

Христук О. Л. кандидат психологічних наук,
доцент, Львівський державний університет
внутрішніх справ
<https://orcid.org/0000-0001-8325-4628>

Угрин О. Г. кандидат психологічних наук,
доцент, Львівський державний університет
внутрішніх справ
<https://orcid.org/0000-0001-5811-2927>

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

У статті розглядаються особливості переживання стресу у студентів під час пандемії COVID-19 в процесі дистанційного навчання.

Презентовано порівняльний аналіз діагностичних показників для осіб з різною інтенсивністю переживання стресу, зокрема визначено копінг-стратегії, які найчастіше використовують студенти під час переживання стресу пандемії COVID-19 при дистанційному навчанні.

Ключові слова: стрес; пандемія COVID-19; дистанційне навчання; мотивація; копінг – стратегії.

Постановка проблеми. Стрес - це неспецифічна реакція організму на сильний подразник. Стрес - це стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності, ускладненої певними обставинами (Г. Сельє) [2]. Введення карантинних заходів через загрозу COVID-19 - це і є стресовою реакцією для багатьох людей, адже позбавляє їх звичних форм життєдіяльності та функціонування. Зокрема, такою звичною формою функціонування у молоді є спосіб навчання через очне спілкування об'єкт-суб'єктних відносин. Вимушене введення дистанційної форми навчання в освітній сфері - для окремих представників студентської молоді є стресовим, для інших - нейтральним, а ще для інших достатньо позитивним фактором. За когнітивною теорією стресу Р. Лазаруса одна і та ж подія може зумовити високий рівень стресу в одного індивіда і водночас виявитися практично нейтральною для іншого [2].

Дистанційна форма навчання - це сукупність сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій [5].

В процесі дистанційного навчання важливу роль відіграє навчальна мотивація та способи подолання стресу (копінг - стратегії).

Мотивація - система спонукань, які зумовлюють активність організму і визначають її спрямованість. Вивчення типу

мотивації дає нам можливість краще зрозуміти причини вибору поведінки студентів під час дистанційного навчання.

Копінг (з англ. *cope* - упоратися, справитися) - здатність людини справитися зі стресовою ситуацією, оволодіти нею (Р. Лазарус). Залежно від активності суб'єкта в стресовій ситуації виокремлюють: 1) проблемно-центрований копінг, коли суб'єкт здійснює активні спроби розв'язати ситуацію, що виникла, і вийти зі стресу, 2) емоційно-центрований копінг, за якого людина повністю захоплена своїми емоціями і не намагається подолати ситуацію, яка викликала стрес. Розуміння копіngu підтверджує уявлення про те, що більшість негативних наслідків стресу зумовлена реакцією людини [2]. Важливим постає завдання зрозуміти певні зв'язки між специфікою дистанційного навчання, мотивацією та копінг-стратегіями у студентської молоді під час пандемії COVID-19 і як це проявляється у особливостях їхнього переживання стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато науковців давно намагаються віднайти відповіді на питання проблематики ефективних стратегій у боротьбі зі стресом. Mooli Lahad (Ізраїль, 1999) створив мультимодальну методичку BASIC Ph, яка містить шість основних стратегій подолання кризових та стресових станів людини. Зокрема, це: Beliefs and Values – В (вірування і моральні цінності), Affect and Emotion – А (афекти та емоції), Social – S (соціальна сфера), Imagination and

Creativity – I (уява і творчість), Cognition and Thought – C (пізнання і міркування), Physiological and Activities – Ph (фізіологічні ресурси) [6].

Mooli Lahad припускає, що кожна людина потенційно володіє всіма стратегіями з дитинства і також напрацьовує окремі навички в результаті життєвого досвіду, проте використовує тільки окремі з них, тому, важливим завданням постає їх поглиблена діагностика та корекційне тренування [6].

Samanta Brooks, (Brooks at al., 2020 p.) з колегами на основі ґрунтовного метааналізу психологічних аспектів різних недавніх карантинних періодів роблять висновки про їх негативні психологічні наслідки і визначають наявність посттравматичних симптомів, розгубленості та гніву, а головними стресорами карантину визначають його тривалість, страх зараження, розчарування, нудьгу, недостатнє забезпечення продуктами і засобами, неадекватна інформація, фінансові проблеми, переважання негативних стилів подолання, що в свою чергу призводить до підвищення рівня депресії [4].

Галецька Інна (квітень 2020 р.) з колегами вивчали особливості переживання та поведінки студентської молоді під час карантину та характеристику психологічних чинників превентивної поведінки. За їхніми висновками є вікові особливості переживання карантину COVID-19 та особливо гостре переживання проявляється у жінок. Загалом, за даними Галецької Інни та її колеґ більшість осіб, незалежно від віку дотримуються карантину і лише 13,6 % ігнорують її. Водночас, як стверджують науковці, особам, які в найвищій мірі дотримуються превентивної поведінки притаманна амбівалентність, емоційна лабільність, що може визначатися, як низька стресостійкість. Проте, виважене дотримання карантинних норм поєднується із високим рівнем врівноваженості та конструктивним копінгом. Результати цих досліджень також свідчать, що найбільш травматичним для людей є фактор відсутності гарантій економічної стабільності [1].

Дослідження Elspeth Cameron Ritchie (Elspeth Cameron Ritchie, July 30, 2020), що

були проведені в червні-липні 2020 року сигналізують про зростання рівня тривоги, депресії, психозів та суїцидальності під час пандемії, зокрема тривоги та депресії в цілому серед молоді. Науковці пояснюють таке зростання факторами невизначеності, яка супроводжує карантинні обмеження [7].

Мета статті: з'ясувати особливості переживання стресу під час пандемії COVID-19 в процесі дистанційного навчання у студентів вищих навчальних закладів.

Методи дослідження: у психологічному дослідженні використано методику Basic Ph (Mooli Lahad), методику К. Замфір в модифікації А.О.Реана «Вивчення мотивації професійної діяльності» та сформовано онлайн анкету, що стосувалась суб'єктивного переживання стресу під час карантинних заходів пандемії COVID-19 в процесі дистанційного навчання.

Для інтерпретації отриманих результатів використано математико - статистичні опрацювання даних (комп'ютерний пакет статистичного аналізу SPSS 22): описова статистика, кореляційний аналіз та порівняльний аналіз за t- критерієм Стьюдента.

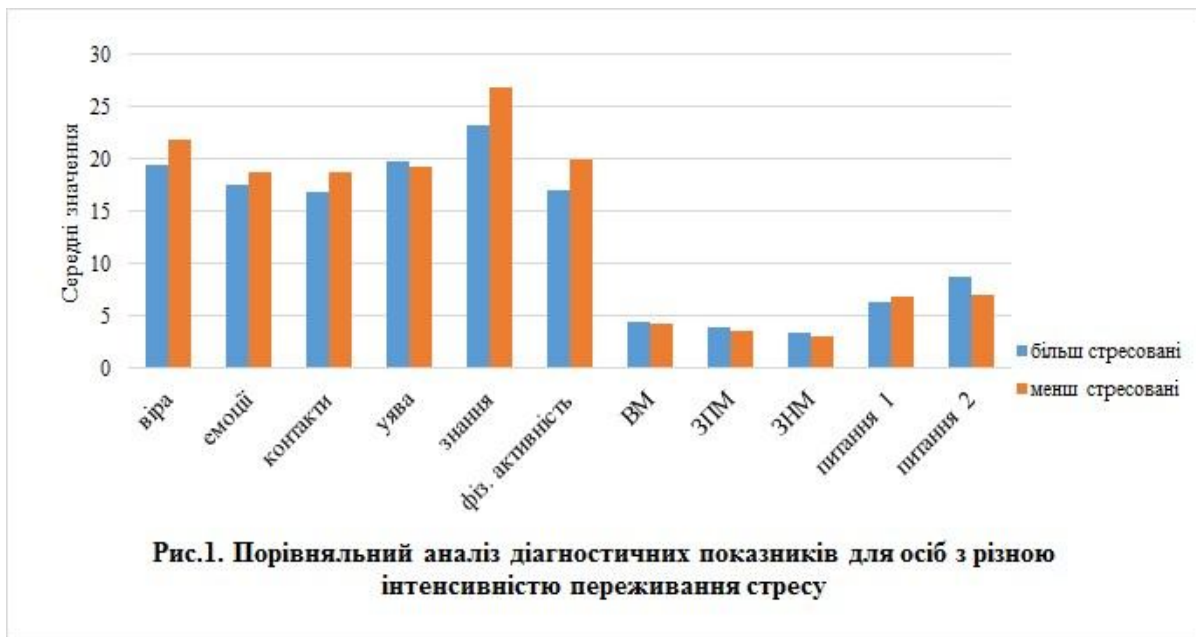
Виклад основного матеріалу. Для з'ясування особливостей переживання стресу під час пандемії COVID-19 в процесі дистанційного навчання у студентів вищих навчальних закладів проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 133 особи, віком від 17 до 32 років.

Так, аналізуючи відповіді на запитання про те, чи відчували респонденти тривогу під час карантину, переважаюча більшість (72%) - відповіла "так".

Отримані результати є зрозумілими, адже з подібною ситуацією молодь як і люди всього світу раніше не зустрічалися, відсутній попередній досвід, поведінкові патерни та копінг стратегії.

Разом з цим, беручи за основу відповідь на запитання " Наскільки для Вас ситуація, що пов'язана зі встановленням карантину є стресовою? " здійснено порівняльний аналіз за t - критерієм Стьюдента, де в першу групу увійшли студенти, що в меншій мірі переживають стрес під час карантину, а в другу - ті, що в більшій мірі переживають стрес (див. рис.1).

Питання психології



Аналізуючи отримані результати можна стверджувати, що молодь, яка більше піддається стресу під час пандемії COVID-19 та відповідними карантинними заходами, у порівнянні з іншою групою використовує частіше уяву як копінг - стратегію ($M=19.74$, $SD=7.41$). Так вони з допомогою уяви, гумору, творчості замаскують грубі факти реальності, мріють, здатні уявити собі змінене майбутнє і минуле.

У цих студентів спостерігаються вищі показники внутрішньої мотивації ($M=4.41$, $SD=0.86$), зовнішньої позитивної ($M=3.95$, $SD=0.82$) й зовнішньої негативної ($M=3.34$, $SD=1.13$) мотивації до навчальної діяльності.

Разом з цим вони мають більше бажання повернутись до навчального процесу, що був до карантину (питання 2) ($M=8.82$, $SD=1.96$).

Що стосується тих студентів, які переживають стрес в меншій мірі, то на їхню думку вони достатньо ефективно

виконують свою роботу (навчання) під час карантину (питання 1) ($M=6.86$, $SD=2.13$).

Зменшити рівень переживання стресу допомагають студентам такі копінг - стратегії як знання ($M=26.90$, $SD=6.10$), віра ($M=21.80$, $SD=3.36$) та фізична активність ($M=20$, $SD=7.94$). Власне під час дистанційного навчання в умовах карантину вони об'єднали всі зазначені стратегії, що дало змогу їм адекватно й об'єктивно зібрати інформацію про актуальні події, проаналізувати їх, оцінити та спробувати вирішити проблеми. Разом з цим вони поєднали це з фізичним навантаженням, тілесними практиками та вірою у Бога, людей, диво тощо.

В результаті проведеного кореляційного аналізу встановлено й те, що чим більше респонденти, які підпадають під вплив стресу внутрішньо мотивовані, роблять акцент на саморозвиток під час карантину ($r = -0,373$ при $p < 0,05$), тим менше часу приділяють фізичній активності (див. рис.2.)

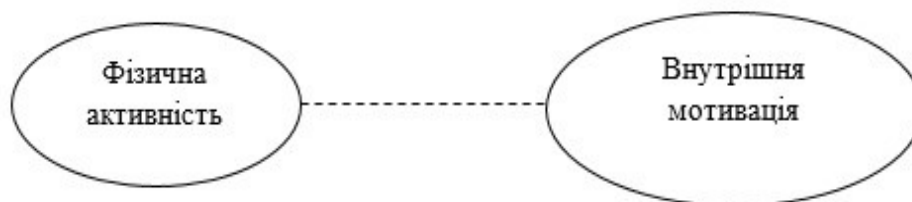


Рис.2. Кореляційна п'єдста за шкалою «Внутрішня мотивація»

Питання психології

Тобто, можна констатувати, що під час заглиблення в навчальний процес, відчуваючи тривогу за оцінки та навчання нівелюються будь які види фізичного навантаження та тілесні практики, що в свою чергу погано впливає на функціонування організму, не даючи можливості йому в ефективний спосіб відреагувати тривогу.

Проте, чим більше досліджувані використовують віру як копінг - стратегію, тим менше проявляється зовнішня негативна мотивація ($r = - 0,304$ при $p < 0,05$) (див. рис.3). Тобто вміння вірити (в Бога, у себе, у людей тощо) впливає на зменшення потреби робити щось, зокрема вчитися, тільки через страх бути покараним.

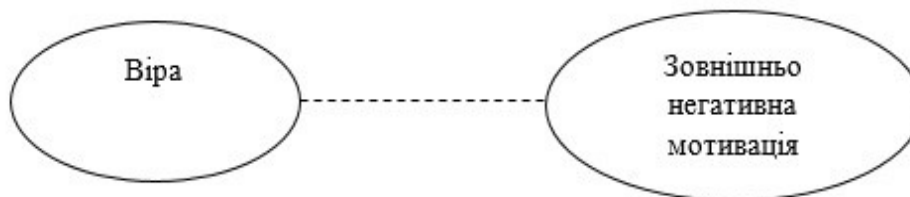


Рис.3. Кореляційна плейда за шкалою «Віра»

Оскільки наша вибірка, це молодь, що відноситься до покоління Z, (Покоління Z відповідає визначенню терміна «Digital Native», діти технологій, особливо активні користувачі різноманітних інтернет ресурсів та програм (YouTube, соціальні мережі тощо) з прогресивними поглядами на різні речі, впровадження в життя новітніх технологій зокрема) то цікавим вважали дослідити наскільки формат дистанційного навчання їм до вподоби та чи хотіли б Вони й надалі навчатись в такій системі.

Так, незважаючи на те, що молодь полюбає й активно та щоденно використовує інтернет в своїй життєдіяльності, навчання в дистанційному форматі більшості з них не сподобалось (74%) та не хотіли б в майбутньому навчатись в подібному режимі (81%).

Отримані результати описової статистики можуть свідчити про те, що за період карантину досвід використання та навчання в дистанційній системі ще не інтегрувався в життя молоді. А використання інтернет ресурсів пов'язують лише з особистісною сферою та сферою розваг.

Разом з цим, для більш кращого розуміння ставлення молоді до системи дистанційного навчання ми запропонували їм написати переваги та недоліки онлайн навчання [3].

Так, основними перевагами вони назвали наступне:

- можна довго спати;
- не потрібно нікуди йти, все на місці;
- можна списувати домашнє завдання;
- в системі видно завдання на період і дедлайн їх здачі;
- більше вільного часу;
- не потрібно витратити кошти на дорогу до університету;
- відведена достатня кількість часу на виконання завдання;
- легка і проста форма навчання;
- формування самостійності; можна паралельно виконувати декілька важливих справ;
- навчання у зручний для мене час; менше стресу; виконання роботи до певного терміну;
- зручність у виконанні завдання, простір і час обирати самостійно;
- більше часу приділяю науці, нічого не відволікає;
- відсутні переваги, жодних назвати не могу;
- використання технічних пристроїв, програм; лаконічність подачі інформації, економія часу на письмі, конспектуванні, зручна платформа;

Питання психології

- я можу знаходитись зі своєю сім'єю, виконую завдання коли мені комфортно;

- сесія онлайн;
- самоосвіта та самореалізація;
- різновидність;
- без “корків” потрапляю на пари.

Щодо недоліків онлайн навчання, то серед основних респонденти називають наступні:

- відсутність живого спілкування;
- майже все: те, що здавалось плюсом, насправді виявилось мінусом;
- багато матеріалу для вивчення і мало практики;
- неефективно;
- викладачі не мають можливості пояснити детально певний матеріал, навести приклади з практики;
- поганий інтернет, перевантаженість роботи чи доступ до сайту дистанційного навчання;
- під час заняття чи екзамену раптово може перерватись зв'язок, відсутність електроенергії;
- постійне перебування вдома, краще відвідувати університет;
- відсутній прямий контакт з викладачами, можливість отримати пораду, позитивне враження від роботи з групою та викладачами;
- не завжди є доступ до інтернету і тому не так чітко засвоюється інформація;
- відсутність зворотного зв'язку, бракує групової активності, спільного обговорення питань; бракує інформації;
- часом не зрозуміло як виконувати окремі завдання;
- погано засвоюється навчальний матеріал;
- відсутній зв'язок з деякими викладачами;

- багато матеріалу на самостійне опрацювання, важче опрацювати;

- присутні соматичні прояви (головна біль, біль в очах та спині) та малорухливий спосіб життя;
- бракує соціуму;
- оплата навчання не змінилась;
- не має можливості продемонструвати свої знання;
- не можливість поглибити знання так, як під час навчання в університеті;
- незрозумілий формат оцінювання, об'ємні роботи;
- ефективність нижча, бо гірше засвоюється вивчений матеріал;
- не цікаво;
- дистанційне навчання - це інформація на 1 день, яка забувається;
- не враховуються можливості із технікою [3].

Висновки і перспективи досліджень.

Отже, згідно із результатами досліджень можна констатувати, що ті студентів, які в меншій мірі переживають пандемію як стрес, використовують такі копінг-стратегії, як знання, віра і фізична активність.

В результаті проведеного кореляційного аналізу встановлено й те, що чим більше респонденти, які підпадають під вплив стресу внутрішньо мотивовані, роблять акцент на саморозвиток, тим менше часу приділяють фізичній активності під час карантинних обмежень.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо дослідження інших факторів, що впливають на особливості переживання стресу у студентів під час пандемії COVID-19.

Список використаних джерел

1. Галецька І.І., Климанська Л.Д., Климанська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка студентської молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку / І.І. Галецька, Л.Д. Климанська, М.Б.Климанська, М.В. Горошенко // THE PSYCHOLOGICAL JOURNAL. – 2020. –Vol. 64. – С. 36-52. URL : <https://drive.google.com/file/>
2. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія / О.М. Степанов. – К.: “Академвидав”, 2006. – 424с.
3. Угрин О.Г., Христук О.Л. Ставлення молоді до дистанційного навчання: сучасний погляд. / О.Г. Угрин, О.Л. Христук // Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 19 червня 2020 р.); [укладач Чаплінська Ю.С.], 2020. URL : <http://www.mediaosvita.org.ua/book/iii-vseukrayinska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyah-protystoyannya-mediatravmi/>

4. Brooks S. K., Webster R. K. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence / S. K. Brooks, R. K. Webster, L.E. Smith, L. Woodland, S. Wessely, N. Greenberg, & G. J. Rubin // The Lancet. – 2020. – Vol. 395. – P. 912-920
5. Uk.wikipedia.org. Дистанційне Навчання. [online]. URL : <https://www.uk.wikipedia.org/wiki/>, 2020.
6. Lahad M. The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad. – London : Jessica Kingsley, 2013. – 288p.
7. Yasgur B.S. 'Staggering' Increase in COVID-Linked Depression, Anxiety / B.S.Yasgur // Medscape Medical News, 2020. URL: <https://www.medscape.com/viewarticle/934882>

References

1. Haletska, I.I., Klymanska, L.D., Klimanska, M.B., Horoshenko, M.V. (2020) Perezhyvannia ta povedinka studentskoi molodi v umovakh karantynu COVID-19: strakh chy vnutrishnia motyvatsiia determinuiut preventyvnu povedinku [Experiences and behavior of student youth in the conditions of quarantine COVID-19: fear or intrinsic motivation determine preventive behavior]. THE PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Vol. 64. P. 36-52. URL : <https://drive.google.com/file/> (in Ukrainian).
2. Stepanov, O.M. (2006) Psykholohichna entsyklopediia [Psychological encyclopedia]. K.: Akademvydav. (in Ukrainian).
3. Uhryn O.H., Khrystuk O.L. (2020) Stavlennia molodi do dystantsiinoho navchannia: suchasnyi pohliad [Attitudes of young people to distance learning: a modern view] Mediatvorchist v suchasnykh realiakh: protystoiannia mediatravmi. Vydannia tretie / Materialy Vseukrainskoi naukovo internet-konferentsii (z mizhnarodnoiu uchastiu) (m. Kyiv, 19 chervnia 2020 r.); [ukladach Chaplinska Yu.S.]. URL: <http://www.mediaosvita.org.ua/book/iii-vseukrayinska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyah-protystoyannya-mediatravmi/> (in Ukrainian).
4. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. Vol. 395. P. 912-920.
5. Uk.wikipedia.org. (2020) Dystantsiine Navchannia. [Distance Learnin].URL : <https://www.uk.wikipedia.org/wiki/> (in Ukrainian).
6. Lahad, M. (2013). The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency - Theory, Research and Cross-Cultural Application London : Jessica Kingsley.
7. Yasgur, B.S. 'Staggering' Increase in COVID-Linked Depression, Anxiety (2020) Medscape Medical News. URL: <https://www.medscape.com/viewarticle/934882>

Резюме

Христук О. Л. кандидат психологических наук, доцент,
Львовский государственный университет внутренних дел
Угрин О. Г. кандидат психологических наук, доцент,
Львовский государственный университет внутренних дел

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

В статье рассматриваются особенности переживания стресса у студентов во время пандемии COVID-19 в процессе дистанционного обучения.

Представлен сравнительный анализ диагностических показателей для лиц с разной интенсивностью переживания стресса, в частности определены копинг-стратегии, которые чаще всего используют студенты во время переживания стресса пандемии COVID-19 при дистанционном обучении.

Ключевые слова: стресс; пандемия COVID-19; дистанционное обучение; мотивация; копинг – стратегии.

Summary

Khrystuk O. L. candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Lviv State University of Internal Affairs,
Uhrin O. H. candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Lviv State University of Internal Affairs

PECULIARITIES OF EXPERIENCING STRESS BY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN THE PROCESS OF ONLINE LEARNING

Introduction. The present article is concerned with the peculiarities of experiencing stress by students during the COVID-19 pandemic in the process of online learning. The meaning of such concepts as stress, motivation, coping strategies, online learning, their relationship and features of representation in the experiences of students during the COVID-19 pandemic are presented. The analysis of stress influence recent studies, in

particular, concerning COVID-19 pandemic stress influence on a mental condition of the human is also provided.

The purpose of the article was to find out the peculiarities of experiencing stress during the COVID-19 pandemic in the process of online learning by higher education institutions students.

Methods. The method of Basic Ph (Mooli Lahad), Study of professional motivation method of K. Zamfir in the modification of A.O. Rean were applied in this psychological study, and an online questionnaire on the subjective experience of stress during containment measures on the COVID-19 pandemic in the process of online learning was created. Mathematical and statistical data processing (SPSS 22 computer package of statistical analysis) was used to interpret the obtained findings: descriptive statistics, correlation analysis and comparative analysis according to Student's t-test.

Originality. It was established that most of our respondents did not like online learning (74%) and would not like to study in a similar mode in the future (81%). The obtained results may testify that during the quarantine period the experience of using and learning in the remote system has not yet been integrated into the lives of young people. And the use of Internet resources shall be associated only with the personality sphere and the entertainment sphere. The advantages and disadvantages of online learning are also provided.

A comparative analysis of diagnostic indicators for people with different intensity of stress experience is presented, in particular, coping strategies that are most often used by students during the COVID-19 pandemic stress experience in the process of online learning are specified. So that, it was found that those students who are less likely to experience a pandemic as stress use coping strategies such as knowledge, faith and physical activity. As a result of the correlation analysis conducted, it was also found that respondents, who are affected by stress, more internally motivated, focus on self-development, the less time they spend on physical activity during the quarantine.

Conclusion. The direction for future study is the study of other factors that affect the peculiarities of stress experience by students during the COVID-19 pandemic.

Key words: stress; COVID-19 pandemic; online learning; motivation; coping strategies.