

**Заклад вищої освіти «Український католицький університет»**

**Факультет наук про здоров'я**  
(назва факультету)

**Кафедра клінічної психології**  
(повна назва кафедри )

## **Магістерська робота**

на тему:

**Особливості соціальної тривоги студентів в умовах онлайн  
навчання: системний огляд**

**Виконала:**

студентка 6 курсу, групи ЗПК-20/М

спеціальність 053. Психологія

Кульчицька Катерина Богданівна

**Керівник:**

канд. психологічних наук, доцент,

Бригадир Марія Богданівна

Рецензент \_\_\_\_\_

**Заклад вищої освіти «Український католицький університет»  
Факультет наук про здоров'я Кафедра клінічної психології**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**до магістерської роботи**

**магістр**

**на тему:**

**Особливості соціальної тривоги студентів в умовах онлайн  
навчання: системний огляд**

**Виконала:**

студентка 6 курсу, групи ЗПК-20/М

спеціальність 053. Психологія

Кульчицька Катерина Богданівна

**Керівник:**

канд. психологічних наук, доцент,

Бригадир Марія Богданівна

**Рецензент:** \_\_\_\_\_

**Заклад вищої освіти «Український католицький університет»  
Факультет наук про здоров'я Кафедра клінічної психології**

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

**Кульчицькій Катерині Богданівні**

1. Тема роботи: Особливості соціальної тривоги студентів в умовах онлайн навчання: системний огляд.
2. Керівник роботи: Бригадир Марія Богданівна, канд. психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ затвержені Вченою Радою факультету від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 р. № протоколу - \_\_\_\_\_.
3. Строк подання студенткою роботи: 29.05.2022р
4. Вихідні дані по роботі: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел.
5. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: 1.Дослідити модель соціально тривожного розладу; 2. Дослідити особливості соціальної ізоляції та соціальної тривоги . 3. Дослідити особливості дистанційного навчання та соціальної тривоги студентів. 4.Сформувати теоретичну модель дослідження; 5.Розробити дизайн системного огляду; 6.Проаналізувати та інтерпретувати

результати системного огляду; 7. За отриманими даними зробити висновки та запропонувати рекомендації.

6. Перелік графічного матеріалу: модель генералізації та підтримки тривожності в соціальних ситуаціях, теоретична модель дослідження, аналіз та синтез статей, аналіз та синтез даних.

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів дипломного проекту	Строк виконання етапів проекту	Примітки
1	Подання на затвердження теми роботи на засіданні кафедри	До 17 жовтня	Внесені корективи 9 травня
2	Написання вступу до роботи: опис актуальності, формулювання об'єкту, предмету, мети, гіпотез, основних завдань, окреслення дизайну дослідження	До 10 листопада	
3	Написання чернетки теоретичної частини роботи: читання літератури, складання плану теоретичної частини, написання теоретичної частини – огляду літератури з обраної проблематики	До 13 грудня	
4	Презентація теоретичної моделі магістерського дослідження	20 грудня з 14.00	
5	Написання методологічної частини роботи – опис та обґрунтування схеми дослідження, обраних методів, групи досліджуваних	До 31 січня	

6	Завершення проведення відбору статей для системного огляду	До 30 березня	Зміна емпіричного дослідження на системний огляд
7	Проведення аналізу отриманих результатів, їх опис та інтерпретація	До 10 травня	
8	Написання висновків, оформлення списку використаних джерел за вимогами	До 18 травня	
9	Попередній захист магістерського дослідження.	20 травня з 14:00	
10	Оформлення остаточного чистового варіанту роботи після доопрацювання зауважень керівника, реєстрація роботи на кафедрі	До 30 травня	
11	Підготовка презентації та доповіді до захисту роботи	До 5 червня	

**Студентка**

( підпис )

**Кульчицька К.Б**

( прізвище та ініціали )

**Керівник проекту (роботи)**

( підпис )

**Бригадир М.Б.**

( прізвище та ініціали )

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ СТУДЕНТІВ В УМОВОХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ .....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. КПТ модель тривоги в соціально тривожному розладі.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2. Соціальна ізоляція та соціальна тривога .....</b>	<b>14</b>
<b>1.3. Дистанційне навчання та соціальна тривога студентів .....</b>	<b>17</b>
<b>Висновок до розділу 1 .....</b>	<b>19</b>
<b>РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ СТУДЕНТІВ ЗА УМОВ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ .....</b>	<b>21</b>
<b>2.1. Теоретична модель дослідження.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2. Методологія дослідження особливостей соціальної тривоги студентів в умовах онлайн навчання.....</b>	<b>22</b>
<b>Висновки до розділу II .....</b>	<b>25</b>
<b>РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.....</b>	<b>26</b>
<b>3.1. Аналіз отриманих результатів .....</b>	<b>26</b>
<b>Висновки до розділу III .....</b>	<b>36</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>37</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>39</b>

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** У 2019 році, після спалаху пандемії людство зустрілось з поняттям дистанційного навчання та дистанційної роботи. При цьому почали виникати великі труднощі, як економічні так і психологічні. Серед умов пандемії з'явилася важлива проблема формату навчання. Викладачам не просто було переходити на онлайн режим через незвичність та труднощі з технологіями, студенти ж по різному сприйняли цей формат навчання. За дослідженнями Оксани Цюняк, третина студентів негативно оцінила дистанційне навчання [1].

Перехід студентами на онлайн навчання призвів до того, що у них змінився форма діяльності, всі завдання перейшли в сайти схожі до CMS, а контролі стали тестовими, через програми такі як Zoom, Google Meets та Teams, а також зменшились соціальні контакти, які до того були. Фактично це призвело до соціальної ізоляції, яка є однієї із причин виникнення соціальної тривоги.

Соціальна тривога розглядається як форма страху, почуття незручності і дискомфорту в ситуаціях соціальної взаємодії, що, зазвичай, супроводжується сором'язливістю і «соціальною незграбністю» [2].

Соціальна тривога здебільшого проявляється у важкий чи напружений період [3].

Період навчання у ВНЗ дуже важливий етап в житті людини. Це час, коли вони фактично роблять перші кроки в доросле життя. Окрім того, що вони зустрічаються з великою кількістю нової інформації, яку повинні засвоїти для опанування обраної професії, перед ними ще постає завдання адаптуватись до нових соціальних умов.

Дослідження доводять значний зв'язок соціальної тривоги, депресії та тривожності. Наприклад, Катя Бісдо; Антьє Біттнер; Даніель С. Пінель у своєму дослідженні довели підвищений ризик розвитку депресії у осіб з соціально тривожним розладом [4].

Ми хочемо дослідити як соціальна тривога під час онлайн навчання впливає на психічне благополуччя студентів, щоб в подальшому полегшити цей процес для них з урахуванням труднощів, що можуть у них виникати.

**Об'єкт дослідження:** соціальна тривога.

**Предмет дослідження:** особливості соціальна тривога студентів в умовах онлайн навчання.

**Мета дослідження:** Дослідити особливості соціальної тривоги у студентів під час онлайн навчання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та синтез узагальнення та системний огляд з використанням springer, researchgate, pubmed, sciencedirect, google академія, National Library of medicine, BMC Medical Education.

**Завдання:**

1. Дослідити як соціальна тривога під час дистанційного навчання впливає на психологічне благополуччя студентів.
2. Дослідити як соціальна тривога впливає на навчання студентів під час дистанційної його форми.
3. Дослідити особливості соціальної тривоги студентів під час дистанційного навчання.
4. Довести необхідність подальшого дослідження даної тематики для допомоги студентам із соціальною тривоною.

**Гіпотези:**

Г1: Під час дистанційного навчання соціальна тривога студентів нижча ніж під час очного.

Г2: Під час дистанційного навчання соціальна тривога студентів вища ніж під час очного.

Г3: Соціальна тривога під час онлайн навчання негативно впливає на успішність студентів.



**Наукова новизна дослідження.** Цей системний огляд допоможе відстежити як онлайн навчання впливає на соціальну тривогу студентів. Також це дослідження допоможе зрозуміти чи це впливає на успішність студентів, їхнє самопочуття та стан.

**Практичне значення.** В подальшому результати отримані з цього дослідження можна використовувати для розуміння необхідності введення інтервенцій для студентів із значною соціальною тривогою з метою покращення їхнього психічного стану та навчальних успіхів.

**Структура магістерської роботи:** робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

### **1.1. КПТ модель тривоги в соціально тривожному розладі**

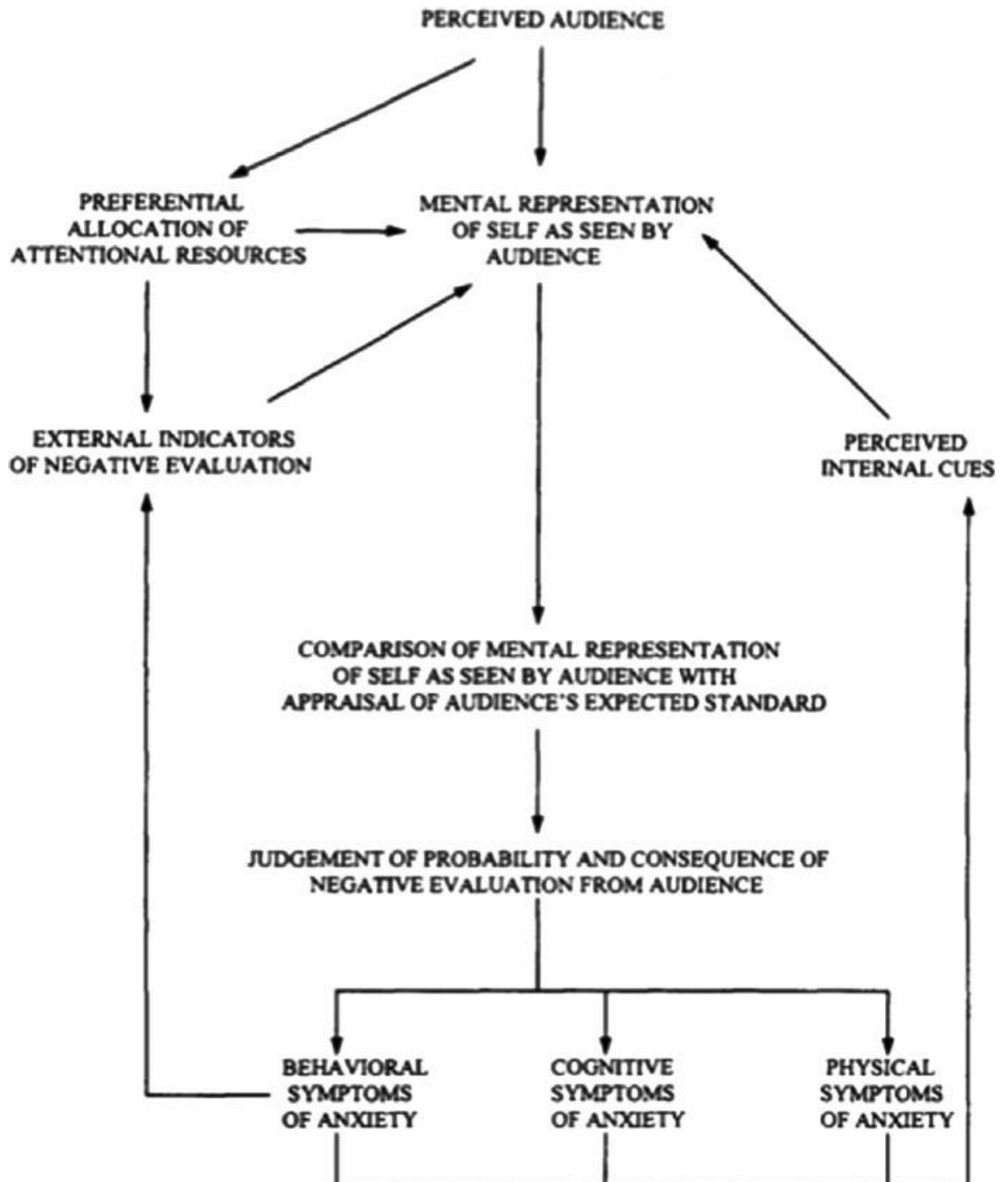
Соціальна тривога розглядається як форма страху, почуття незручності і дискомфорту в ситуаціях соціальної взаємодії, що, зазвичай, супроводжується сором'язливістю і «соціальною незграбністю» (Д.Батлер, 2014).

При написанні магістерського дослідження ми опирались на когнітивно-поведінкову модель соціальної тривоги та соціальної фобії сформованої Рональдом М. Рапом та Річардом Г. Хеймбергом у 1997 році.

Ця модель стосується зв'язку соціальної тривоги, соціальної фобії та уникаючого розладу особистості. Автори моделі дотримуються думки, що ці явища не є незалежними чи якісно різними. Вони знаходяться в континуумі від низького до крайнього ступеня вираженості тривоги щодо соціальної оцінки. Тобто, соціальна тривога відображає низький та середній рівень, соціальна фобія – середній та високий, а уникаючий розлад особистості - високий та крайній рівень занепокоєння стосовно соціальної оцінки. Виходячи з цього дана модель відповідає всьому діапазону соціальної тривоги і може бути використана до всіх трьох явищ.

За даною моделлю особи із соціальною тривогою надають фундаментальне значення тому, що їх можуть оцінювати інші. Вони вважають, що люди по своїй природі критичні та будуть обов'язково оцінювати їх.

Зіткнувшись із соціальною ситуацією, людина розпорощує свою увагу на ментальне уявлення того як її бачать інші. Це уявлення формується на фоні зовнішніх індикаторів негативної оцінки та внутрішніх відчуттів. В подальшому відбувається порівняння особою свого ментального уявлення



**Рис. 1. Модель генералізації та підтримки тривожності в соціальних ситуаціях [6]**

та ймовірним стандартом аудиторії. Далше відбувається оцінка можливих наслідків негативної оцінки від чого виникають поведінкові, когнітивні та фізіологічні симптоми соціальної тривоги ( див. рис. 1).

Згідно цієї моделі основною загрозою зі сприйняття осіб із соціально тривогою є аудиторія. Під цим поняттям розуміється не лише група навмисних спостерігачів, але й як одна особа чи кілька, що потенційно можуть спостерігати за людиною.

Людам із соціальною тривогою властиво постійно моніторити власне ментальне уявлення, яке здебільшого не є об'єктивним і формується на викривленому сприйнятті особою самої себе, а також своєї поведінки. Крім цього, це уявлення формується не на основі того як людина себе бачить, а на тому, як вона вважає її сприймають інші. Це ментальне уявлення особи може мінятися від зовнішніх змін в ній самій. Автори даної моделі вказують, що таке уявлення є більш негативне у соціально тривожних особистостей ніж у тих у кого соціальної тривоги немає. Такий негативний погляд на те, як людину бачать збоку може бути пов'язаний з спотворенням, дефіцитом соціальних навичок та викривленим сприйняттям своєї зовнішності чи поведінки. Швидше за все це уявлення про себе не є правдивим.

Соціально тривожна людина буде виокремлювати та перебільшувати ті особливості власного уявлення свого образу, які на її думку можуть викликати засудження чи глузування. Тобто, згідно цієї моделі, у внутрішньому образі людини перебільшуються ті риси, які вона вважає найбільш негативними та загрозовими.

В ментальному уявленні також присутній образ соціальної взаємодії. Люди з соціальною фобією гірше сприймають свій вклад в соціальну діяльність, навіть якщо це не збігається з наявними результатами.

Відповідно до цієї моделі, тривога пов'язана зі зниженням продуктивності при виконанні складних когнітивних завдань. При цьому тривога щодо оцінки вважається основною причиною цього ефекту. В результаті люди з соціальною фобією насправді працюють гірше за інших у певних ситуаціях (включаючи складні когнітивні завдання). При цьому

продуктивність соціально тривожних людей проявляється по різному в різних ситуаціях.

Також, людям із соціальною тривогою властиво переоцінювати ступінь помітності їхньої тривоги для інших.

Особам із соціальною тривогою властиво розпорозувати свою увагу на потенційні загрози, тобто такі особи витрачають значну частину ресурсів для її виявлення. При соціальній тривозі йде витрата також на моніторинг ментального уявлення себе та тих рис, що людина для себе визначила як негативні. Тобто людині із соціальною тривогою постійно потрібно стежити за ймовірною загрозою, за своїм зовнішнім виглядом та поведінкою, а також за виконанням поставлених перед нею цілей. Як результат ефективність при виконанні завдань із високою затратною ресурсів у соціально тривожних людей є гіршою. Людина буде сканувати простір для виявлення загрози і їй важко відволікти від цього увагу.

При цьому, якщо надати людині об'єктивний зовнішній зворотний зв'язок який є позитивніший ніж внутрішні уявлення то тривога знизиться.

Окрім прогнозу загроз соціально тривожна особистість також аналізує характеристику аудиторії та особливості ситуації. Тобто, перебуваючи в соціальній ситуації з особами, яких людина визначила для себе важливими або авторитетними, соціальна тривога підвищиться.

Важливим аспектом соціальної фобії є стурбованість перед негативною оцінкою. Чим більша ймовірність негативною оцінки та її наслідки, тим вище тривога.

При очікуванні негативною оцінки можуть виникнути соматичні симптоми, негативні думки та поведінка уникнення. До соматичних симптомів соціальної тривоги належить ті, які можна побачити - почервоніння, пітливість, тремтіння, та ті, які належать до більш загальних тривожних симптомів як от пришвидшене серцебиття, дихання та

розгубленість. При цьому, сприйняття особою цих симптомів впливає на уявлення людини як її бачать інші.

Поведінкові симптоми, а саме поведінка уникнення, при соціальній тривозі включає не тільки пряме уникнення соціальних активностей, але й поведінку спрямовану на уникнення якихось конкретних аспектів, наприклад уникнення зорового контакту, зменшення висловлювання, часткову відстороненість або перебування на периферії групи, що призводить до зниження ефективності діяльності.

Люди із соціальної фобією зазвичай також повідомляють про високий рівень депресії, зловживання психоактивними речовинами, помітно обмеженими соціалізацію та кар'єрне функціонування [5].

## **1.2. Соціальна ізоляція та соціальна тривога**

Дистанційне навчання разом з пандемією принесла в життя студентів також соціальну ізоляцію.

Соціальна ізоляція – це вимушене перебування на самоті, брак стосунків або нечисленні соціальні контакти [6].

Карантинні обмеження та Covid-19 призвів до того, що люди зустрілись з примусовою, добровільною та добровільно вимушеною соціальною ізоляцією [7].

Науковці вказують, що ізоляція та карантинні обмеження призвели до того, що студенти відчували себе відстороненими та ізольованими від своїх університетів, що вплинуло на їхню мотивацію до навчання [8]. Активне спілкування між студентами та викладачами впливає на залученість до навчального процесу [9]. Це пов'язано з тим, що коли людина не відчуває свою приналежність до групи чи соціуму, вона немає достатньої мотивації щоб покращувати себе в цьому утворені.

Оцінювати соціальну ізоляцію можна двома шляхами:

1. Об'єктивним – чи живе особа з кимось людей, як часто вона з ними бачиться та говорить, у скількох соціальних активностях вона бере участь.
2. Суб'єктивним – оцінка людиною наскільки вона задоволена тими соціальними контактами, що вона має, а також чи їх достатньо.

Усім відомо, що людина є соціальною істотою. Це закладено еволюційно, ті хто трималися гурту, виживали частіше, оскільки так набагато легше перемогти звіра, який нападає. Соціальна ізоляція під час пандемії може викликати у людей сильний дискомфорт, через незмогу зустрітись з близькими та рідними. Закордоном навіть траплялось, що люди не могли покинути дім без спеціального дозволу. Під час пандемії самотність зросла на 20-30% [10].

Соціальна ізоляція може викликати дезадаптивне соціальне пізнання [11]. Тобто у людини, що за суб'єктивними чинниками вважає себе самотньою може спрацювати когнітивне викривлення, що світ та люди небезпечні. Твердження, що люди небезпечні можуть викликати тривожні стани зокрема і соціальну тривогу.

Однією з причин соціально тривожного розладу є соціальна ізоляція. У системному огляді, що був проведений Аланом Р. Тео, Робертом Леріго та Мері А. М. Роджерс у 2013 році представлені докази, що соціальна ізоляція може призвести до соціально-тривожного розладу [12]. З цього можна судити, що студенти, які перебувають в соціальній ізоляції є у зоні ризику виникнення чи посилення соціальної тривожності.

Чим довша вимушена соціальна ізоляція тим більша вірогідність ускладнення симптоматики, соціальна тривога може трансформуватись у соціальну фобію.

Критеріями діагностики соціальної фобії є помітний страх і тривога про одну або більше соціальну ситуацію, в яких за людиною ймовірно

будуть спостерігати інші. Це можуть бути ситуації спілкування чи зустріч з незнайомими людьми, де можливе спостереження як от процес прийняття їжі чи публічний виступ та ситуації, в яких можуть спостерігати за діяльністю особистості. Соціально-тривожний розлад діагностується після шести місяців перебігу, а також якщо симптоми, в основному уникання ситуацій мішають особистості жити нормальним життям.

Зазвичай, особа що переживає соціальну тривогу, розуміє, що її страх є непропорційний потенційній загрозі, проте рівень тривоги такий сильний, що вона все одно ці загрози старається уникати [13].

Одна з основних характеристик соціального тривожного розладу – це страх здатись дивним, не цікавим, не таким як інші [14]. Цей страх, по суті, заганяє людей із соціальною фобією у замкнуте коло, оскільки, відчуваючи тривогу, вони замикаються, не можуть висловити свою думку і починають відчувати тремтіння та інші симптоми, що були вказані вище. В такому випадку для себе людина підтверджує думку “Я не цікавий” чи “Я дивний” і не має коригуючого досвіду, який би це заперечив.

Соціальну фобію можна розділити на генералізовану, тобто таку, яка проявляється у всіх соціальних ситуаціях і відповідно людина старається їх уникнути; та негенералізовану, яка характеризується більш обмеженим колом соціальних ситуацій, що викликають страх (спілкування з незнайомими людьми, публічний виступ або щось інше залежно від негативного попереднього досвіду особистості [15].

Дослідження Маккензі показало, що у жінок частіше трапляється соціальна фобія ніж у чоловіків [16.] Це може бути пов'язане з тим, що жінки більш вільні у прояві своїх емоцій і схильні сильніше реагувати на стресові фактори.

Тривалість соціальної ізоляції впливає на психічний та фізичний стан особи, оскільки з часом відбуваються зміни в структурі головного мозку, що викликає проблеми у ментальній складовій. У системному огляді, який



розглядав нейровізуалізацію при соціальному тривожному розладі відображається підвищена активність лімбічної та паралімбічної області мозку при соціальній тривозі, а також вказують, що мигдалина відіграє вирішальну роль у патопсихології соціальної фобії [17].

### **1.3. Дистанційне навчання та соціальна тривога студентів**

У даному системному огляді ми розглядаємо «дистанційне» навчання та «онлайн» навчання як синонімічні поняття.

В першу чергу, сама пандемія підвищила рівень смертності і призвела до збільшення тривоги. У дослідженні суспільного психологічного стану, що було проведено у Китаї, Хуньїн Ван і Хун показали, що студенти університетів мали вищу тривожність ніж загальне населення[18]. Це дослідження показало, що спалах пандемії мав сильніший вплив на психологічне благополуччя студентів у порівнянні з іншими віковими категоріями. Це може бути пов'язане з відносно молодим віком, новою роллю у суспільстві або з економічним статусом через неможливість себе забезпечувати через навчання.

Неочікувані зміни у способі навчання змусили студентів відчутти себе розгубленими і невідготовленими як психологічно так і фізично [19]. Важливим аспектом дистанційного навчання є також малорухливий спосіб життя, що спричинений постійним перебуванням вдома та обмеженням рухової активності.

Необхідно було адаптуватися до нового формату навчання, що теж ймовірно понесло за собою підвищення тривоги, оскільки онлайн освіта вимагає не тільки знань по спеціалізованому предмету, але й певних технічних навичок, а також технічного оснащення.

Дистанційне навчання може бути в синхронному та асинхронному форматі [20]. Синхронне навчання відбувається в реальному часі з живим спілкуванням студента та викладача через камеру, чат і мікрофон.

Асинхронне інтернет навчання, включає в себе аудіо та відеозаписи, завдання, які повинен виконувати студент за певний проміжок часу. Асинхронне навчання відбувається в зручному для студента темпі та без прямого контакту з викладачем, при цьому в певному розумінні студент зберігає свою анонімність [21].

Психологічне здоров'я студентів залежить від психологічних та педагогічних чинників. До останнього належить: умови навчання, умови проживання, організація навчальної діяльності та навчальне навантаження. Оскільки, під час переходу на дистанційну форму навчання ці сфери були порушені, у деяких студентів це могло викликати емоційне напруження та певні порушення психологічного здоров'я [1]. Зокрема у своєму дослідженні О.Цюняк показала, що у студентів, які перейшли на онлайн навчання, посилюються психосоматичні симптоми, а також з'явилися ознаки стресу. У них домінують негативні емоції, а також є відчуття тривоги, страху, самотності, втоми та виснаження [1].

Як відомо соціальній тривозі властиво проявиться у стресовий період. Постійні вимоги до успішності, спілкування з викладачами, виконання завдань не тільки викликає у студентів стрес, але й вимагає соціальної взаємодії з викладачами та однолітками, чому не сприяє соціальна тривога. Найбільш виразним для студентів є страх у ситуаціях перевірки та контролю знань, виступу перед аудиторією та виконання діяльності під наглядом [22].

У дослідженні Коць Е. М., в якому брало участь 287 студентів, показано, що у 61,7% студентів проявляється низький рівень соціальної тривоги, 34,7% - середній рівень і 3,6% - вищий рівень. Це вказує нам на те, що близько 40% студентів мають значимий рівень соціальної тривоги, що є доволі високим показником. Також це дослідження вказує на те, що більшість студентів із симптомами соціальної тривоги не уникають соціальних ситуацій, а вдаються до захисної поведінки, що допомагає їм впоратись із тривогою [22].

Соціальна тривога також впливає на успішність студентів, оскільки їхня увага розсіюється на їхні переживання щодо думки оточуючих та на власні симптоми тривоги, а також може спричинити уникнення навчальних ситуацій, що вказується у дослідженні Грема Рассела стосовно впливу соціальної тривоги на навчання та самопочуття [23], що відрізняється від результатів Коць Е.М. стосовно уникаючої поведінки.

Рівень суб'єктивного благополуччя, тобто відчуття щастя та задоволення у студентів знижується через відчуття симптомів соціальної тривоги. Через страх та тривогу перед живими соціальними контактами вони можуть обирати альтернативний спосіб комунікації, наприклад спілкування через інтернет, що не завжди приводить до позитивних наслідків, оскільки це ще більше посилює соціальну ізоляцію [24]. У своєму дослідженні Пірс показала, що спілкування через комп'ютер може бути більш комфортним для соціально тривожних людей [25]. З цього випливає висновок, що онлайн навчання знижує показники соціальної тривоги. Проте ми припускаємо, що онлайн навчання, а відповідно примусова соціальна ізоляція, швидше приховує симптоматику та посилює аутизацію людини.

### **Висновок до розділу 1**

Після початку пандемії та введення дистанційного навчання людство зустрілось з негативними психологічними наслідками для здоров'я. Студенти стали тією групою людей тривожність яких була вища ніж у загального населення. З багатьох факторів, які негативно вплинули на психологічний стан (тривога за здоров'я, страх втрати роботи) цьому також значно посприяла соціальна ізоляція. Зміна формату навчання, ізоляція від соціального оточення та від університету загалом призвело до відчуття відсторонення, неприналежності та вплинуло на мотивацію до навчання.

Соціальна ізоляція сприяє розвитку соціальної тривожності. Симптоми соціальної тривоги негативно впливають на успішність та

психологічне благополуччя студентів, оскільки вони переключають свою увагу з навчання на фізіологічні симптоми тривоги та свої переживання. Це також може викликати уникнення навчальних ситуацій або до того, що студент цілком перенесе своє спілкування у соціальні мережі.

Це дослідження спрямоване на те, щоб дослідити особливості соціальної тривоги під час онлайн навчання, зрозуміти як форма навчання вплинула на соціальну тривогу, а також висвітлити проблеми соціально-тривожних студентів під час дистанційного навчання.

Все частіше говорять, що онлайн навчання може витіснити пари в аудиторіях. Це дослідження допоможе покращити цей формат навчання, а також в подальшому допомогти підтримати психологічне благополуччя тих студентів, яких турбують симптоми соціальної тривоги.

## РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ СТУДЕНТІВ ЗА УМОВ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

### 2.1. Теоретична модель дослідження

Опираючись на проаналізовані наукові літературні джерела ми побудували теоретичну модель нашого дослідження (див. рис. 2). Зважаючи на те, що на фоні дистанційного навчання виникла соціальна ізоляція та зміна механізмів соціальної взаємодії то видозмінилась і діяльність та форми взаємодії між людьми. Звісно, соціальна ізоляція може призвести і до позитивних моментів. У людини з'являється більше часу, який можна використовувати на саморозвиток та пізнання чогось нового (наприклад курси). Але при цьому з'являються і негативні моменти. Соціальна ізоляція може викликати дезадаптивне соціальне пізнання [11], а відповідно думки, що люди є небезпечні, що в свою чергу може призвести до соціальної

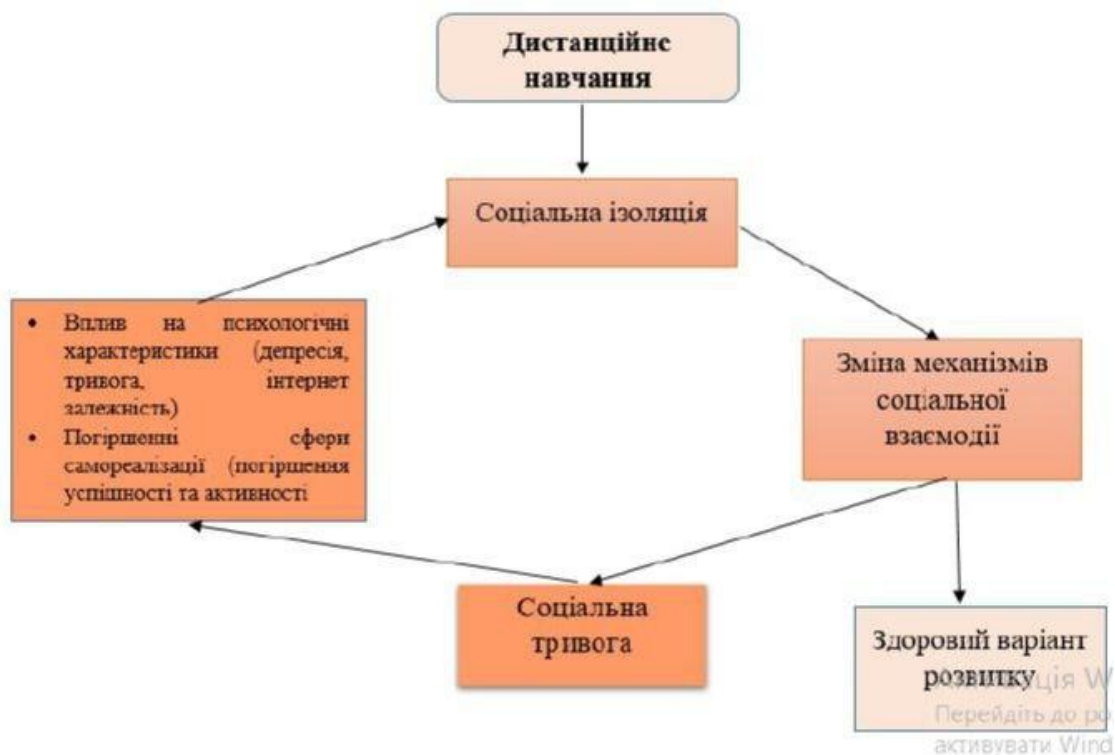


Рисунок 2 Теоретична модель дослідження

тривоги. Це призводить до того, що у студентів погіршується психологічний

стан, зокрема виникає депресія та тривога (може спостерігатись коморбідність), а також відбувається погіршення у сфері самореалізації – знижується мотивація, результативність навчання, що призводить до ще більшої соціальної ізоляції.

## **2.2. Методологія дослідження особливостей соціальної тривоги студентів в умовах онлайн навчання**

Етапи цього системного огляду були такими:

### **1. Формулювання дослідницької проблеми**

При формуванні нашої дослідницької проблеми бралась до уваги актуальність в міру поширення вірусу та введення дистанційного навчання. Соціальна тривога, яка незмінно пов'язана із соціальною ізоляцією ймовірно впливає на успішність студентів та на їхнє щоденне життя.

### **2. Вибір критеріїв включення та виключення.**

Критерії включення наукових публікацій:

- учасниками дослідження студенти;
- досліджується умова онлайн навчання (синонімічний ряд);
- предметом дослідження соціальна тривога та коморбідність;
- проблематика дослідження - соціальна ізоляція студентів;
- статті з 2012 по 2022 рік;

Критерії виключення:

- у дослідження задіяно менше ніж 90 респондентів;
- дослідження, що не включали кількісний та якісний аналіз соціальної тривоги студентів.

### **3. Пошук досліджень.**

Оскільки тема “Особливості соціальної тривоги студентів під впливом онлайн навчання” є доволі специфічною та конкретною, процес пошуку статей був складним, через те, що досліджень даної тематики не є багато. Це

також пов'язано з тим, що проблема масового дистанційного навчання з'явилися відносно недавно.

Для пошуку були задіяні такі ресурси як springer, researchgate, pubmed, sciencedirect, google академія, National Library of medicine, BMC Medical Education.

Критерії пошуку: соціальна тривога, соціальна фобія, онлайн навчання (синоніми: дистанційне, електронне), студенти.

#### 4. Аналіз та синтез статей

За критеріями пошуку було знайдено 10 статей (див. табл. 1). При детальному аналізі одна з них була одразу відкинута по причині її неякісності та малої кількості учасників (23 респонденти). Ще одна була відкинута через те, що показувала процес доведення валідності та надійності турецької шкали для виміру соціальної тривоги студентів під час онлайн навчання і не містить в собі як таких даних про студентів. Одна була відкинута через те, що вона написана українською мовою і не підходить для системного огляду.

**Таблиця 1**

#### *Процес відбору статей*

No	Research name	Keywords	About	Link	Author	year	participants	features of social anxiety
1	Examining the	соціальна тривожні	соціальна тривожні	<a href="https://www.rese">https://www.rese</a>	EkreM Bahçekaç	2021	167	що соціальна тривожність студе
2	Social anxiety li	соціальна тривога,	рівень соціальної т	<a href="https://link.spring">https://link.spring</a>	Ali S Alsudais, A Eskiyurt, Reyhar	2022	325	Соціальна тривожність в електр
3	Determination o	соціальна тривожні	визначення рівня со	<a href="https://www.prog">https://www.prog</a>		2021	363	студенти розглядають онлайн-о
4	Social Distancing	Соціальна фобіє,	С як обов'язкове со	<a href="https://link.spring">https://link.spring</a>	Gal Arad, Dana	2021	99	протягом 2019–2020 навчальног
5	Increases in dis	Коронавірус	Депрес чи зросли тривожні	<a href="https://www.scie">https://www.scie</a>	Julia D. Buckner	2021	120	тривожність перед пандемією, с
6	Social Anxiety li	соціальна тривожні	порівнювали соціал	<a href="https://www.ncbi">https://www.ncbi</a>	Ju-Yu Yen, Cher	2012	2202	що соціальна тривожність була
7	SOCIAL ANXIE	соціальна тривога,	як змінились студе	<a href="https://www.rese">https://www.rese</a>	T. Drange, N. Va	2019	264	студенти з високою соціальною
8	SOCIAL ANXIET	соціальна тривога,	соціальною тривоги	<a href="https://www.apsi">https://www.apsi</a>	Oleksandr Avra	2021	146	педнання молодшого вк у сту
9	Coping with Soci	virtual learning,	соці з'ясувати, чи вплив	<a href="https://pubs.lib.u">https://pubs.lib.u</a>	Alexis Ma	-	23	студенти зі стійкою або посилює
10	Online learning	Social anxiety	як соціальна тривога	<a href="https://www.tand">https://www.tand</a>	Sinan Keekin, Mu	2020	267	електрон

## 5. Аналіз та синтез даних

Аналіз відбувався за допомогою Excel таблиці (див. табл. 2), в якій помічені згадані в статтях особливості соціальної тривоги студентів. Туди було занесено гендер, коморбідність, вплив на успішність, залежність від віку, зниження соціальної тривоги під час онлайн навчання, вплив активності під час дистанційного навчання на соціальну тривогу, соціальна ізоляція. Причиною таких показників є наша теоретична модель та коло пошуку.

**Таблиця 2**

*Процес аналізу статей та розподіл по категоріям*

№	Research name	Link	гендер	коморбідність	успішність	Вік	зниження СТ під час	активність	соціальна ізоляція
1	Examining the	<a href="https://www.rese">https://www.rese</a>							
2	Social anxiety	<a href="https://link.spring">https://link.spring</a>							
3	Determination	<a href="https://www.proc">https://www.proc</a>							
4	Social Distancin	<a href="https://link.spring">https://link.spring</a>							
5	Increases in di	<a href="https://www.scie">https://www.scie</a>							
6	Social Anxiety	<a href="https://www.ncbi">https://www.ncbi</a>							
7	SOCIAL ANXIE	<a href="https://www.rese">https://www.rese</a>							

6. Узагальнення та інтерпретація показані у розділі III.

7. Результати у висновках.



## **Висновки до розділу II**

Системний огляд був проведений на основі нашої теоретичної моделі. Відповідно до критерій пошуку було знайдено 10 статей, проте після їхнього детального аналізу їхня кількість скоротилась до 7. Інформація про соціальну тривогу, взята з цих статей, була нами візуально поділена на такі категорії як: гендер та вік, коморбідність, успішність та активність, соціальна ізоляція та дані про зниження соціальної тривоги під час онлайн навчання.

## РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

### 3.1. Аналіз отриманих результатів

Дослідження, що нами були проаналізовані основному намагаються визначити як змінилась соціальна тривога в умовах онлайн навчання, як вона впливає на студентів, їхню успішність, взаємодію з студентами та викладачами соціалізацію та психологічне здоров'я. Деякі прояснюють коморбідність соціальної тривоги з депресією, тривогою та інтернет залежністю в умовах пандемії. Деякі також показують гендерну різницю в соціальній тривозі серед студентів. До нашого системного огляду ми також взяли до уваги два передковідних дослідження, які розкривали питання соціальної тривоги студентів під час онлайн навчання та різницю тривоги з очним форматом.

**Аналіз статті *Examining the Social Anxiety of University Students in Synchronous Online Learning Environment* [26].** У цій статті досліджується соціальна тривожність студентів коледжу під час онлайн-занять на основі їхнього рівня цифрової грамотності, статі, попереднього досвіду дистанційного навчання та того, як вони взаємодіють з викладачами під час живих занять.

У дослідженні показано, що цифрова грамотність має низький негативний вплив на соціальну тривогу студентів. Тобто чим менше студент має навичок володіти комп'ютером, тим сильніша його соціальна тривога. У міру зростання знань студентів з цифрової грамотності зменшується і соціальна тривога. Це свідчить про необхідність вміти користуватись комп'ютером, підключитись до заняття, користуватись камерою та мікрофоном і особливо чатом. Відсутність цих навичок призводить до тривоги у студента, а в результаті до уникнення.

Результати цієї статті підтвердили дослідження Маккензі, про те, що жінки відчувають значно більшу тривогу ніж чоловіки. В даному випадку студентки мали вищі показники соціальної тривоги ніж студенти чоловіки.

Учасники, які не уважно слухали, або взагалі не слухали відчували значно більшу соціальну тривогу ніж ті які були уважними. Це відбувалось і в іншу сторону, студенти що відчувають тривогу були неактивними на занятті. Наприклад, особа, яка відчувала соціальну тривогу не використовувала чат для комунікування з викладачем, через страх бути дивним, або думку “Мене не зрозуміють”. Ті хто використовував чат показували нижчий рівень соціальної тривоги.

Різниця соціальної тривоги між тими хто використовував мікрофон, і тими, хто не використовував не було. Різниця також не було між тими хто мав досвід у дистанційному навчанні, що скоріше пов'язане з ще невеликим досвідом такого виду навчання.

Узагальнюючи результати даного дослідження можна відмітити важливість взаємодії студентів і викладачів у середовищі онлайн навчання. Це дослідження зосереджено на тривожності студентів у синхронному навчальному середовищі. Результати проливають світло на важливість цифрової компетенції та гендеру в синхронному навчальному середовищі. Ці результати свідчать про те, що з раннього віку студентів необхідно опановувати навичками цифрової грамотності, враховуючи дедалі більше використання дистанційної освіти. Крім того, створення середовища соціального спілкування, де студенти мають позитивний досвід, розпочинаючи процес онлайн-навчання, може змусити учнів відчувати себе менш тривожними під час синхронних занять. Потрібні подальші дослідження, щоб зрозуміти взаємозв'язок між соціальною тривогою та елементами спілкування і взаємодії, які впливають на успіх та задоволення студентів у середовищі онлайн-навчання.

**Аналіз статті Social anxiety in E-Learning: Scale validation and socio-demographic correlation study [27].** Дана стаття мала дві мети:

1. Перевірити на валідність та надійність адаптовану на англійську мову турецьку шкалу соціальної тривоги для середовища онлайн освіти, яка має дві підшкали, що дозволяють дослідити особливості взаємодії студент-студент та студент-викладач.
2. Дослідити стать, вік та академічну успішність під впливом соціальної тривоги під час онлайн навчання.

Результати цього дослідження показали, що у студентів з нижчою успішністю була вища соціальна тривога. Виявлено також значну різницю між віком та статтю. У студенток була значно вища соціальна тривога ніж у їхніх колег чоловіків у взаємодії між самими студентами. У спілкуванні студент-викладач жінки теж показали вищі результати, проте різниця не була статистично значущою. Значний ефект також віку. Висока різниця виявилась між студентами до 21 року та після 21. Особи, молодше 21 року мають значно вищу соціальну тривогу при спілкуванні з викладачами ніж їхні старші колеги. У спілкуванні між студентами такої значної різниці виявлено не було.

Стосовно успішності статистичних показників виявлено не було, що швидше пов'язано з датою проведення дослідження, яке відбулося в середині першого семестру, ніж з реальними показниками.

Узагальнюючи результати даного дослідження можна дійти висновку, що соціальна тривога студентів значно відрізняється за показниками віку та статі. У студенток вища соціальна тривога в порівнянні з чоловіками студентами, а також чим молодший студент тим вища його соціальна тривога. За рахунок того, що студентам із соціальною тривою властиво проявляти поведінку уникнення ми припускаємо, що у майбутньому у них може зіпсуватись успішність.

Спостережувані відмінності в рівнях соціальної тривожності серед студентів різного віку та статі є приводом для того, щоб викладачі могли інтегрувати стратегії, які зменшать тривожність студентів і, в подальшому, могли призвести до кращого освітнього та соціального процесу.

**Аналіз статті *Determination of Social Anxiety Levels of Distance Education University Students* [28].** Дане дослідження було проведене з метою визначення рівня соціальної тривоги студентів університету, які здобувають дистанційну освіту. Розмір вибірки складає 363 учасників.

Соціальні ситуації, в яких студенти відчували найбільше занепокоєння були такими: виступ та дискусія без попередньої підготовки, виступ перед аудиторією, привернення уваги інших, знайомство з метою почати романтичні чи сексуальні стосунки, підготовлена доповідь перед групою, розмова з людиною, яка є авторитетом для студента, навчання чи діяльність під чийось спостереженням, перевірка знань, умінь та навичок, похід до громадської вбиральні.

Студенти, що не брали активної участі під час пари мали вищі результати за шкалою соціальної тривожності.

64,9% студентів активно брали участь у заняттях під час дистанційного навчання. 31,6% учасників вказали, що відчують себе більш тривожно під час офлайн навчання. 27,9% вказали, що їм комфортніше вчитися в онлайн форматі. Важливо вказати, що дистанційний формат обирали в основному ті, у кого високі показники соціальної тривоги. У своїх відповідях вони вказували свою перевагу онлайн навчання словами: “Немає відчуття хвилювання”, “Бо поруч нікого немає”, “Мене ніхто не бачить”, “Усвідомлення викладачем тривоги, яку я відчуваю, негативно на мене впливає”, “Я відчуваю себе безпечніше”. Це співпадає з науковими джерелами, які вказують, що соціально тривожні люди схильні переносити своє спілкування та діяльність в інтернет задля зменшення симптомів тривоги [24].

Рівень соціальної тривоги був однаковий на всіх курсах навчання і не залежав від впливу навчального процесу, методики викладання, теоретичних знань та досвіду.

Отже, згідно з цим дослідженням можна зробити висновок, що соціальна тривожність студентів була високою. Такі студенти вважають дистанційне навчання більш позитивним середовищем для боротьби з тривогою. За рахунок своїх психологічних проблем, зокрема і соціальної тривоги, студенти вищих навчальних закладів віддали перевагу онлайн освіт замість її традиційної форми. Також було виявлено, що соціальна тривога передбачає зростання страху негативної оцінки під час дистанційного навчання. Студенти вважають, що їх можуть несприйняти, не зрозуміти, неправильно оцінити під час такої взаємодії.

Проте, хоч більшість студентів надали перевагу онлайн навчанню як більш безпечному, цей спосіб не є ефективним способом подолання тривоги, оскільки може призвести до зростання тривоги у ситуаціях пов'язаних із навчанням в аудиторії.

**Аналіз статті Social Distancing During A COVID-19 Lockdown Contributes to The Maintenance of Social Anxiety: A Natural Experiment [29].** У цьому дослідженні задля визначення як соціальна ізоляція під час карантину впливає на соціальну тривогу студентів порівняли (99 осіб), ті які відчували соціальну тривогу і навчалися протягом 2019-2020 років.

Дослідження виявило вплив соціального дистанціювання під час навчання на тяжкість симптомів особам, у яких наявний розлад соціальної тривоги. Протягом звичайного навчального року без обов'язкового соціального дистанціювання симптоми соціальної тривоги з часом зменшились, тоді як після введення дистанційного навчання та соціальної ізоляції симптоми стали високими та залишались незмінними.

Соціально тривожні студенти відчували дискомфорт при більш близьких міжособистісних стосунках та прагнули їх уникати. Результати

також свідчать про те, що дистанційне навчання та соціальна ізоляція тривожними студентами сприймається як щось позитивне, проте може перешкоджати природному зменшенню симптомів, оскільки особа просто уникає взаємодії і не має коригуючого досвіду до своїх дисфункційних переконань.

Варто також зазначити, що учасники дослідження відзначали симптоми не тільки соціальної тривоги, але і інших розладів, таких як депресія та тривога, які потенційно могли бути викликаними соціальною ізоляцією та соціальною тривогою. Проте стаття цього питання не досліджувала, тому даних немає.

Отже, у цьому дослідженні вивчався вплив соціального дистанціювання на тяжкість симптомів у соціально тривожних студентів коледжу в природному рандомізованому експерименті. Результати показали, що симптоми соціальної тривоги з часом зменшувалися протягом звичайного навчального року без обов'язкового соціального дистанціювання, тоді як симптоми залишалися високими та незмінними після соціального дистанціювання та ізоляції.

Поточні результати свідчать про те, що примусове соціальне дистанціювання може збігатися з особистими уподобаннями людей із соціальною тривогою, але погіршують соціальну тривогу при поверненні до живого спілкування.

**Аналіз статті *Increases in distress during stay-at-home mandates During the COVID-19 pandemic: A longitudinal study* [30].** Дане дослідження мало на меті перевірити чи зросла тривожність і депресія після початку карантину, а також чи пов'язана передпандемічна соціальна тривога з більшою тривогою і депресією та занепокоєнням стосовно пандемії.

Вибірка складалась із 120 студентів, що до початку пандемії брали участь у дослідженні психосоціального функціонування студентів коледжу.

В подальшому, після початку пандемії учасники заповнювали вже електронний самозвіт та мали доступ до психологічної допомоги по телефону і в кабінеті спеціаліста.

41,7% студентів вийшли високі показники соціальної тривоги. Її рівень був статистично значимий, а також соціальна тривога викликала проблеми з дотриманням щоденної гігієни, проблеми зі сном, підтримкою контактів з друзями, почуттям мотивації, дотримання режиму дня, виконанням фізичних вправ а також вживання нездорової їжі та більшою втомою.

Ця стаття показує, що соціальна тривога у студентів стала предиктором розвитку як тривожності так і депресії.

Отже згідно з цим дослідженням, студенти з соціальною тривогою можуть бути вразливими до переживань тривоги, депресії та занепокоєнням стосовно Covid-19. Тобто соціальна тривога під час карантину є особливо коморбідною з депресією та тривогою.

Ці дані допомагають оцінити всю тяжкість психоемоційного стану студентів під час навчання онлайн, а також зрозуміти важливість надання їм психосоціальної допомоги.

**Аналіз статті Social Anxiety in Online and Real-Life Interaction and Their Associated Factors [31].** У цьому дослідженні з вибіркою у 2282 студентів, порівняли соціальну тривожність під час он-лайн навчання та навчання в реальному житті. Також перевіряли зв'язок рівня соціальної тривоги та депресії, інтернет залежності, питанням активності в інтернеті та за шкалами Система поведінкового гальмування та Системи поведінкової активації. Ці системи запропонував Грей у 1986 році. Вони лежать в основі нашої поведінки та особистості. Одна система відноситься до поведінки уникнення - BIS, друга до поведінки наближення - BAS [32].

Результати показали, що у групи, яка мала високі показники соціальної тривоги, мала більшу соціальну тривожність як у реальному



житті, так і в живому навчанні. Також результати за показниками депресії, інтернет залежності та шкалам поведінкового гальмування та активації мали високі бали, що свідчить про взаємозв'язок з соціальною тривогою.

Як правило, соціальна тривога була нижчою під час онлайн навчання. Вона знизилась серед групи з високою соціальною тривогою. Тобто дистанційне навчання і спілкування послабило симптоми тривоги для студентів. Проте, показники соціальної тривоги було все одно вищі ніж у контрольної групи.

Різниця в соціальній тривозі між онлайн та оф-лайн взаємодіями була більшою у тих, в кого були високі бали за шкалами депресії, BIS та BAS, що показує сильну взаємозалежність соціальної тривоги та депресії.

Зв'язок між шкалою BIS та соціальною тривогою був вищий у студентів, що навчались в оф-лайн форматі. Тобто студенти, у яких були вищі показники по шкалі поведінкового уникнення під час пар в аудиторії були більш чутливими до соціальних ситуацій, тоді як в онлайн взаємодії спостерігається зниження цих показників.

Це дослідження показало, що соціальна тривожність під час онлайн взаємодій була нижчою, ніж під час спілкування обличчям до обличчя, особливо серед суб'єктів з високою соціальною тривожністю, депресією, високими балами BIS та високими балами BAS. Це говорить про те, що Інтернет має хороший потенціал як альтернативний інструмент для навчання, а також впровадження заходів для лікування соціальної тривоги, оскільки він зменшує бар'єри для лікування, пов'язані з самими симптомами соціальної тривоги.

**Аналіз статті Social anxiety – an increasing challenge for educators [33].** Це дослідження проведено з метою дослідити як змінились студенти під впливом онлайн навчання і який формат навчання студенти обирають як більш комфортний для них. Анкети розповсюдили серед 400 студентів, як для тих, хто навчається в кампусах так і тих, хто навчається онлайн. В

анкетуванні взяло участь 264 студентів. 70 % з них набрали значимі показники соціальної тривоги.

Студенти обох груп назвали виступи перед аудиторією та діяльність, коли за ними хтось спостерігає, як найбільш емоційно важкі і тривожні ситуації.

Середній рівень уникнення у студентів був визначений як нижчий ніж середній рівень страху. Це пояснюється тим, що студенти з соціальною тривогою вже обрали онлайн навчання, яке саме по собі вже є уникненням живого спілкування.

Рівень соціальної тривоги був однаково високим у групи онлайн навчання та у групи навчання в кампусі. Середній рівень страху та уникнення вищий у студентів кампусу.

Також це дослідження включало інтерв'ю зі студентами обох груп. Де було діагностовано ранній травматичний досвід, який відгукується і у теперішньому стані.

Різниця між двома групами полягала в тому, що студенти, які навчались у кампусі, свідомо обрали цей спосіб задля подолання своєї тривоги і для того щоб зіткнутись з своїм страхом і змусити себе бути активними в соціальному середовищі [33]. Тоді, як студенти, які обрали навчання онлайн, стверджували, що зробили такий вибір лише тільки через зручність і заперечували ймовірність того, що це було через уникнення соціальної взаємодії. Тобто вони заперечували розглядання соціальної тривоги як причину вибору дистанційного навчання. Вони вважали свою соціальну тривожність невдачею і їм важко було у ній зізнатись.

Підводячи підсумки по даному дослідженню можна сказати, що у 70 відсотків опитаних були показники значної соціальної тривоги. Це студенти як офлайн так і онлайн формату. Серед цих студентів високий рівень страху соціальних ситуацій та уникнення, при цьому у студентів кампусу він вищий. Це спричинено тим що студенти онлайн-формату вже в ситуації

уникнення, навчаючись через комп'ютер, що в подальшому може призвести до погіршення їх стану або можливо до повної соціальної ізоляції. Такі студенти не визнають наявності соціальної тривоги і вважають її своєю невдачею, на відміну від студентів, що навчаються очно, які свідомо вибрали цей формат, щоб зіштовхнутися зі своєю тривоною.

Узагальнюючи аналіз статей за нашою темою можна розділити результати на такі категорії:

- гендер та вік,
- коморбідність,
- успішність та активність,
- зниження соціальної тривоги під час онлайн навчання,
- соціальна ізоляція.

У двох статтях [26, 27] згадувалось гендерна різниця у переживанні соціальної тривоги, тобто, що студентки сильніше відчувають тривогу у порівнянні з студентами чоловіками. Також в одній з них [27] відзначається взаємозв'язок віку та соціальної тривоги. За рахунок меншої кількості досвіду та більшої поступливості до соціальних явищ, молодші студенти показують вищі показники ніж їхні старші колеги.

Три статті [29, 30, 31] довели взаємозв'язок соціальної тривоги та депресії, тривожності та інтернет залежності. Можна сказати, що соціальна тривога є предиктором для розвитку депресії та тривоги під час онлайн навчання, тому в даному випадку вони є коморбідними.

Дві статті [26, 27] довели зв'язок соціальної тривоги та академічної успішності. Оскільки при соціальній тривозі характерна поведінка уникнення, це явище впливає на успішність студентів. Також соціальна тривога впливає на активність. Цей зв'язок показано в двох статтях [26, 28]. Студенти, що не уважно слухають пару або взагалі її не слухає відчувають сильнішу тривогу ніж ті, хто є уважним. Також це відбувається і в іншу

сторону оскільки студенти, що відчувають соціальну тривогу є неактивними під час пари через страх осоромитись.

Три статті [28, 31, 32] показують, що соціальна тривога під час дистанційного навчання стала нижчою у порівнянні з соціальною тривогою перед початком соціальної ізоляції. Дистанційне навчання сприймається студентами як більш безпечніше середовище. Проте, ті ж студенти відчувають сильний дистрес при думці або при необхідності до повернення на очне навчання. Тобто це не знімає соціальної тривоги, а лише заморожує її симптоми, що в подальшому може призвести до значних труднощів при поверненні назад до живого навчання.

Також одна стаття [29] показувала як соціальна ізоляція погіршує соціальну тривожність особистості.

### **Висновки до розділу III**

Відповідно до проаналізованих статей можна дійти до висновку, що соціальна тривога під час онлайн навчання суттєво впливає на життя студентів.

Хоча в дослідженнях вказано, що соціальна тривога під час онлайн навчання знизилась у студентів, про те, це більше свідчить про «замороження» симптомів соціальної тривоги та про її можливе підвищення при поверненні до очного формату.

Також через соціальну тривогу у студентів може виникнути депресія, тривога та інтернет залежність. Значною мірою погіршується успішність студентів та їхня активність та парах. Соціальна ізоляція призводить до погіршення соціальної тривоги та психологічного стану загалом. Соціальна тривога певною мірою відрізняється за гендером та віком.

Необхідно в подальшому дослідити як зміниться соціальна тривога у студентів при поверненні до очного формату навчання.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до проведеного нами системного огляду можна дійти до висновку, що дистанційне навчання достатньо сильно впливає на соціальну тривогу студентів, а відповідно і на їхнє психологічне здоров'я. Відштовхуючись від результатів даного дослідження, під час онлайн навчання соціальна тривога знижується і студенти почувають себе безпечніше слухаючи пари через призму камери. Це підтверджує гіпотезу №1 нашого дослідження про те, що соціальна тривога під час онлайн навчання буде нижчою і відповідно заперечує протилежну гіпотезу №2. Проте, дистанційне навчання спричиняє сильну подальшу тривогу при думці чи необхідності повертатись до очного формату. Необхідно в подальшому дослідити як змінюється соціальна тривога студентів при поверненні до живого навчання у порівнянні з тим, якою вона є під час дистанційного.

Також наш системний огляд показав, що соціальна тривога впливає на успішність студентів та їхню активність під час пар. Що підтверджує гіпотезу №3 про негативний зв'язок соціальної тривоги та навчання студентів. Враховуючи, що поведінка уникнення яскраво проявляється під час соціальної тривоги, це призводить до погіршення відвідуваності та зменшення активності. Соціальна тривога не тільки призводить до того, що студент не активний на парі та старається уникати проявлення ініціативи, але й це відбувається в зворотну сторону – менш активні студенти відчують вищу соціальну тривогу ніж ті, які беруть активну участь.

Цей системний огляд показав, що соціальна тривога тісно пов'язана із депресією, тривогою та інтернет залежністю. Можна сказати, соціальна тривога може викликати та погіршувати ці явища.

Результати цього дослідження також показали, що соціальна тривога також може залежати від віку та статі.

Головним обмеженням даного дослідження є недостатня кількість статей по даній тематиці, а також велика розбіжність у тематиці цих статей. Тобто кожна стаття розкриває майже іншу особливість чи зміст соціальної тривоги. Необхідно в подальшому досліджувати цю проблематику, щоб якомога детальніше розуміти як дистанційне навчання впливає на соціальну тривогу студентів, та для того щоб визначити як раціональніше і ефективніше будувати навчання та допомогу соціально тривожним студентам.

Яскравим прикладом як можна б було організувати дослідження цих питань може бути наше початкове емпіричне дослідження, яке полягало у порівнянні соціальної тривоги студентів під час дистанційного навчання та очного. Для цього наше дослідження було розділене на два етапи:

- 1) Етап онлайн навчання – студенти проходили опитування стосовно соціальної тривоги під онлайн формату та ставлення до нього.
- 2) Етап очного навчання – студенти мали б заповнювати опитування стосовно очного навчання, проте через сьгоднішні події етап не відбувся.

В подальшому показники б порівнялись і це б допомогло визначити як соціальна тривога змінюється від переходу на дистанційний формат навчання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Цюняк, О. (2021). Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*, стр. 250–255.
2. Д.Батлер. (2014). Подолати соціальну тривогу. *Видавництво Українського католицького університету : Свічадо*, стр. 96.
3. Ясточкіна І. А. (2021). Соціальна тривога: виклики сьогодення. *Theoretical approaches of fundamental sciences. Theory, practice*, стр. 214-215.
4. Katja Beesdo, A. B. (2007). Incidence of Social Anxiety Disorder and the Consistent Risk for Secondary Depression in the First Three Decades of Life.
5. Holt-Lunstad, J. (2021). A pandemic of social isolation.
6. Ronald M. Rapee, r. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia.
7. Коренева Ю.П. (квітень 2021). Проблеми депривації у постійному приміщенні. «Молодий вчений». DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-4>
8. Marler, E. K., Bruce, M. J., Abaoud, A., Henrichsen, C., Suksatan, W., Homvisetvongsa, S., & Matsuo, H. (2021, September 30). The Impact of COVID-19 on University Students' Academic Motivation, Social Connection, and Psychological Well-Being. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/stl0000294>
9. Archbell KA, Coplan RJ. (December 2022). Too Anxious to Talk: Social Anxiety, Academic Communication, and Students' Experiences in Higher Education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. doi:10.1177/10634266211060079

10. Holt-Lunstad, Julianne. (2021). A pandemic of social isolation?. *World Psychiatry*. 20. 55-56. 10.1002/wps.20839.
11. Moieni, Mona & Eisenberger, Naomi & Sweeny, Kate & Robbins, Megan & Cohen, Lee. (2020). Social Isolation and Health. 695-702. . doi:10.1002/9781119057840.ch121.
12. Teo, Alan & Lerrigo, Robert & Rogers, Mary. (2013). The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*. 27. 10.1016/j.janxdis.2013.03.010.
13. Hofmann, Stefan & Andrews, Leigh & Carducci, Bernardo & Nave, Christopher & Mio, Jeffrey & Riggio, Ronald. (2020). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. 55-60. doi 10.1002/9781119547181.ch274.
14. Аврамчук О.С. Розлад соціальної тривоги: актуальність та перспективи // Психосоматична медицина та загальна практика. – Київ. – № 3(3). – 2018. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v3i3.103>
15. NICE Clinical Guidelines, No. 159. National Collaborating Centre for Mental Health (UK). Leicester (UK): British Psychological Society (UK); 2013.
16. Meagan B. MacKenzie, Ken F. Fowler, Social anxiety disorder in the Canadian population: Exploring gender differences in sociodemographic profile, *Journal of Anxiety Disorders*, 2013, 427-434, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.05.006>.
17. Maria Cecilia Freitas-Ferrari, Jaime E.C. Hallak, Clarissa Trzesniak, Alaor Santos Filho, João Paulo Machado-de-Sousa, Marcos Hortes N. Chagas, Antonio E. Nardi, José Alexandre S. Crippa. Neuroimaging in social anxiety disorder: A systematic review of the literature, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. 2010, 565-580, <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2010.02.028>.



18. Wang Chongying, Zhao Hong. The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*. 2020. DOI=10.3389/fpsyg.2020.01168
19. R. I. Sifat, "COVID-19 pandemic: Mental stress, depression, anxiety among the university students in Bangladesh," *International Journal of Social Psychiatry*, vol. 67, no. 5, pp. 609–610, Aug. 2021, doi: 10.1177/0020764020965995
20. Amanda Maraschin Bruscato, Jorge Baptista: Synchronous and asynchronous distance learning of anaphora in foreign languages: an experimental study. 2021. <https://doi.org/10.35699/1983-3652.2021.29177>
21. Джевага Г. В. Створення відео-лекції для дистанційного навчання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 137.
22. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю / Є. М. Коць, 2017
23. Phil Topham, Graham Russell: The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. 2012. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505>
24. Abdülkadir Öztürk, Tansu Mutlu. The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2010, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.398>.
25. Tamyra Pierce, Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens, *Computers in Human Behavior*, 2009, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.003>.
26. Bahçekapılı, Ekrem. (2021). Examining the Social Anxiety of University Students in Synchronous Online Learning Environments. *Acta Infologica*. 5. 435-443. 10.26650/acin.934636.
27. Alsudais, A.S., Alghamdi, A.S., Alharbi, A.A. et al. Social anxiety in E-Learning: Scale validation and socio-demographic correlation study. *Educ Inf Technol* (2022). <https://doi.org/10.1007/s10639-022-10919-7>
28. Eskiurt, Reyhan; Alaca, Erdinç, Determination of Social Anxiety Levels of Distance Education University Students (2021) DOI:10.18863/pgy.985543
29. Arad, G., Shamai-Leshem, D. & Bar-Haim, Y. 2021. Social Distancing During A COVID-19 Lockdown Contributes to The Maintenance of

- Social Anxiety: A Natural Experiment. *Cogn Ther Res* **45**, 708–714.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-021-10231-7>
30. Julia D. Buckner, Cristina N. Abarno, Elizabeth M. Lewis, Michael J. Zvolensky, Lorra Garey, 2021, Increases in distress during stay-at-home mandates During the COVID-19 pandemic: A longitudinal study, *Psychiatry Research*, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113821>
  31. Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., Chang, Y. H., & Ko, C. H. (2012). Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(1), 7–12. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0015>
  32. Smits DJM, Boeck PD. (2006) From BIS/BAS to the big five. *European Journal of Personality*. doi:10.1002/per.583
  33. Drange, Tom & van Wyk, Norman. (2019). SOCIAL ANXIETY – AN INCREASING CHALLENGE FOR EDUCATORS. 6045-6051. 10.21125/edulearn.2019.1455.