. 264 с.
7. Вербицька П. В. Особливості академічної мотивації в умовах дистанційного навчання. *Психологія і суспільство.* 2022. № 3. С. 72–80.
8. Гаврилюк О. М. Онлайн-освіта в умовах війни: ризики, адаптаційні стратегії та ресурси підтримки студентів. *Освітологічний дискурс.* 2023. № 2. С. 15–28.
9. Гуменюк О. П. Психологічні наслідки хронічного стресу серед студентів у період суспільних трансформацій. Психологія розвитку. 2021. № 2. С. 66–78.
10. Гороховська О. В. Особливості емоційної реактивності студентської молоді під впливом соціальних стресорів. *Психологічні науки: реалії та перспективи.* 2020. № 1. С. 88–95.
11. Гриневич Л. М. Дистанційне навчання у кризових умовах: досвід українських університетів. Київ : Освіта України, 2021. 154 с.
12. Демченко І. І. *Психологічна підтримка студентів у кризових ситуаціях: методи та інструменти.* Київ : Логос, 2021. 212 с.

13. Дибковська Л. М. Психоемоційні особливості адаптації студентів до умов онлайн-освіти. *Педагогіка і психологія.* 2022. № 1. С. 102–111.
14. Жданова О. С. Цифрова втома у молоді: психологічні чинники та наслідки. *Актуальні проблеми психології.* 2021. Т. 14. С. 57–66.
15. Задорожна Н. М. Психічне здоров'я студентської молоді в період пандемії та війни: результати емпіричних досліджень. *Психологія і педагогіка.* 2023. № 1. С. 34–49.
16. Зінкевич О. О. Майндфулнес як технологія саморегуляції емоційного стану студентів. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Т. 12. С. 98–104.
17. Ілляшенко Т. Д. Тривожність і механізми її подолання в молодіжному середовищі. *Психологічний журнал.* 2019. № 4. С. 55–63.
18. Кириленко Т. С., Лавренчук Н. М. *Особливості дистанційного навчання у закладах вищої освіти України: психолого-педагогічний аспект.* Київ : Видавництво НПУ, 2022. 147 с.
19. Ковальчук І. В. Академічне навантаження і його вплив на емоційний стан студентів. *Педагогічний часопис.* 2021. № 4. С. 101–110.
20. Коновалець Ю. П. Емоційна стійкість студентів у цифровому освітньому середовищі. *Психологічна перспектива.* 2021. № 2. С. 43–51.
21. Кравченко О. С. Особливості навчальної мотивації студентів у період війни: емпіричні дані. *Освітні виміри.* 2023. № 1. С. 75–85.
22. Кириченко І. А. Емоційна адаптація студентів до умов дистанційного навчання у кризових ситуаціях. Психологічний вимір. 2023. № 1. С. 19–30.
23. Марченко Л. В. Цифрова трансформація вищої освіти України: виклики воєнного часу. Освітологія. 2023. № 2. С. 90–103.
24. Лазоренко Б. О. Психоемоційний стан молоді в умовах воєнних дій: фактори ризику та захисні ресурси. *Психологічні перспективи.* 2023. № 1. С. 5–17.
25. Лещенко М. П. *Онлайн-освіта в Україні: тенденції, проблеми, перспективи.* Київ : Освітня ініціатива, 2021. 240 с.

26. Любарська О. Л. *Саморегуляція та стресостійкість студентів: теоретичні засади та практичні інструменти.* Черкаси : Вертикаль, 2019. 176 с.

27. Мейєр Д. *Психологія щоденного життя* / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2020. 512 с.

28. Монастирський Г. Л. Соціально-психологічні аспекти взаємодії «викладач – студент» у дистанційному навчанні. *Соціальна психологія.* 2022. № 2. С. 43–51.

29. Омельченко А. С. Емоційна рівновага студентів у період навчання онлайн: чинники та прогностичні моделі. *Психологічні науки.* 2022. № 3. С. 122–131.

30. Петренко В. Г. Психологічна підтримка молоді під час навчання в умовах невизначеності. Київ : Дух і літера, 2022. 188 с.

31. Резніченко С. І. *Емоційне вигорання студентів: чинники, прояви, профілактика.* Львів : ЛНУ ім. Франка, 2020. 203 с.

32. Спілбергер Ч. Р. *Тривожність як стан і властивість особистості: методологія та вимірювання* / пер. з англ. Київ : Центр психології здоров’я, 2018. 264 с.

33. Терлецька Л. О. Психологічні ресурси подолання стресу серед студентів у період соціальних криз. *Психологічний огляд.* 2021. № 3. С. 60–71.

34. Ткаченко К. О. Цифрові інструменти в онлайн-освіті та їхній вплив на навчальну мотивацію. *Інформаційні технології в освіті.* 2022. № 2. С. 31–40.

35. Федоренко О. І. Психологічні аспекти цифрової втоми у студентів: результати міжнародних досліджень. *Психологія та освіта.* 2023. № 1. С. 55–66.

36. Хмельовська Ю. В. *Психологічна безпека в онлайн-освіті: концепція, ризики, інструменти.* Київ : Педагогічна думка, 2022. 196 с.

37. Черненко В. О. Психологічні фактори вразливості студентів у дистанційному освітньому середовищі. *Наукові студії з соціальної та політичної психології.* 2021. № 48. С. 112–122.
38. Шандрук С. В. Дистанційне навчання як виклик для психічного здоров'я студентів: аналітичний огляд. *Освітні студії.* 2021. № 3. С. 25–38.
39. Шевченко О. С. Самооцінка, тривожність і стрес студентів під час дистанційного навчання: порівняльний аналіз. Наукові студії з психології. 2021. № 4. С. 28–39.
40. Юрченко А. О. *Психологічне благополуччя студентів у період воєнного стану: сучасні підходи до підтримки.* Київ : Академвидав, 2023. 172 с.

# ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

1. Шкала ситуативної тривожності

Я спокійний
Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

6. Я засмучений

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

9. Я стривожений

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

11. Я впевнений в собі

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

12. Я нервуюсь

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

14. Я напружений

Ніколи
Майже ніколи

Часто
Майже завжди

15.Я не відчуваю скутості, напруження

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

16.Я задоволений

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

17.Я стурбований

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

18.Я дуже збуджений і мені не по собі

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

19.Мені радісно

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

20.Мені приємно

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

21.Шкала особистої тривожності

У мене буває піднесений настрій
Ніколи
Майже ніколи
Часто

Майже завжди

22.Я буваю дратівливим

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

23.Я легко впадаю в розпач

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

24.Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

25.Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

26.Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

27.Я спокійний, урівноважений та зібраний

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

28.Мене турбують можливі труднощі

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

29.Я дуже переживаю через дрібниці

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

30.Я буваю цілком щасливий

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

31.Я все приймаю близько до серця

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

32.Мені не вистачає впевненості в собі

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

33.Я відчуваю себе беззахисним

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

34.Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

35.У мене буває хандра

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

36.Я буваю задоволений

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

39. Я врівноважена людина

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

ДОДАТОК Б

Опитувальник депресії Бека (BDI-II)

Цей опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Будь ласка, уважно прочитайте всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує Ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день. Натисніть (клікніть) на вибраному твердженні. Переконайтеся, що Ви не пропустили жодного пункту.

Після заповнення опитувальника натисніть на кнопку Обробити

1.
Мені не сумно
Значну частину часу мені сумно
Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим
Я відчуваю нестерпний сум та тугу

2.
Я не вважаю, що заслуговую покарання
Я допускаю, що заслуговую покарання
Я вважаю, що маю бути покараний
Я відчуваю, що доля карає мене

3.
Я спокійно думаю про майбутнє
Думки про майбутнє викликають в мене занепокоєння більше, ніж раніше
Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися
Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити

4.
Я не відчуваю себе невдахою
В минулому я мав би менше зазнавати невдач
Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.
Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

5.
Я в основному задоволений тим, ким я є.
Я втратив впевненість у собі
Я розчарований в собі
Я не люблю себе

6.
Я отримую задоволення від улюблених занять і речей

Я не отримую такого задоволення, як раніше від улюблених занять та речей
Я отримую дуже мало задоволення від того, що зазвичай мене тішило
Я не можу отримати задоволення від того, що зазвичай мене тішило

7.
Я критикую і звинувачую себе не більше, ніж зазвичай
Я більш критичний до себе, ніж зазвичай
Я критикую себе за всі свої помилки
Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається

8.
Я не відчуваю відчуття провини
Я відчуваю почуття провини за багато речей, зроблених мною
Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини
Мене мучить постійне відчуття провини

9.
У мене не виникає думок про самогубство
У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього
Я хочу вмерти і планую самогубство
Якщо б була нагода, я б зробив самогубство

10.
Я не більш неспокійний або збуджений, ніж зазвичай
Я відчуваю більше занепокоєння і збудження, ніж зазвичай
Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що мені важко сидіти спокійно
Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що змушений весь час рухатися або щось робити

11.
Я не плачу більш часто, ніж звичайно
Я плачу частіше, ніж звичайно
Я пла́чу кожен день по кожному незначному приводу
Я хочу плакати, але не можу

12.
Я не втратив цікавості до інших людей і занять
Люди і речі цікавлять мене менше, ніж раніше.
Я значною мірою втратив цікавість до інших людей і занять
Мене важко чимось зацікавити

13.
Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно
Я дратуюся легше, ніж звичайно

Я дратуюся значно легше, ніж звичайно
Я постійно відчуваю роздратування

14.
Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення
Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень
Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення
Я не в стані приймати жодних рішень

15.
Мій апетит не змінився
Мій апетит дещо знижений у порівнянні зі звичайним
Мій апетит дещо підвищений в порівнянні зі звичайним
Мій апетит значно знижений в порівнянні з минулим
Мій апетит значно підвищений в порівнянні з минулим
У мене зовсім нема апетиту
Я постійно хочу їсти

16.
Я не відчуваю себе нікчемним
Я не відчуваю себе таким же цінним і корисним, як завжди
Я відчуваю себе менш цінним, ніж інші
Я відчуваю себе повністю нікчемним

17.
Я так само добре можу зосередитися, як завжди
Я не можу так само добре зосередитися, як завжди
Мені важко довго утримувати увагу на чому-небудь
Я не можу зосередитися ні на чому

18.
Я так само енергійний, як зазвичай
У мене менше енергії, ніж зазвичай
У мене недостатньо енергії, щоб зробити багато чого з того, що потрібно
У мене немає сил ні на що

19.
Я втомлююся не більш, ніж зазвичай
Я втомлююся значно легше, ніж раніше
Через втому я не можу виконувати багато звичних для мене справа
Через втому я не можу виконувати більшість звичних для мене справа

20.
Я сплю так само, як завжди

Я сплю дещо більше, ніж зазвичай
Я сплю дещо менше, ніж зазвичай
Я сплю значно більше, ніж зазвичай
Я сплю значно менше, ніж зазвичай
Я сплю більшу частину дня
Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути

21.
Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився
Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно
Мій інтерес до статевого життя значно зменшивсяс
Я повністю втратив інтерес до статевого життя

ДОДАТОК В

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати? *
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

ДОДАТОК Г

АНКЕТА
для дослідження впливу онлайн-освіти на психоемоційний стан студентів у воєнний період

БЛОК 1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

1. Стать:
   ☐ Жіноча
   ☐ Чоловіча
   ☐ Інше
   ☐ Відмова відповідати
2. Вік:
   ☐ 17–18
   ☐ 19–20
   ☐ 21–22
   ☐ 23 і більше
3. Курс навчання:
   ☐ 1
   ☐ 2
   ☐ 3
   ☐ 4
   ☐ Магістратура
4. Спеціальність:
   (відкрита відповідь)

БЛОК 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

5. Скільки годин на день у середньому триває Ваше онлайн-навчання?
   ☐ До 2 годин
   ☐ 2–4 години
   ☐ 4–6 годин
   ☐ Понад 6 годин
6. Як Ви оцінюєте інтенсивність навчального навантаження під час онлайн-навчання?
   ☐ Дуже низьке
   ☐ Низьке
   ☐ Помірне
   ☐ Високе
   ☐ Дуже високе
7. Чи вистачає Вам перерв між онлайн-парами?
   ☐ Так, повністю
   ☐ Частково

☐ Лише іноді
☐ Ні

8. Як часто під час навчання виникають технічні труднощі (інтернет, обладнання, електрика)?
   ☐ Ніколи
   ☐ Рідко
   ☐ Іноді
   ☐ Часто
   ☐ Дуже часто

БЛОК 3. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІД ЧАС ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

9. Наскільки часто Ви відчуваєте втому після онлайн-занять?
   ☐ Ніколи
   ☐ Рідко
   ☐ Іноді
   ☐ Часто
   ☐ Постійно
10. Чи відчуваєте Ви підвищений рівень тривожності через навчання онлайн?
   ☐ Ні
   ☐ Легку
   ☐ Помірну
   ☐ Високу
   ☐ Дуже високу
11. Чи з'являються в Вас симптоми емоційного виснаження (дратівливість, апатія, втрата мотивації)?
   ☐ Ніколи
   ☐ Іноді
   ☐ Часто
   ☐ Дуже часто
12. Наскільки важко Вам зосереджуватися під час дистанційних занять?
   ☐ Зовсім не важко
   ☐ Легко
   ☐ Помірно
   ☐ Важко
   ☐ Дуже важко
13. Чи впливає воєнна ситуація на Ваш емоційний стан під час навчання?
   ☐ Ні
   ☐ Слабо
   ☐ Помірно

☐ Відчутно
☐ Сильно

БЛОК 4. СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

14. Чи отримуєте Ви підтримку від викладачів у період онлайн-навчання?
☐ Так
☐ Частково
☐ Рідко
☐ Ні
15. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку одногрупників?
☐ Так
☐ Частково
☐ Лише іноді
☐ Ні
16. Чи відчуваєте Ви підтримку від родини?
☐ Так
☐ Частково
☐ Лише іноді
☐ Ні

БЛОК 5. СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ

17. Які методи Ви використовуєте для зниження стресу? (можна кілька відповідей)
☐ Фізична активність
☐ Дихальні/релаксаційні вправи
☐ Спілкування з друзями
☐ Медитація / майндфулнес
☐ Цифровий детокс
☐ Сон / відпочинок
☐ Інше (вказати): _____
18. Як часто Ви застосовуєте ці стратегії?
☐ Щодня
☐ Декілька разів на тиждень
☐ Раз на тиждень
☐ Рідко
☐ Ніколи

БЛОК 6. ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ОНЛАЙН-ОСВІТОЮ

19. Як Ви оцінюєте свій загальний рівень задоволеності онлайн-навчанням?

☐ Дуже низький
☐ Низький
☐ Середній
☐ Високий
☐ Дуже високий

20. Чи відчуваєте Ви, що онлайн-освіта негативно вплинула на Ваше психічне здоров'я?
☐ Так
☐ Частково
☐ Не визначився/-лась
☐ Ні

БЛОК 7. ВІДКРИТІ ЗАПИТАННЯ (опційно)

21. Що найбільше ускладнює Ваше онлайн-навчання?
(відкрита відповідь)
22. Що допомагає Вам підтримувати свій психоемоційний стан під час дистанційних занять?
(відкрита відповідь)
23. Які зміни Ви хотіли б бачити в організації онлайн-освіти в університеті?
(відкрита відповідь)

Дякуємо за участь у дослідженні!