

правами, обов'язками людини та готовністю до відповідальної участі в житті громади, уміння захищати власні інтереси й інтереси суспільства тощо. Узагальнивши наукові погляди представників психолого-педагогічних досліджень, визначено, що громадянська компетентність майбутнього вихователя – це надпредметна (ключова) компетентність, що формується під час навчання у ЗВО та в позанавчальний період, має свою структуру та змістове наповнення, складає сукупність знань, умінь, навичок, здібностей, кваліфікаційних ознак (готовність і здатності), потрібних для ефективної професійної діяльності в закладі дошкільної освіти. Підкреслено важливість введення в освітньо-професійні програми обов'язкових та вибіркового компонентів, що сприятимуть формуванню в здобувачів громадянської компетентності та нададуть цілісне уявлення про форми, методи та прийоми громадянського виховання дітей дошкільного віку. Проаналізовано вибіркового компонент «Основи громадянського виховання дітей дошкільного віку», запроваджений в ОПП «Дошкільна освіта» ДВНЗ «ДДПУ» (розробник А.Вознюк). Підсумовано, що вивчення дисциплін громадянського спрямування є важливим складником формування громадянської компетентності в майбутніх вихователів, а постійне її вдосконалення спрямовано на досягнення кращих результатів особистісного й професійного зростання.

Ключові слова: громадянська освіта, громадянська компетентність, майбутні вихователі, фахова підготовка, дисципліни громадянського спрямування

УДК 378.018.43:004:159.942/.944

**THE IMPACT OF DIGITAL ANXIETY ON MENTAL HEALTH AND
ACADEMIC PRODUCTIVITY OF LEARNERS IN THE CONTEXT OF
DISTANCE LEARNING**

**ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА
АКАДЕМІЧНУ ПРОДУКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Наталія Гарань

кандидат педагогічних наук, доцент
E-mail: garan_nat@i.ua
ORCID 0000-0002-7617-8636
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет», Україна

Nataliia Haran

PhD in Pedagogy, Associate Professor
E-mail: garan_nat@i.ua
ORCID 0000-0002-7617-8636
SHEI «Donbas State Pedagogical
University», Ukraine

Ольга Сипченко

кандидат педагогічних наук, доцент
E-mail: sypchenko.olha@gmail.com
ORCID 0000-0003-2476-8092
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет», Україна

Olha Sypchenko

Ph. D in Pedagogy, Associate Professor,
E-mail: sypchenko.olha@gmail.com
ORCID 0000-0003-2476-8092
SHEI «Donbas State Pedagogical
University», Ukraine

ABSTRACT

The presented article continues the cycle of publications devoted to the integration of media education into the educational process of higher education institutions. In the context of rapid digitalization, distance learning has become not only an instrument of academic mobility but also a source of new psycho-emotional challenges for students. The relevance of the study is determined by the necessity of a deeper understanding of the impact of digital anxiety on students' mental health and academic performance within complex educational realities. Digital anxiety is conceptualized by the authors as a multifaceted phenomenon encompassing fear of technical failures, information overload, constant online availability, and loss of control over the learning environment.

Within the study, various aspects of digital anxiety were analyzed, including its correlation with levels of emotional exhaustion, general anxiety, depressive symptoms, and decreased motivation for learning. It was revealed that a high level of digital anxiety is associated with sleep disturbances, reduced concentration, and emotional instability, which collectively negatively affect students' ability to self-regulate and to effectively assimilate educational material. The authors highlight real practical experience aimed at addressing problems related to mental health. The article presents the project "EduBot", which represents an innovation-oriented approach to overcoming pressing social challenges associated with emotional intelligence, demonstrating the transformational potential of ideas translated into practical outcomes.

Particular attention is given to the analysis of academic productivity under conditions of digital stress. The results of empirical research indicate a decrease in the quality of task performance, an increase in postponed deadlines, and reduced participation in interactive learning formats. At the same time, it was found that pedagogical interventions, psychological support, the development of digital literacy, and the implementation of flexible educational strategies can significantly reduce the level of digital anxiety and improve academic outcomes.

Key words: media education, distance education, higher education student, digital anxiety, mental health, academic performance, emotional regulation, chatbot.

Актуальність теми. У сучасному освітньому середовищі, трансформованому цифровими технологіями та викликами дистанційного навчання, питання ментального здоров'я здобувачів освіти набуває особливого значення. Перехід до онлайн-форматів, зумовлений пандемічними обставинами, військовими діями та глобальною цифровізацією, змінив не лише технічні аспекти навчального процесу, а й глибоко вплинув на психоемоційний стан здобувачів. Зростання інформаційного навантаження, постійна онлайн-доступність та розмитість меж між навчанням і особистим життям стали каталізаторами нових форм тривожності, зокрема цифрової.

Цифрова тривожність, як феномен, охоплює спектр емоційних реакцій, пов'язаних із використанням цифрових пристроїв, платформ та комунікаційних каналів. Вона проявляється у вигляді страху пропустити важливу інформацію, перевантаження повідомленнями, складнощів із концентрацією уваги та відчуття постійного контролю. У контексті дистанційного навчання ці симптоми посилюються, оскільки освітній процес дедалі більше залежить від цифрової

взаємодії, а здобувачі змушені адаптуватися до нових форматів без належної психологічної підтримки. Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти в таких умовах стає вразливим до порушень, що можуть проявлятися у вигляді тривожних розладів, емоційного вигорання, зниження мотивації на навчання та когнітивної втоми. Ці фактори безпосередньо впливають на академічну продуктивність, зумовлюючи труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, виконанні завдань та участі в освітньому процесі. Відсутність чітких меж між навчанням і відпочинком, унаслідок дистанційного формату навчання, а також недостатня соціальна взаємодія, лише поглиблюють ці виклики.

Актуальність дослідження впливу цифрової тривожності на ментальне здоров'я й академічну продуктивність полягає в необхідності розробки ефективних стратегій підтримки здобувачів у цифровому освітньому середовищі, що включає впровадження психоедукаційних програм, інструментів емоційної саморегуляції, цифрової гігієни та адаптивних освітніх платформ, здатних урахувувати індивідуальні потреби здобувачів. Міждисциплінарний підхід до цієї проблематики відкриває нові горизонти для інтеграції психології, педагогіки та технологій задля формування здорового, продуктивного та гуманного освітнього простору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури засвідчує динамічне зростання кількості досліджень, присвячених різноманітним аспектам впливу цифрової тривожності на ментальне здоров'я та академічну продуктивність. Зазначена проблематика активно розробляється в межах міждисциплінарного дискурсу, що поєднує педагогіку, психологію, інформаційно-комунікаційні науки та цифрові технології. Окремі аспекти досліджуваної теми знайшли відображення у працях зарубіжних учених, які наголошують на потужному потенціалі цифрових освітніх платформ як засобу підтримки ментального здоров'я здобувачів. Такий науковий інтерес підтверджує актуальність теми та її значущість для трансформації освітнього простору в умовах глобальних викликів.

Так, у книзі британських науковців «Підтримка психічного здоров'я студентів у вищій освіті» розглядаються проблеми, надаються всебічні вказівки, дієві науково обґрунтовані стратегії та втручання, щоб допомогти тим, хто працює зі студентами. Видання є практико спрямованим і підходить для викладачів, особистих репетиторів, консультантів, керівників курсів, керівників відділів та адміністративного персоналу, який відповідає за підтримку студентів (Stones, Glazzard, 2025). Цікавими для нашої роботи були результати дослідницького проєкту, спрямованого на вивчення взаємозв'язків між різними проблемами психічного здоров'я британських студентів медичних університетів та відмовою від навчання (Medisauskaite, Silkens, Lagisetty, Rich, 2025). Наступна розглянута нами публікація була пов'язана з викликами Covid-19, який вплинув на досвід дослідження студентів Університету Юти та Університету штату Ворчестер, зі збільшенням випадків депресії та тривоги. Результати дослідження засвідчили важливість впровадження стратегій для підвищення компетентності наставників студентських груп для роботи в умовах дистанційного навчання (Grineski, Morales, Colins, Chavez, 2025).

Наукові розвідки А. Грекової та О. Литвиненко були спрямовані на аналіз впливу цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді, а

також визначення основних чинників, що сприяють або перешкоджають цьому процесу (Грекова, Литвиненко, 2025). Статтю Т. Пономаренко, Ю.Сидоренко присвячено дослідженню психоемоційного стану студентської молоді в умовах повномасштабної війни в Україні, зокрема вивченню рівнів тривожності, депресії та психологічного дистресу (Пономаренко, Сидоренко, 2025). У публікації І. Кущенко, О. Власенко розглянуто особливості впливу надмірного використання гаджетів на психічне здоров'я студентської молоді. Авторами означено основні прояви цифрової залежності: зниження концентрації уваги, емоційне виснаження, порушення сну, тривожність, агресивність і соціальна ізоляція. Окрему увагу приділено ролі самоменеджменту як ресурсу підтримання психічного благополуччя, що передбачає розвиток навичок саморегуляції, планування часу й емоційної стійкості (Кущенко, Власенко, 2025).

Дослідження впливу цифрової тривожності на ментальне здоров'я та навчальну ефективність є своєчасним і соціально релевантним, оскільки дозволяє глибше осмислити процеси професійної й особистісної самореалізації студентської молоді в умовах цифрової епохи. Воно також сприятиме формуванню науково обґрунтованих підходів до психолого-педагогічного супроводу здобувачів, адаптації освітніх стратегій, розробки та впровадження інноваційних програм підтримки. Таким чином, окреслена проблематика не лише відповідає сучасним викликам освітньої сфери, а й відкриває перспективи для міждисциплінарного діалогу між психологією, педагогікою, цифровими технологіями та соціальними науками, що спрямований на створення безпечного, інклюзивного та психоемоційно збалансованого освітнього простору.

Формулювання цілей (мета) статті, постановка завдання. Мета статті передбачає теоретичний аналіз проблеми впливу цифрової тривожності на ментальне здоров'я та академічну продуктивність здобувачів в умовах дистанційного навчання та представлення шляхів її подолання.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Актуальність порушеної проблематики ґрунтується на стратегічних орієнтирах державної освітньої політики, зафіксованих у ключових нормативно-правових актах України, зокрема: Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», Стратегії розвитку вищої освіти на 2022–2032 роки, Національній доктрині розвитку освіти, Концепції впровадження медіаосвіти та Концепції розвитку педагогічної освіти. Ці документи окреслюють пріоритети модернізації освітнього середовища, зокрема в умовах цифрової трансформації та забезпечення психоемоційного добробуту здобувачів освіти.

У контексті складних соціально-політичних реалій, спричинених воєнними діями на території суверенної України, питання ментального здоров'я студентської молоді набуває особливої значущості. В умовах дистанційного навчання, що стало домінуючим форматом освітньої взаємодії, зростає ризик розвитку цифрової тривожності – феномену, що негативно впливає на емоційний стан, когнітивну активність та академічну продуктивність здобувачів (Сипченко, Набока, Чугаєва, 2019).

У межах сучасної психологічної науки сформовано багатовимірну класифікацію тривожності, що враховує як змістові характеристики, так і

контекстуальні умови її прояву. Серед специфічних форм тривожного реагування, які набули емпіричного підтвердження, виокремлюють математичну, екзаменаційну, тестову, шкільну та комп'ютерну тривожність – кожна з яких відображає вплив конкретного освітнього чи технологічного середовища на емоційний стан індивіда. У науковому дискурсі особливу увагу приділено дослідженню ситуаційної (як тимчасового психоемоційного стану) та особистісної (як стабільної індивідуальної риси) тривожності, що розглядаються як базові конструктивні компоненти тривожного реагування. Саме ці форми тривожності дозволяють глибше осмислити механізми емоційної регуляції, адаптації до стресових освітніх ситуацій та індивідуальні відмінності у сприйнятті навчального навантаження здобувачами освіти.

За результатами опитування здобувачів вищої освіти Донбаського державного педагогічного університету було виявлено основні труднощі, з якими вони стикаються під час дистанційного навчання (Гарань, Замороцька, Колесник, 2023). Найчастіше фіксуються технічні проблеми, тобто збої програмного забезпечення, складність навігації тощо (41,9 % опитаних). Другорядною перешкодою виступає когнітивні утруднення у сприйнятті навчального контенту в онлайн-форматі (32,3 %). Крім того, частина респондентів (29 %) зазначає дефіцит живої комунікації з викладачем і труднощі в опрацюванні матеріалу без його підтримки. Водночас лише 19,4 % не виявили жодних ускладнень при використанні дистанційних освітніх ресурсів. (рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Основні труднощі, ідентифіковані серед здобувачів вищої освіти у процесі дистанційного навчання (за результатами опитування)

У межах сучасної психологічної науки сформовано багатовимірну класифікацію тривожності, що враховує як змістові характеристики, так і контекстуальні умови її прояву. Серед специфічних форм тривожного реагування, що набули емпіричного підтвердження, дослідники виокремлюють математичну, екзаменаційну, тестову, шкільну та комп'ютерну тривожність,

кожна з яких відображає вплив конкретного освітнього чи технологічного середовища на емоційний стан здобувача вищої освіти.

Одним із пріоритетних напрямів оптимізації психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах цифрового освітнього середовища є формування системи психолого-педагогічних умов, спрямованих на превенцію та подолання тривожності. Важливою складовою цієї системи виступає забезпечення психологічно безпечного освітнього простору, що ґрунтується на емоційній підтримці, толерантному ставленні до індивідуальних переживань, а також на чітко регламентованих правилах міжособистісної взаємодії. Такий підхід сприяє зниженню рівня емоційної напруги, формуванню атмосфери довіри та підвищенню суб'єктивного відчуття безпеки серед усіх учасників освітнього процесу (Дичківська, Коздюк, Косарева, 2023).

Нами було досліджено різні аспекти цифрової тривожності, зокрема її кореляцію з рівнем емоційного виснаження, тривожності, депресивних симптомів та зниженням мотивації до навчання. За результатами нами встановлено, що високий рівень цифрової тривожності асоціюється з порушенням режиму сну, зниженням концентрації уваги та емоційною нестабільністю, що в сукупності негативно впливає на здатність здобувачів вищої освіти до саморегуляції та ефективного засвоєння матеріалу.

Із метою вирішення даної проблеми, доцільним видається звернення до практично орієнтованих психолого-педагогічних підходів, спрямованих на формування психологічно безпечного освітнього середовища в умовах дистанційного навчання, що водночас сприяють зниженню рівня тривожності серед здобувачів вищої освіти. Ключовим елементом такої безпеки виступає емоційна підтримка, яка реалізується через інтерактивні форми комунікації між викладачем і здобувачем (Гарань, Погосов, Li Chenxi, 2024).

Уважаємо за доцільне представити практичний досвід розробленої та впровадженої в освітній процес шкали психологічного комфорту здобувача вищої освіти в дистанційному навчанні (рис. 1.2.). У процесі впровадження шкали нами було акцентовано увагу на адаптаційній складовій, що охоплює здатність студента пристосовуватися до цифрового освітнього середовища. На основі отриманих даних було розроблено індивідуальні рекомендації щодо користування матеріалами, підтримки адаптаційних ресурсів, зокрема через інтеграцію мікропрактик саморегуляції та психоедукаційних матеріалів. Організаційна складова шкали охоплювала сприйняття здобувачем структури навчального процесу, доступності ресурсів та ефективності комунікації з викладачами. Аналіз результатів показав, що високий рівень психологічного комфорту пов'язаний із чіткою організацією освітнього середовища, передбачуваністю завдань та гнучкістю у встановленні дедлайнів. Це стало підґрунтям для оптимізації освітніх платформ, упровадження адаптивних шаблонів Moodle та створення інтерактивних маршрутів навчання з урахуванням психоемоційних потреб здобувачів.

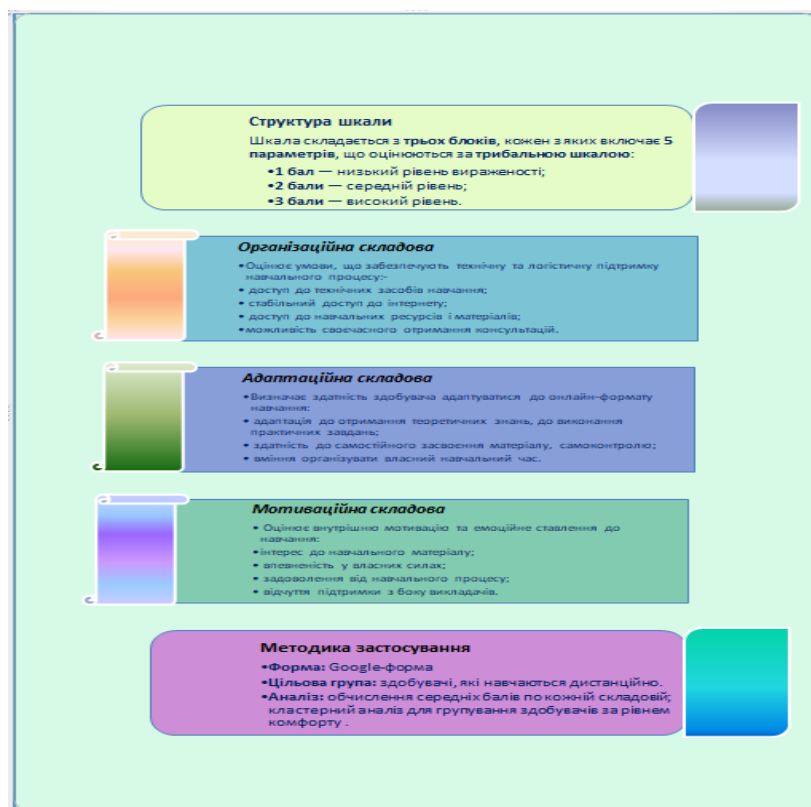


Рис. 1.2. Приклад шкали психологічного комфорту здобувача вищої освіти в дистанційному навчанні (адаптаційна, мотиваційна, організаційна складові)

Мотиваційна складова шкали давала змогу оцінити внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на навчальну активність здобувачів. Нами було виявлено, що психологічний комфорт прямо корелює з рівнем академічної мотивації, зокрема у сферах самостійного планування, цілепокладання та участі в інтерактивних формах навчання. На основі результатів шкали було впроваджено мотиваційні інтервенції, як-от цифрові картки підтримки, рефлексивні вправи та візуалізації навчальних цілей.

Включення психоосвітніх елементів до освітнього контенту, зокрема практик Mindfulness, тренінгів емоційного інтелекту та формування адаптивних стратегій психологічної самопомогі, сприяло підвищенню емоційної резиліентності здобувачів вищої освіти й ефективнішому подоланню проявів тривожності. У контексті дистанційного навчання доцільним є впровадження практично орієнтованих підходів, що забезпечують формування психологічно безпечного освітнього середовища та знижують рівень емоційного напруження серед студентської спільноти.

Ключовим чинником створення такого середовища виступає системна емоційна підтримка. Зокрема, викладачам рекомендовано розпочинати онлайн-заняття з коротких діалогів, спрямованих на виявлення емоційного стану здобувачів, використовуючи анонімні опитувальники, рефлексивні вправи або відкриті запитання. Організація індивідуальних консультацій, визначення чітких часових рамок для особистого спілкування з викладачем, а також доступ до онлайн-підтримки створюють умови для безпечного обговорення особистісних

викликів, особливо в умовах воєнного стану.

Варто розглянути можливість створення у закладі вищої освіти віртуального кабінету психолога або цифрової платформи (зокрема чат-боту), що забезпечуватиме доступ до психологічної допомоги, рекомендацій та тематичних вебінарів, присвячених тривожності, саморегуляції та емоційному благополуччю. Представимо реальний практичний досвід здобувачів вищої освіти, ключовою темою якого було ментальне здоров'я. У січні 2025 року в місті Дніпро відбулася презентація проєкту «EduBot», що став частиною конкурсу мінігрантів «DIY Community» (рис. 1.3.). Ініціатива, започаткована здобувачами вищої освіти Донбаського державного педагогічного університету, об'єднала понад 40 учасників, серед яких були представники обласної адміністрації, громадських організацій, освітніх закладів. У межах даного проєкту було проведено онлайн заходи із різних аспектів проблем ментального здоров'я: вебінари «Регуляція емоцій. Техніки плекання емоційної компетентності», «Емоційна саморегуляція як важлива складова емоційного інтелекту», «Позитивне мислення», а також майстеркласи із розвитку емоційного інтелекту, інтерактивний воркшоп із використанням технік тренінгу тощо. За підсумками проведених заходів було з'ясовано, що до проєкту долучилося близько 800 осіб, активних і зацікавлених у вирішенні наявних проблем і покращенні стану ментального здоров'я. Проєкт продемонстрував активну залученість молоді до процесів соціального оновлення та розвитку освітніх технологій. Центральним елементом представленого проєкту став EduBot – інноваційний цифровий помічник, створений для підтримки студентської молоді у розвитку емоційного інтелекту та підтримки ментального здоров'я. Його функціональність охоплювала допомогу в розумінні власних емоцій та емоцій інших, поради щодо ефективного спілкування та побудови здорових стосунків, доступне пояснення ключових принципів емоційного інтелекту, вправи для розвитку самосвідомості, емпатії та стресостійкості. Завдяки цьому EduBot став не лише освітнім інструментом, а й ресурсом емоційної підтримки, що відповідає сучасним потребам студентської молоді.



Рис. 1.3. Презентація проєкту «EduBot»

На нашу думку, «EduBot» має значний потенціал для інтеграції в освітні програми, особливо в контексті психологічної підтримки ментального здоров'я та подолання тривожності, пов'язаної з дистанційним навчанням. Його здатність мотивувати, надавати корисні поради та формувати емоційну грамотність була високо оцінена здобувачами, які долучилися до проєкту або використовували EduBot. Більш докладно ознайомитися з проєктом можна за посиланнями: <https://www.youtube.com/watch?v=vLmIhLAfYJo&feature=youtu.be>
https://www.instagram.com/ngo_union.se/

Представлений проєкт «EduBot» репрезентував інноваційно-орієнтований підхід до подолання актуальних соціальних викликів, пов'язаних із ментальним здоров'ям, демонструючи трансформаційний потенціал ідей, реалізованих у практичні результати. Його впровадження ґрунтувалося на принципах ефективного проєктного менеджменту, зокрема на стратегічному плануванні, цілеспрямованій комунікації та досягненні поставлених цілей в умовах обмежених ресурсів. Ініціатива активно сприяла розширенню освітніх можливостей для студентської молоді та педагогічної спільноти, позиціонуючи себе як потенційний каталізатор суспільних трансформацій. Презентація проєкту засвідчила глибоке розуміння його учасниками масштабності задуму та перспективності розвитку, адже це стало лише початком значущого процесу, здатного позитивно вплинути на освітній ландшафт.

На нашу думку, в умовах дистанційного навчання особливу увагу слід приділити етичним аспектам взаємодії та формуванню позитивно-психологічного середовища в закладі вищої освіти. Спільна розробка зі здобувачами кодексу етичної комунікації, що регламентує правила онлайн-спілкування, коментування, збереження анонімності тощо, сприятиме підвищенню рівня залученості, усвідомленості та формуванню атмосфери відкритості, доброзичливості та спільної відповідальності.

Чітко структуровані та прозоро окреслені критерії оцінювання, графіки занять і опис навчальних завдань знижують рівень когнітивної невизначеності, що, своєю чергою, позитивно впливає на емоційний стан здобувачів. Додатковим ресурсом для зниження тривожності може стати створення та модерування дискусійних онлайн-форумів або чатів із залученням активного модератора, який підтримуватиме конструктивний тон спілкування та запобігатиме появі токсичних коментарів, забезпечуючи безпечний простір для міжособистісної взаємодії.

Розглядаючи питання академічної продуктивності здобувачів вищої освіти в дистанційному форматі, представимо виокремлені нами проблеми та запропонуємо можливі рішення. По-перше, це когнітивне перевантаження та фрагментація уваги, адже в дистанційному середовищі здобувачі періодично стикаються з надмірною кількістю різноманітної інформації, розпорошенням уваги між платформами, освітніми ресурсами, повідомленнями та завданнями, що суттєво знижує здатність до глибокої концентрації та осмислення матеріалу. З практичного досвіду роботи представимо деякі можливі рішення означеної проблеми: розробка та впровадження структурованих навчальних маршрутів із чіткими етапами та часовими межами, використання візуальних організаторів, як-от інфографіки (Canva, Piktochart, Vennngage) або ментальні карти (MindOnMap, Canva) для інтеграції знань, обмеження кількості одночасно

відкритих ресурсів, таймери фокусування (Pomodoro), а також розробка інтерактивних модулів, що допоможуть чергувати когнітивне навантаження з емоційною паузою, наприклад, картки самопідтримки (Сипченко, Гарань, Пилипенко, 2022).

По-друге, це зниження мотивації та емоційне виснаження. Відсутність фізичної взаємодії, монотонність екранного спілкування й ізоляція можуть призводити до втрати внутрішньої мотивації, апатії та емоційного вигорання (Сипченко, Банченко, 2018). Вирішити означене може впровадження афірмаційних практик і щотижневих рефлексивних вправ (наприклад, ведення цифрового щоденника емоцій), створення підтримувального освітнього середовища через регулярні групові зустрічі, побудовані на емоційному контакті, розробка інтерактивних карт емоційного ресурсу, що допоможуть здобувачам усвідомити власний стан і обрати відповідну стратегію самопідтримки.

По-третє, порушення академічної саморегуляції, бо в дистанційному форматі здобувачі часто втрачають ритм навчання, відчують труднощі з плануванням, прокрастинацією та контролем власного прогресу. Стати в нагоді може навчання методом тайм-менеджменту через інтерактивні вправи та симуляції або використання сервісів (Google Calendar, Todoist, SelfControl), створення персоналізованих трекерів прогресу (Google Sheets, Notion, ClickUp), що візуалізують досягнення та формують відчуття контролю, а також залучення менторської підтримки, регулярні короткі зустрічі з викладачем або куратором академічної групи для корекції навчального маршруту.

По-четверте, це втрата сенсу навчання й академічної ідентичності, при дистанційному форматі навчання здобувачі можуть втратити відчуття належності до академічної спільноти, що знижує значущість освітнього процесу. Частково позбутися допоможе формування віртуальних академічних спільнот із тематичними клубами, обговореннями, творчими проєктами, упровадження інтердисциплінарних завдань, що дозволяють здобувачам інтегрувати власні інтереси та досвід, створення платформ для самопрезентації, наприклад, цифрові портфоліо (Portfoliobox, FlipHTML5), блог-проєкти, що зміцнюють академічну ідентичність.

Не можна залишити поза увагою цифрову нерівність і технічні бар'єри, що напряму пов'язані з надскладною ситуацією в країні та військовими діями. Унаслідок чого не всі здобувачі мають рівний доступ до якісного інтернету, сучасних пристроїв або цифрової грамотності, що створює бар'єри для повноцінної участі в освітньому процесі. На нашу думку, допомогти із вирішенням може адаптація навчальних матеріалів до низькотехнологічних форматів (PDF, аудіо, текстові інструкції), організація, проведення та розміщення відеозапису інтерактивних вебінарів або тренінгів цифрової грамотності з елементами психологічної підтримки, забезпечення альтернативних каналів комунікації, наприклад, мобільні месенджери, телефонні консультації тощо.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Сучасна освітня реальність, сформована під впливом цифрових технологій та інформаційної глобалізації, вимагає переосмислення психолого-педагогічних підходів до підтримки ментального здоров'я здобувачів, адже цифрова

тривожність дедалі частіше стає бар'єром до ефективного навчання. У ході дослідження встановлено, що цифрова тривожність є значущим психоемоційним чинником впливу на якість освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Її прояви, від когнітивного перевантаження до емоційної нестабільності, корелюють із зниженням академічної мотивації, концентрації та здатності до саморегуляції.

Ментальне здоров'я здобувачів освіти в цифровому середовищі виявляється вразливим до інформаційного шуму, фрагментованої комунікації та нестачі емоційного контакту, що ускладнює формування відчуття безпеки, приналежності та підтримки, а виявлена цифрова тривожність у цьому контексті виступає не лише симптомом, а й маркером системних освітніх викликів. Академічна продуктивність у дистанційному форматі демонструє пряму залежність від рівня цифрової компетентності, емоційної витривалості та доступу до психосоціальних ресурсів. Результати дослідження свідчать, що здобувачі з високим рівнем саморегуляції та підтримки демонструють більшу адаптивність, тоді як ті, хто стикається з цифровою тривожністю без належної допомоги, виявляють ознаки вигорання та фрустрації.

Освітні інтервенції, спрямовані на зниження цифрової тривожності, мають включати мультидисциплінарні підходи, що поєднують психологічну підтримку, педагогічну гнучкість та технологічну інклюзивність. Особливо ефективними є практики емоційної саморефлексії, візуальні інструменти комфорту, а також інтерактивні ресурси, чат-боти, що сприяють формуванню цифрової стійкості.

Представлена стаття презентує лише окремі аспекти досліджуваної проблеми, подальші наукові розвідки плануємо зосередити на розробці адаптивних моделей цифрового навчання, що враховують психофізіологічні особливості здобувачів, рівень їхньої цифрової тривожності та потребу в емоційно безпечному освітньому середовищі. Запропонований підхід дозволить не лише підвищити академічну ефективність, а й зміцнити ментальне здоров'я як ключовий ресурс освітнього розвитку.

ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА

Гарань Н., Замороцька В. & Колесник К. (2023). Розвиток «soft skills» студентської молоді у закладі вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, 1 (103), 23–32.

Гарань Н., Погосов Е. & Li Chenxi (2024) Мережеві технології як засіб фахової підготовки майбутніх викладачів в умовах магістратури. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, 1 (105), 110–120.

Грекова А., Литвиненко О. (2025) Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 1, 6–11.

Дичківська І., Козлюк О., Косарева О. (2023) Психолого-педагогічні умови подолання тривожності у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 3, 57–66.

Куценко І., Власенко О. (2025) Особливості залежності в освітньому середовищі: вплив гаджетів на психічний стан студентів та роль самоменеджменту в подоланні викликів навчання. *Ментальне здоров'я*. 2, 52–56.

Пономаренко Т., Сидоренко Ю. (2025) Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2, 70–78.

Сипченко О. Банченко С. (2018). Професійне вигорання викладачів ЗВО як психологічна проблема. *Молодий вчений*. 10.1 (62.1). жовтень 2018. С. 106–109.

Сипченко О., Гарань Н. & Пилипенко В. (2022) Дисемінація онлайн-ресурсів в освітній процес в умовах воєнного часу. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, 2 (102), 26–35. URL: <http://surf.li/siwy>

Сипченко О., Набока О. & Чугаєва Л. (2019). Упровадження медіаосвіти у процес професійної підготовки андрагогів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 4 (96). С. 165–179.

Grineski S. E. et al. (2025) Student mental health during Summer 2022 research experiences for undergraduates (REUs): Mentorship, remote engagement, and COVID-19. *Journal of american college Health*. T. 73. 3, 1115–1127.

Medisauskaite A. et al. (2025) UK medical students' mental health and their intention to drop out: a longitudinal study. *BMJ open*. T. 15. 2. URL: <https://bmjopen.bmj.com/content/15/2/e094058.full>

Stones S., Glazzard J. (2025) Supporting student mental health in higher education. London. Routledge, 144 p.

REFERENCES

Haran N., Zamorotska V., & Kolesnyk K. (2023). Rozvytok «soft skills» studentskoi molodi u zakladi vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia. *Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu*, 1 (103), 23-32 [in Ukrainian].

Haran N., Pohosov E. & Li Chenxi (2024) Merezhevi tekhnolohii yak zasib fakhovoi pidhotovky maibutnikh vykladachiv v umovakh mahistratury. *Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu*, 1 (105), 110–120 [in Ukrainian].

Hrekova A., Lytvynenko O. (2025) Vplyv tsyfrovoho stylu zhyttia na sotsialno-psykholohichnu adaptatsiiu molodi. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*. 1, 6–11. [in Ukrainian].

Dychkivska I., Kozliuk O., Kosarieva O. (2023) Psykholoho-pedahohichni umovy podolannia tryvozhnosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas voiennoho stanu. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky*. 3, 57–66 [in Ukrainian].

Kushchenko I., Vlasenko O. (2025) Osoblyvosti zalezhnosti v osvitnomu seredovyshchi: vplyv hadzhetiv na psykhichnyi stan studentiv ta rol samomenedzhmentu v podolanni vyklykiv navchannia. *Mentalne zdorovia*. 2, 52–56 [in Ukrainian].

Ponomarenko T., Sydorenko Yu. (2025) Tryvozhnist i depresiiia u studentiv: vyklyky dlia osvitnoho seredovyshcha v umovakh viiny. *Mentalne zdorovia*. 2, 70–78 [in Ukrainian].

Sypchenko O. Banchenko S. (2018). Profesiine vyhorannia vykladachiv ZVO yak psykholohichna problema. *Molodyi vchenyi*. 10.1 (62.1). zhovten 2018. S. 106–109 [in Ukrainian].

Sypchenko, O., Haran, N. & Pylypenko, V. (2022) Dyseminatsiia onlain-resursiv v osvitnii protses v umovakh voiennoho chasu *Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu*: zb. nauk. prats / za zah. red. d-ra ped. nauk, 2(102), 26–35. URL: <http://gnvp.ddpu.edu.ua/article/view/274869> [in Ukrainian].

Sypchenko O., Naboka O. & Chuhaieva L. (2019). Uprovadzhenia mediaosvity u protses profesiinoi pidhotovky andrahohiv. Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu. 4 (96). S. 165–179 [in Ukrainian].

Grineski S. E. et al. (2025) Student mental health during Summer 2022 research experiences for undergraduates (REUs): Mentorship, remote engagement, and COVID-19. Journal of american college Health. T. 73. 3, 1115–1127. [in English].

Medisauskaite A. et al. (2025) UK medical students' mental health and their intention to drop out: a longitudinal study. BMJ open. T. 15. 2. URL: <https://bmjopen.bmj.com/content/15/2/e094058.full> [in English].

Stones S., Glazzard J. (2025) Supporting student mental health in higher education. London. Routledge, 144 p. [in English].

АНОТАЦІЯ

Представлена стаття продовжує цикл публікацій, присвячених інтеграції медіаосвіти в освітній процес закладів вищої освіти. У контексті стрімкої цифровізації дистанційне навчання стало не лише інструментом академічної мобільності, а й джерелом нових психоемоційних викликів для здобувачів освіти. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння впливу цифрової тривожності на ментальне здоров'я й академічну ефективність здобувачів у складних освітніх реаліях. Цифрова тривожність розглядається авторами як комплексне явище, що охоплює страх перед технічними збоями, перевантаження інформацією, постійну онлайн-доступність і втрату контролю над навчальним середовищем.

У межах дослідження було проаналізовано різні аспекти цифрової тривожності, зокрема її кореляцію з рівнем емоційного виснаження, тривожності, депресивних симптомів та зниженням мотивації до навчання. Виявлено, що високий рівень цифрової тривожності асоціюється з порушенням режиму сну, зниженням концентрації уваги та емоційною нестабільністю, що у сукупності негативно впливає на здатність здобувачів до саморегуляції та ефективного засвоєння матеріалу. Авторами висвітлено реальний практичний досвід, спрямований на вирішення проблем, пов'язаних із ментальним здоров'ям. Представлено проєкт «EduBot», що репрезентував інноваційно-орієнтований підхід до подолання актуальних соціальних викликів, пов'язаних із емоційним інтелектом, демонструючи трансформаційний потенціал ідей, реалізованих у практичні результати.

Окрему увагу приділено аналізу академічної продуктивності в умовах цифрового стресу. Результати емпіричних досліджень свідчать про зниження якості виконання навчальних завдань, збільшення кількості відстрочених дедалінів і зменшення участі в інтерактивних формах навчання. Водночас, виявлено, що наявність педагогічних впливів, психологічної підтримки, розвиток цифрової грамотності та впровадження гнучких освітніх стратегій здатні суттєво знизити рівень цифрової тривожності та покращити академічні результати.

Ключові слова: медіаосвіта, дистанційна освіта, здобувач вищої освіти, цифрова тривожність, ментальне здоров'я, академічна ефективність, емоційна регуляція, чат-бот.