МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з-3
спеціальності 053– Психологія
Коломоєць Юлія Геннадіївна
Керівник: Хрустальова М.С., к.політ.н., доцент
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н., доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Коломоєць Юлія Геннадіївна

Тема роботи Психологічні особливості навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання

керівник роботи к.політ.н., доц. Хрустальова М.С.

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити фактори впливу дистанційного навчання на навчальну діяльність; дослідити оцінку студентами навчальних аспектів під час дистанційного навчання; порівняти результати з попередніми дослідженнями; розробити рекомендації для оптимізації навчального процесу в умовах дистанційної освіти.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 графіки, 6 малюнків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М.С		
Розділ 1	Хрустальова М.С		
Розділ 2	Хрустальова М.С		
Розділ 3	Хрустальова М.С		
Висновки	Хрустальова М.С		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Ю.Г. Коломоєць

Керівник роботи _____ М.С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Магістерська кваліфікаційна робота обсягом 86сторінок складається з трьох розділів, містить 6 малюнків, 2 графіки, 3 додатка і посиланнь на 70 джерел.

Об’єкт дослідження – навчальна діяльність здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Предмет дослідження – оцінка студентами різних аспектів навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження – теоретично визначити психологічні особливості навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання; емпірично дослідити оцінку студентами цих аспектів; розробити рекомендації для оптимізації навчального процесу.

Гіпотеза дослідження — причинно-наслідкові зв'язки, сутність та оцінка впливу дистанційного навчання на здобувачів вищої освіти через призму наукових надбань (робіт, праць) різних вчених. В ході дослідження висувається припущення про негативний вплив дистанційного навчання на здобувачів вищої освіти, внаслідок низького рівня підготовки, саморегуляції, засвоєння знань, а також з огляду на психологічні особливості індивіда (ів) (студентів).

Методи дослідження. Теоретичні методи включають аналіз літератури з психології навчання та особливостей дистанційної освіти для формування гіпотези й вибору методів емпіричного дослідження. Емпіричні методи – анкетування студентів для вивчення їхніх психологічних реакцій на дистанційне навчання, рівня стресу та саморегуляції.

Результати дослідження розкривають вплив дистанційного навчання на когнітивні, мотиваційні процеси й емоційний стан студентів. Встановлено, що адаптація до дистанційного навчання значною мірою залежить від рівня саморегуляції, соціальної підтримки та індивідуальних особливостей здобувачів.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, МОТИВАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СТУДЕНТИ, КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ.

SUMMARY

Kolomoiets Yu.H. Psychological Characteristics of Higher Education Students' Learning Activities in Distance Learning Conditions.

The master's thesis comprises 86 pages, structured into 6 illustrations, 2 tables, 3 appendixes, and references to 70 sources.

The transition to distance learning in modern times, driven by technological change, globalization, and crises like the COVID-19 pandemic and armed conflict, presents unique challenges for students' psychological well-being. This study investigates the psychological factors affecting higher education students' learning under distance conditions, focusing on the impact of isolation, self-regulation, and motivation. This research is particularly significant for educational institutions that strive to maintain effective teaching quality in these settings.

Object of research: The learning activities of higher education students under distance learning conditions.

Subject of research: Students' assessments of various aspects of their learning activities during distance learning.

The purpose of the research: To theoretically and empirically explore psychological characteristics impacting students' learning in distance formats and to develop recommendations for optimizing their learning processes.

The hypothesis of the research: The cause-and-effect relationships, essence and assessment of the impact of distance learning on higher education seekers through the prism of scientific assets (works) of various scientists. In the course of the research, an assumption is put forward about the negative impact of distance learning on higher education seekers, as a result of a low level of preparation, self-regulation, knowledge acquisition, as well as considering the psychological characteristics of the individual (s) (students).

Research tasks:

1. Identify the key psychological factors affecting distance learning.

2. Assess students' evaluations of different learning aspects in distance formats.

3. Compare findings with prior studies to understand broader trends.

4. Develop actionable recommendations to improve distance learning quality.

The thesis is divided into four chapters. Chapter 1 provides a theoretical foundation, analyzing factors such as social isolation, motivation, and cognitive challenges related to distance learning. Chapter 2 focuses on the psychological effects of distance learning, including emotional responses, self-regulation strategies, and time management. Chapter 3 presents an empirical study that examines students' psychological reactions, including stress and self-regulation patterns, and compares these findings with previous research. Chapter 4 offers practical recommendations for supporting students' psychological well-being in distance learning environments and for enhancing educational practices to better suit students' needs.

Research methods. This study employed both theoretical and empirical methods. Theoretical methods included an extensive review of literature on distance learning and psychological factors influencing student learning. Empirical methods involved surveys and psychodiagnostic testing of students to evaluate their psychological responses to distance education, levels of stress, and self-regulation abilities. Statistical analysis was used to interpret the results, which were compared to existing research to identify consistent patterns.

Results. The study identifies that students' adaptation to distance learning significantly depends on self-regulation, social support, and personal characteristics. The findings highlight that the lack of direct interaction in distance learning can decrease motivation and lead to feelings of isolation, impacting students' emotional and cognitive engagement. To address these issues, the study recommends that institutions provide psychological support and create engaging learning environments that foster motivation and resilience in students.

Conclusion. This research emphasizes the need for educational institutions to support students psychologically and to consider factors like motivation and cognitive engagement in distance learning. Implementing structured feedback systems, enhancing digital communication, and fostering community through virtual means can alleviate some of the challenges associated with distance learning.

Keywords: cognitive processes, distance learning, emotional state, higher education, motivation, psychological support, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП……...……..9
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……..13
1.1 Психологічні характеристики здобувачів вищої освіти та їх особливості розвитку когнітивних та мотиваційних процесів у дистанційному навчанні…….13
1.2 Фактори, що впливають на навчальну діяльність в умовах дистанційного навчання ……21
1.3. Вплив дистанційної освіти на емоційний стан студентів……..26
1.4. Стратегії саморегуляції та управління часом в умовах дистанційного навчання…….31
1.5. Роль технологій у підтримці ефективної навчальної діяльності……..36
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ……...42
2.1. Методи та організація дослідження…….42
2.2. Аналіз результатів дослідження …….53
2.3. Висновки щодо впливу дистанційного навчання на психологічні процеси……..62
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ…….68
3.1. Психологічна підтримка студентів в умовах дистанційного навчання…68
3.2. Практичні рекомендації для викладачів щодо організації ефективного дистанційного навчання…….....69
ВИСНОВКИ……..73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….82
ДОДАТКИ…….87

ВСТУП

У сучасних умовах швидких технологічних змін, впливу глобалізації, пандемії, збройної агресії рф на нашу країну, що спричинило перехід до дистанційного навчання, тема дослідження психологічних особливостей навчальної діяльності здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. Дистанційне навчання стало викликом для студентів, які змушені адаптуватися до нових умов взаємодії, що впливає на їхні когнітивні процеси, емоційний стан і мотивацію до навчання. Питання, пов’язані з ефективністю дистанційного навчання, стали особливо важливими для освітніх установ, які прагнуть підтримувати високий рівень якості навчального процесу. Здобувачі вищої освіти стикаються з низкою труднощів, зокрема відчуттям ізоляції, проблемами саморегуляції та управління власним часом, а також зниженням мотивації через відсутність прямого контакту з викладачами та однолітками.

У сучасних умовах стрімких змін технологій, впливу глобалізації, пандемії та збройного конфлікту, що призвів до переходу на дистанційне навчання, тема дослідження психологічних особливостей навчальної діяльності здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальною. Питання, пов’язані з ефективністю дистанційної освіти, набувають особливого значення для освітніх установ, які прагнуть підтримувати якість навчального процесу в умовах, що змінюються.

Об’єктом дослідження є процес навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Предмет дослідження — оцінка студентами різних аспектів навчальної діяльності до дистанційного навчання.

Мета дослідження полягає в тому, щоб теоретично визначити психологічні особливості навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, емпірично дослідити оцінку студентами

різних аспектів навчальної діяльності до дистанційного навчання та на основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження розробити рекомендації для оптимізації їхнього навчального процесу. Це передбачає аналіз впливу дистанційної освіти на когнітивні та мотиваційні процеси, а також на емоційний стан студентів. Водночас мета включає дослідження можливостей покращення організації дистанційного навчання через використання технологій та психологічну підтримку студентів.

Завдання:

1. На основі теоретичного аналізу визначити фактори впливу дистанційної форми освіти на процес навчальної діяльності.

2. З’ясувати оцінку студентами різних аспектів навчальної діяльності до дистанційного навчання.

3. Порівняти отриману оцінку з результатами досліджень інших авторів.

4. Розробити рекомендації для оптимізації навчального процесу.

Гіпотеза дослідження — причинно-наслідкові зв'язки, сутність та оцінка впливу дистанційного навчання на здобувачів вищої освіти через призму наукових надбань (робіт, праць) різних вчених. В ході дослідження висувається припущення про негативний вплив дистанційного навчання на здобувачів вищої освіти, внаслідок низького рівня підготовки, саморегуляції, засвоєння знань, а також з огляду на психологічні особливості індивіда (ів) (студентів).

Методи дослідження включають як теоретичний, так і емпіричний підходи. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє узагальнити попередні дослідження у сфері дистанційного навчання та психології навчальної діяльності, що є базою для формування гіпотез та вибору методології дослідження. Емпіричні методи передбачають проведення анкетування та студентів, яке допоможе виявити їхні психологічні реакції на умови дистанційного навчання, рівень стресу та особливості саморегуляції, та порівняння отриманих результатів з дослідженнями інших авторів.

Важливим елементом дослідження стане аналіз отриманих даних за допомогою статистичних методів, а саме описової статистики.

Аналіз останніх публікацій у сфері психології навчання свідчить про посилення інтересу до проблем адаптації студентів до дистанційного навчання. Дослідження, проведені за останні роки, зосереджені на таких аспектах, як вплив онлайн-навчання на когнітивні процеси (Іваненко, 2020), проблеми емоційного виснаження студентів (Петренко, 2021), а також мотиваційні фактори (Сидоренко, 2022). Однак недостатньо досліджено комплексний вплив дистанційного навчання на когнітивну, емоційну та мотиваційну складові студентів, що й обумовлює необхідність цього дослідження.

Практичне значення роботи полягає у можливості впровадження результатів дослідження в освітній процес для оптимізації дистанційного навчання. Рекомендації, розроблені на основі дослідження, можуть бути корисними як для викладачів, так і для адміністрацій вищих навчальних закладів, які прагнуть покращити організацію навчального процесу в умовах дистанційної освіти. Зокрема, це стосується впровадження методик психологічної підтримки студентів, що сприятиме зменшенню рівня стресу, підвищенню мотивації до навчання та покращенню їхньої академічної успішності. Окрім того, результати можуть бути використані для вдосконалення освітніх платформ та інструментів дистанційного навчання, які підтримують когнітивний розвиток і мотивацію студентів.

Надійність результатів забезпечена використанням стандартизованих методик, а також статистичною обробкою зібраних даних. Для підвищення достовірності були залучені студенти різних спеціальностей, що дозволило отримати різнопланові дані щодо їхніх реакцій на дистанційне навчання.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні зв’язків між психологічними особливостями навчальної діяльності здобувачів вищої освіти та їхнім адаптаційним потенціалом у дистанційній освіті. Отримані дані дозволяють встановити нові закономірності в когнітивній, емоційній та

мотиваційній сферах у студентів, що дозволить розробити нові підходи до підтримки їхнього психологічного комфорту в дистанційному навчанні.

Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок.

РОЗДІЛ І.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1 Психологічні характеристики здобувачів вищої освіти та їх особливості розвитку когнітивних та мотиваційних процесів у дистанційному навчанні

Навчальна діяльність – цілеспрямована діяльність учнів, результатом якої є розвиток особистості, інтелекту, здібностей, засвоєння знань, оволодіння уміннями та навичками. Компонентами навчальної діяльності є навчальні завдання, навчальні дії, дії контролю, дії оцінки.

Навчальна діяльність здобувачів вищої освіти є складним і багатокомпонентним процесом, що залежить від низки психологічних характеристик, серед яких вікові та індивідуальні особливості займають важливе місце. Вікові особливості визначають загальний рівень когнітивного розвитку студента, його здатність до самостійного навчання, формування особистісних і соціальних навичок. На цьому етапі життя, зазвичай від 17 до 25 років, відбувається активний розвиток когнітивних і соціально-психологічних характеристик, які є критичними для успішного навчання в умовах вищої освіти.

Психологічні дослідження показують, що у студентському віці людина проходить через важливі етапи особистісного становлення, що включає розвиток самостійності, відповідальності та критичного мислення. Це час, коли формується відчуття власної ідентичності та відбувається осмислення життєвих цінностей і цілей. Студенти починають брати на себе більшу відповідальність за власні дії, розвивають здатність приймати рішення самостійно і організовувати власну діяльність [7, 14]. Важливо відзначити,

що в цьому віці також відбувається соціальна адаптація до нових умов навчання, що включає взаємодію з однолітками і викладачами, а також розширення соціального кола.

Індивідуальні особливості студентів є не менш важливими для розуміння їхньої навчальної діяльності. Ці особливості включають різні аспекти когнітивного стилю, емоційного інтелекту, рівень мотивації до навчання, а також різні підходи до самоорганізації. Наприклад, студенти з високим рівнем когнітивної активності здатні швидше засвоювати нову інформацію, ефективніше її структурувати та застосовувати на практиці. Вони, як правило, демонструють вищі академічні досягнення, оскільки можуть краще інтегрувати нові знання з уже наявними [28, 56].

Окрім когнітивних характеристик, емоційна стабільність і здатність керувати своїм емоційним станом також відіграють важливу роль у навчальному процесі. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом, швидше адаптуються до нових умов і менше страждають від емоційного вигорання під час навчання [35, 18].

Крім того, не можна ігнорувати відмінності в мотивації студентів. Дослідження свідчать, що студенти з внутрішньою мотивацією до навчання (яка базується на особистому інтересі до предмету) зазвичай демонструють кращі результати, ніж ті, чия мотивація є зовнішньою (наприклад, отримання диплому або задоволення очікувань батьків) [8, 64]. Внутрішня мотивація дозволяє студентам підтримувати активність навіть в умовах значних навчальних навантажень і стресових ситуацій, що особливо важливо в дистанційній формі навчання.

Вікові та індивідуальні особливості студентів мають значний вплив на їхню здатність до саморегуляції та управління власною навчальною діяльністю. Саморегуляція включає вміння планувати і контролювати свою роботу, оцінювати досягнуті результати і коригувати процес навчання відповідно до поставлених цілей. Успішна саморегуляція є ключовим фактором для студентів вищих навчальних закладів, особливо в умовах

дистанційного навчання, де велика частина відповідальності за навчальний процес лежить на самих студентах [14, 22].

З огляду на зазначені психологічні характеристики, можна зробити висновок, що вікові та індивідуальні особливості студентів формують основу для їхньої успішної навчальної діяльності. Знання про вікові та індивідуальні відмінності дозволяє викладачам і освітнім установам розробляти більш гнучкі підходи до навчання, що відповідають потребам різних студентів і сприяють їхньому особистісному та академічному розвитку [31, 44].

Мотиваційні чинники відіграють ключову роль у процесі навчання здобувачів вищої освіти, оскільки вони визначають рівень активності, наполегливості та успішності студентів. Мотивація в освітньому контексті є сукупністю внутрішніх і зовнішніх факторів, що спонукають студентів до навчальної діяльності, спрямованої на досягнення певних результатів.

Мотивація може бути поділена на внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація ґрунтується на особистих інтересах і бажанні саморозвитку, тоді як зовнішня пов’язана з впливом зовнішніх факторів, таких як отримання диплома, високі оцінки чи схвалення від викладачів або батьків. Вплив мотиваційних чинників на навчальну діяльність студентів також можна розглядати через призму їхніх індивідуальних потреб і цілей. Одні студенти можуть бути орієнтовані на отримання знань як на засіб досягнення кар’єрних цілей, тоді як інші можуть бачити навчання як спосіб задоволення своєї пізнавальної цікавості. Така різниця в мотиваційних установках безпосередньо впливає на ставлення студентів до навчального процесу та їхню поведінку в ньому. Студенти з чіткими професійними цілями зазвичай мають вищу мотивацію до навчання, оскільки вони бачать прямий зв’язок між успішним навчанням і досягненням кар’єрних амбіцій. Вони прагнуть до високих результатів, здатні краще організовувати свою діяльність, що сприяє кращому засвоєнню знань та формуванню необхідних навичок [7, 23-27].

Зовнішні чинники також можуть мати значний вплив на мотивацію студентів. Серед них особливе місце займають взаємовідносини з викладачами та однолітками, освітня політика закладу та організаційні умови навчання. Важливою є роль викладачів у формуванні мотивації студентів, адже їхній стиль викладання, рівень залученості та підтримки можуть впливати на бажання студентів брати активну участь у навчальному процесі. Викладач, який демонструє інтерес до успіхів студентів, створює сприятливе середовище для розвитку мотивації до навчання. Позитивним фактором є також створення умов для активного залучення студентів у навчальний процес. Використання інтерактивних методів навчання, таких як групова робота, дискусії, проєктна діяльність, сприяє підвищенню рівня мотивації. Студенти, які мають можливість брати участь у спільних проєктах, обмінюватися ідеями та взаємодіяти з іншими учасниками навчального процесу, відчувають більше задоволення від навчання, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації.

Однак, у дистанційному навчанні питання мотивації стає ще більш складним. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками може знижувати рівень мотивації студентів, особливо тих, хто більше залежить від зовнішніх стимулів. У таких умовах важливим є використання технологій для підтримки мотиваційних чинників, таких як регулярний зворотний зв’язок, чітке планування навчального процесу та залучення студентів до активних форм взаємодії через онлайн-платформи. Водночас студенти повинні розвивати навички саморегуляції, що є ключовими для підтримання високого рівня мотивації в умовах віддаленого навчання.

Таким чином, мотиваційні чинники мають вирішальний вплив на ефективність навчальної діяльності студентів. Важливими є як внутрішні чинники, пов’язані з особистими інтересами та цілями студентів, так і зовнішні, що включають підтримку з боку викладачів і організаційні умови навчання. Успішне навчання залежить від того, наскільки студент відчуває

внутрішню потребу в саморозвитку та наскільки освітнє середовище сприяє розвитку цієї потреби.

Дистанційне навчання істотно вплинуло на розвиток когнітивних процесів здобувачів вищої освіти, які є ключовими для засвоєння нової інформації, її обробки та використання в практичній діяльності. Когнітивна діяльність студентів у навчальному процесі включає в себе такі аспекти, як увага, пам’ять, мислення, сприйняття і уява. Перехід на дистанційне навчання змінив спосіб взаємодії студентів із навчальним матеріалом, викладачами та однолітками, що, своєю чергою, вплинуло на функціонування цих когнітивних процесів.

Одним із найбільш помітних ефектів дистанційного навчання на когнітивну діяльність є вплив на концентрацію уваги. У звичайних умовах навчання в аудиторії студенти мають чітко визначений навчальний простір, який сприяє фокусуванню уваги на матеріалі, що викладається. Однак дистанційне навчання, яке переважно здійснюється через цифрові платформи, відбувається в менш контрольованому середовищі, де студенти можуть відчувати численні відволікаючі фактори. Це призводить до зниження здатності зосереджувати увагу на навчальних завданнях, особливо під час довгих онлайн-лекцій або самостійного вивчення матеріалу [57, 18]. Багатозадачність, яка часто супроводжує навчання вдома (наприклад, одночасне виконання кількох завдань, відволікання на соціальні мережі або інші зовнішні подразники), значно знижує ефективність обробки інформації та погіршує результати навчання.

Ще один важливий аспект когнітивної діяльності — це процеси пам’яті, які в дистанційному навчанні зазнають певних змін. Оскільки дистанційне навчання покладається на технології та цифрові інструменти, студенти можуть мати доступ до великої кількості інформації одночасно. Відсутність необхідності тримати в пам’яті ключові концепції або факти призводить до зниження здатності до довготривалого зберігання інформації [58, 76-79].

Окрім цього, дистанційне навчання впливає на розвиток критичного мислення студентів. Використання цифрових платформ може сприяти розвитку навичок самостійного мислення, оскільки студенти часто змушені самостійно аналізувати матеріал, шукати додаткову інформацію та приймати рішення щодо її застосування. Студенти, які не отримують своєчасного зворотного зв'язку або не мають можливості активно обговорювати навчальний матеріал, можуть відчувати труднощі з глибоким осмисленням та критичним аналізом інформації.

Важливу роль у когнітивній діяльності відіграє також процес прийняття рішень, що стосується вибору методів навчання, розподілу часу на виконання завдань та визначення пріоритетних цілей. У дистанційному навчанні студенти частіше стикаються з необхідністю самостійно організовувати свій навчальний процес, що вимагає від них більшого рівня відповідальності та самодисципліни. Відсутність постійного контролю та чіткого графіка може призводити до неефективного управління часом і неправильного вибору стратегій навчання, що негативно впливає на результати навчальної діяльності [59, 96-99].

Загалом, дистанційне навчання може сприяти розвитку самостійності та відповідальності студентів, однак водночас створює низку перешкод для ефективної когнітивної діяльності. Вплив дистанційного навчання на когнітивні процеси є неоднозначним: з одного боку, студенти отримують більше можливостей для самостійної роботи та розвитку навичок критичного мислення, а з іншого — стикаються з труднощами, пов'язаними із зниженням концентрації уваги, поверховим запам'ятовуванням та обмеженими можливостями для активної взаємодії з викладачами. Дистанційна освіта суттєво змінює мотиваційні процеси здобувачів вищої освіти, що має значний вплив на їхню навчальну діяльність. У традиційній формі навчання мотивація формується на основі постійної взаємодії з викладачами та однолітками, наявності структурованого розкладу занять, а також на основі зовнішніх стимулів, таких як оцінки, нагороди та соціальні

взаємини. Дистанційне навчання зміщує акцент із зовнішніх на внутрішні чинники мотивації, оскільки студенти залишаються у значно більш автономному освітньому середовищі.

Одним із найважливіших аспектів зміни мотиваційних процесів є зменшення ролі зовнішньої мотивації. У дистанційній освіті відсутні такі зовнішні стимули, як безпосередня присутність викладача чи соціальна підтримка з боку одногрупників, що зазвичай є важливими факторами для підтримки інтересу та залученості до навчання. Без постійного контролю та прямого нагляду викладачів студенти можуть втрачати відчуття негайної відповідальності, що негативно впливає на їхню здатність виконувати завдання вчасно та підтримувати високий рівень активності під час навчання [68, 14-19].

Внутрішня мотивація, заснована на особистих інтересах та бажанні досягти поставлених цілей, є критично важливою в дистанційному форматі навчання. Студенти, які мають високий рівень внутрішньої мотивації, здатні краще адаптуватися до автономного навчання, оскільки вони активно залучені до процесу самонавчання, прагнуть поглиблювати знання та розвивати свої навички навіть без зовнішніх стимулів. Вони менш залежні від зовнішніх факторів, таких як контроль з боку викладача, і більше покладаються на власні внутрішні стимули. Однак такі студенти є в меншості, адже більшість здобувачів вищої освіти покладаються на зовнішні чинники, що стимулюють їх до активної навчальної діяльності [60, 46-51].

Зміна мотиваційних процесів у дистанційному навчанні також пов’язана зі збільшенням ролі саморегуляції. У традиційній формі освіти викладачі та розклад занять забезпечують структуру та дисципліну, що мотивує студентів до систематичної роботи. Однак дистанційна форма вимагає від студентів вищого рівня самодисципліни, самоконтролю та відповідальності за власне навчання. Ті студенти, які мають добре розвинені навички саморегуляції, здатні організовувати свою навчальну діяльність

таким чином, щоб забезпечити ефективне виконання завдань і досягнення навчальних цілей.

Пандемія COVID-19, яка прискорила перехід на дистанційне навчання та початок широкомаштабного вторгнення який обмежив можливість очного навчання. У контексті широкомасштабного вторгнення ця тема набуває нових аспектів. Студенти відчувають підвищений рівень тривожності через невизначеність, соціальну ізоляцію та обмежені можливості спілкування. Відсутність фізичної присутності та підтримки викладачів і одногрупників посилює емоційне навантаження, що негативно впливає на їхню здатність концентруватися на навчанні. Крім того, воєнні дії значно ускладнюють доступ до стабільного інтернет-з'єднання та відповідної техніки, що є важливим для ефективного дистанційного навчання. У цих умовах зростає потреба у високому рівні саморегуляції та стресостійкості, адже студенти мають не лише адаптуватися до нових освітніх умов, але й знаходити способи подолання постійного почуття тривожності. Так, виявили також і нові виклики для мотивації студентів. Стрес, викликаний соціальною ізоляцією, невизначеністю майбутнього та обмеженими можливостями для соціальних контактів, негативно впливає на емоційний стан студентів, що, своєю чергою, відображається на їхній мотивації до навчання. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками, неможливість обговорювати навчальні питання в неформальній обстановці, такі як під час перерв або групових занять, позбавляє студентів важливих елементів соціальної підтримки, які зазвичай сприяють підвищенню рівня мотивації [61, 113].

Дистанційне навчання також змінює способи отримання зворотного зв'язку, що може впливати на мотивацію студентів. У традиційній формі викладачі можуть надавати миттєвий зворотний зв'язок під час занять, що дозволяє студентам коригувати свою навчальну діяльність і підвищувати мотивацію. У дистанційному форматі зворотний зв'язок часто затримується

через технічні або організаційні проблеми, що може призводити до втрати інтересу до навчання та зниження якості виконання завдань [31, 114].

Загалом, дистанційна освіта змінює баланс між внутрішньою та зовнішньою мотивацією, підкреслюючи важливість саморегуляції та самостійного навчання. Студенти, які не мають достатнього рівня внутрішньої мотивації або навичок саморегуляції, можуть зіткнутися з серйозними труднощами в адаптації до нового формату освіти. Для збереження мотивації важливо створювати сприятливі умови для навчання, включаючи забезпечення постійного зворотного зв'язку, організацію інтерактивних занять і надання соціальної підтримки студентам.

1.2 Фактори, що впливають на навчальну діяльність в умовах дистанційного навчання

Соціально-психологічні фактори відіграють значну роль у навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, особливо в умовах дистанційного навчання, де змінюється звична форма взаємодії студентів з викладачами та однолітками. Перехід на дистанційний формат навчання вимагає від студентів не лише нових технічних навичок, але й адаптації до соціально-психологічних змін, які впливають на їхню мотивацію, саморегуляцію та загальний психологічний стан. В умовах обмеженого безпосереднього контакту та ізоляції зростає потреба в розвитку самостійності, відповідальності та нових форм комунікації, що змінює характер навчальної діяльності.

Одним із ключових соціально-психологічних факторів, що впливають на навчальну діяльність у дистанційному форматі, є зменшення соціальної взаємодії. У традиційній формі навчання студенти мають постійний контакт із викладачами та однолітками, що не лише допомагає їм отримувати нову інформацію, але й сприяє формуванню відчуття підтримки та приналежності до навчальної спільноти. Дистанційне навчання, навпаки, значно обмежує

таку взаємодію, що може призводити до почуття соціальної ізоляції. Студенти, які не мають можливості безпосередньо спілкуватися з викладачами або брати участь у дискусіях з одногрупниками, часто відчувають дефіцит соціальної підтримки, що негативно впливає на їхню мотивацію та емоційний стан.

Інший важливий соціально-психологічний фактор — це зміна ролі викладача у процесі навчання. У дистанційному форматі викладач часто виступає не лише в ролі інструктора, але й організатора навчального процесу, який має підтримувати інтерес студентів до навчання, створювати умови для взаємодії між учасниками освітнього процесу та надавати своєчасний зворотний зв’язок. Відсутність безпосереднього контакту ускладнює комунікацію між викладачем і студентами, що може призводити до нерозуміння вимог до завдань або нездатності студентів отримати необхідну підтримку. Як наслідок, це може спричинити втрату мотивації та інтересу до навчання [28, 88].

Соціальна підтримка з боку однолітків також є важливим аспектом у навчальній діяльності студентів. У традиційній формі навчання студенти мають можливість обмінюватися ідеями, працювати над груповими проєктами, підтримувати один одного під час складних періодів навчання. В умовах дистанційної освіти такі можливості суттєво зменшуються, що негативно позначається на якості навчального процесу. Студенти можуть відчувати себе ізольованими, що впливає на їхню мотивацію та емоційний стан, оскільки вони позбавлені можливості відчути себе частиною навчальної спільноти [62, 55].

Крім того, важливим соціально-психологічним фактором є рівень саморегуляції студентів. У дистанційному навчанні велика частина відповідальності за організацію навчальної діяльності покладається на самих студентів, що вимагає від них високого рівня самодисципліни та вміння управляти своїм часом. Студенти, які раніше залежали від чіткого розкладу занять або присутності викладача як основного стимулу до навчання, можуть

відчувати труднощі з самостійною організацією своєї роботи. Здатність до саморегуляції стає особливо важливою в умовах дистанційного навчання, оскільки студенти мають самостійно планувати свою діяльність, дотримуватися дедлайнів та контролювати свій прогрес [14, 88-91].

Важливим аспектом є також психологічна стійкість студентів до змін і невизначеності. Перехід на дистанційне навчання часто супроводжується стресом, оскільки студенти мають адаптуватися до нових умов та опановувати нові технології для навчання. Ті студенти, які демонструють вищий рівень стійкості до змін, краще справляються з викликами дистанційного навчання, оскільки вони здатні швидше адаптуватися до нових умов і ефективно організовувати свою навчальну діяльність. Водночас студенти з низьким рівнем стійкості до змін можуть відчувати підвищений рівень тривожності, що негативно впливає на їхню здатність до ефективного навчання та взаємодії з іншими учасниками навчального процесу [7, 111-116].

Загалом, соціально-психологічні фактори є визначальними у навчальній діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. Зниження рівня соціальної взаємодії, відчуття ізоляції, складність комунікації з викладачами та необхідність високого рівня саморегуляції — усе це створює додаткові виклики для студентів. Освітні установи повинні враховувати ці фактори при організації дистанційного навчання та створювати умови для підтримки студентів, забезпечуючи можливості для соціальної взаємодії та комунікації, а також надаючи їм необхідну психологічну підтримку.

Організаційні та технічні перешкоди є одними з ключових чинників, що впливають на ефективність навчальної діяльності студентів у дистанційному форматі. Перехід до дистанційного навчання в багатьох закладах освіти відбувався досить стрімко, що створило низку проблем, пов’язаних з організацією освітнього процесу та забезпеченням належної технічної інфраструктури. Відсутність достатньої підготовки до таких змін з боку як викладачів, так і студентів призвела до виникнення значних

труднощів у забезпеченні ефективного навчання, що вимагає додаткової уваги до вирішення цих проблем.

Одна з основних організаційних проблем, з якою стикаються студенти в умовах дистанційного навчання, полягає в недоліках планування та структурування навчального процесу. Зміна формату навчання часто супроводжувалася недостатньо чітким розподілом навчальних завдань, відсутністю визначеності щодо вимог до виконання робіт, а також нерегулярним зворотним зв'язком з боку викладачів. Це призводить до того, що студенти втрачають орієнтацію в навчальному процесі, не розуміють, які саме завдання є пріоритетними, і не можуть ефективно організувати свій навчальний час. Відсутність чіткого плану або навчальних матеріалів, доступних в одному місці, створює хаос і підвищує рівень стресу у студентів, що негативно впливає на їхню мотивацію до навчання [56, 14].

Крім того, багато студентів стикаються з проблемами через обмежену комунікацію з викладачами та адміністрацією навчальних закладів. Якщо у звичній формі навчання студенти могли отримати необхідні роз'яснення або консультації безпосередньо на заняттях або під час особистих зустрічей з викладачами, то в дистанційному форматі така можливість обмежена. Відсутність регулярних контактів з викладачами може спричиняти нерозуміння навчальних завдань, проблеми з їх виконанням або затримки у виконанні, що ускладнює навчальний процес і знижує рівень зацікавленості студентів у навчанні. Організація ефективної комунікації між викладачами та студентами є однією з ключових умов успішного дистанційного навчання, і недостатня увага до цього аспекту значно погіршує якість навчального процесу.

Технічні перешкоди також відіграють важливу роль у створенні бар'єрів для навчання. Однією з найбільш очевидних проблем є відсутність доступу до необхідного обладнання та стабільного інтернет-з'єднання. У багатьох студентів немає належних комп'ютерів або техніки, що дозволяють безперебійно брати участь у онлайн-заняттях. Це стосується не лише

економічно менш забезпечених студентів, але й тих, хто проживає у віддалених районах, де якість інтернет-з'єднання є низькою або нестабільною [35, 55-58]. Відсутність належної технічної підтримки перешкоджає не лише участі в онлайн-лекціях, але й доступу до необхідних навчальних матеріалів, що знижує загальну ефективність навчального процесу.

Також проблемою є недостатня підготовленість викладачів до використання сучасних цифрових технологій. Багато викладачів не мають достатніх навичок роботи з освітніми платформами або не знають, як ефективно організувати навчальний процес в умовах дистанційного навчання. Це може призводити до того, що навчальні матеріали не є достатньо структурованими, а заняття — неінтерактивними, що негативно впливає на якість навчання. Крім того, викладачі, які не мають належної підготовки до використання технологій, можуть створювати додаткові перешкоди для студентів через надмірно складні або некоректно організовані завдання. Це призводить до підвищення рівня стресу у студентів і негативно впливає на їхні результати [31, 68].

Окрім цього, проблема полягає у відсутності єдиного підходу до організації навчання в різних закладах освіти. Багато закладів не мають чіткої стратегії впровадження дистанційного навчання, що призводить до різноманітних підходів у використанні платформ для навчання, методів оцінювання та форм комунікації з викладачами. Це створює нерівні умови для студентів, які навчаються в різних навчальних закладах, і може спричиняти додаткові труднощі в їхній адаптації до дистанційного навчання. Відсутність стандартизованих підходів ускладнює навчальний процес і перешкоджає створенню ефективного та доступного середовища для всіх учасників освітнього процесу.

Технічні й організаційні перешкоди значно ускладнюють дистанційне навчання, і їх подолання є важливою умовою для підвищення якості освіти. Розробка чітких планів організації навчального процесу, забезпечення

студентів необхідними технічними ресурсами та навчання викладачів щодо використання цифрових технологій — це основні напрямки, які повинні бути враховані під час організації дистанційної освіти. Лише в такому випадку можна забезпечити доступність та ефективність дистанційного навчання для всіх студентів.

1.3. Вплив дистанційної освіти на емоційний стан студентів

Дистанційна освіта, яка активно поширилася в умовах повномасштабного вторгнення, значно вплинула на психологічний стан студентів, оскільки супроводжувалася фізичною та соціальною ізоляцією. Обмеження можливостей для очного навчання під час війни створило додаткові труднощі, пов’язані з адаптацією до дистанційного формату та стресом від воєнних дій. Втрата звичного освітнього середовища, яке забезпечувало не лише доступ до знань, але й підтримувало соціальні взаємодії, призвела до численних психологічних викликів. Студенти, які раніше мали можливість спілкуватися зі своїми однолітками та викладачами в аудиторіях, зіткнулися з ізоляцією вдома, що суттєво вплинуло на їхній емоційний стан.

Одним із найбільш суттєвих наслідків ізоляції стало зростання рівня тривожності серед студентів. Відсутність соціальної взаємодії в реальному часі і неможливість обговорювати навчальні питання чи життєві ситуації з однолітками вплинули на відчуття відчуженості та невпевненості. Багато студентів почали відчувати тривогу через невизначеність у навчальному процесі, зокрема через труднощі в розумінні матеріалу та відсутність прямого контакту з викладачами для обговорення складних питань. Крім того, дистанційне навчання супроводжувалося технічними труднощами, такими як нестабільний доступ до Інтернету або проблеми з використанням онлайн-платформ, що додатково підсилювало стрес і негативні емоції [1, 13].

Фізична ізоляція також призвела до зниження емоційної підтримки з боку однолітків. У звичайних умовах студенти можуть взаємодіяти в неформальному середовищі — під час перерв між заняттями, спільного обговорення завдань чи проєктів, що створює відчуття приналежності до навчальної спільноти. В умовах дистанційного навчання така взаємодія значно обмежена. Навіть якщо студенти спілкуються через соціальні мережі чи месенджери, це не замінює живого спілкування, яке забезпечує більш глибокий емоційний контакт і підтримку [3, 45]. Відсутність цієї соціальної взаємодії призводить до почуття ізоляції, що негативно впливає на емоційний стан студентів, викликаючи депресивні настрої та відчуття самотності.

Психологічні дослідження показують, що ізоляція також знижує мотивацію до навчання. Відсутність зовнішніх стимулів, таких як очікування від однолітків, оцінювання викладачів або соціальне визнання в групі, послаблює внутрішні мотиваційні процеси. У результаті багато студентів втрачають інтерес до навчання, починають відкладати виконання завдань і демонструють зниження академічної продуктивності. Це явище пояснюється тим, що студенти втрачають відчуття контролю над ситуацією, не маючи чіткої структури навчального процесу, як це було в традиційній формі навчання. Ізоляція також посилює почуття втоми від постійного використання цифрових пристроїв, що ще більше ускладнює процес навчання [2, 33].

Крім емоційної нестабільності, викликаної ізоляцією, студенти також стикаються з проблемою емоційного вигорання. Постійне перебування вдома без зміни оточення і з обмеженими можливостями для фізичної активності або соціальних розваг створює додатковий тиск на емоційний стан студентів. У такій ситуації відсутність різноманіття в житті сприяє виникненню відчуття «виснаження» — коли студентам здається, що вони більше не можуть концентруватися на навчанні або отримувати задоволення від процесу навчання [4, 67]. Емоційне вигорання особливо гостро

проявляється у студентів, які не мають достатньо навичок саморегуляції та управління своїм часом, оскільки вони частіше схильні до накопичення завдань і відчувають додатковий тиск через це.

Ізоляція також негативно впливає на самооцінку студентів. Відсутність можливості отримати негайний зворотний зв'язок від викладачів або підтримку від однолітків змушує студентів почуватися менш упевненими у своїх знаннях та навчальних успіхах. Вони можуть відчувати, що не справляються з навчальними завданнями, навіть якщо це не відповідає реальній ситуації. Психологічні дослідження свідчать, що ізольовані студенти частіше схильні до негативної самокритики, що може призводити до зниження мотивації до навчання та підвищення рівня стресу [6, 59].

Таким чином, вплив ізоляції на психологічний стан студентів є багатогранним і включає в себе як зростання рівня тривожності, так і розвиток емоційного вигорання, зниження мотивації та почуття відчуженості. Для подолання цих наслідків важливо забезпечити студентам можливості для соціальної взаємодії навіть у дистанційному форматі, впроваджувати інтерактивні форми навчання та забезпечувати постійну емоційну підтримку з боку викладачів. Лише таким чином можна мінімізувати негативні наслідки ізоляції та забезпечити емоційну стабільність студентів у дистанційній освіті.

Дистанційне навчання, яке стало основною формою освітнього процесу під час пандемії, та війни призвело до значного зростання рівня тривожності та стресу серед студентів. Ці психологічні явища мають серйозні наслідки для їхньої навчальної діяльності, зокрема для когнітивних процесів, мотивації та загального емоційного благополуччя. Відсутність стабільної взаємодії з однолітками та викладачами, збільшення академічного навантаження в умовах дистанційного навчання, а також невизначеність щодо майбутнього створюють ґрунт для розвитку хронічної тривожності та стресу. Справляння з цими проблемами стає одним із ключових завдань як

для самих студентів, так і для навчальних закладів, які мають надавати психологічну підтримку.

Одним із головних джерел тривожності в дистанційному навчанні є відсутність чіткого контролю над процесом навчання. Студенти, які звикли до чіткої структури традиційної освіти, де викладачі забезпечують регулярний контроль і надають зворотний зв’язок, часто відчувають стрес через необхідність самостійно організовувати свою навчальну діяльність. Відсутність прямого контакту з викладачем ускладнює процес отримання роз’яснень і рекомендацій щодо виконання завдань, що може призводити до підвищеного рівня тривожності через страх невиконання завдань на належному рівні [5, 40]. Зазвичай студенти, які не мають належних навичок саморегуляції або страждають від нестачі часу, найчастіше стикаються з труднощами у плануванні своєї діяльності, що ще більше посилює їхнє відчуття тривоги.

Психологічні дослідження показують, що ефективні стратегії подолання тривожності та стресу можуть бути досить різноманітними, але одним із найбільш важливих чинників є розвиток саморегуляції та навичок управління власним часом. Студенти, які здатні планувати свій навчальний процес, розподіляти завдання за пріоритетами та дотримуватися встановленого графіка, демонструють нижчий рівень тривожності та стресу. Навпаки, студенти, які схильні до відкладання завдань на останній момент, стикаються зі значними труднощами, оскільки починають відчувати тиск через наближення дедлайнів та великі обсяги роботи, які необхідно виконати за обмежений період часу.

Тому навчальні заклади повинні заохочувати студентів до використання технологій тайм-менеджменту, що дозволить їм зменшити рівень стресу та ефективніше організовувати свій навчальний процес.

Ще одним ефективним способом справляння з тривожністю є фізична активність та дотримання режиму дня. Студенти, які займаються спортом або навіть роблять регулярні перерви для фізичних вправ під час навчання,

мають кращі показники емоційної стійкості та здатності контролювати рівень стресу. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, що сприяє покращенню настрою та зниженню рівня тривоги. Крім того, регулярні фізичні вправи дозволяють студентам відволікатися від навчального навантаження та підтримувати баланс між розумовою і фізичною діяльністю, що є важливим фактором для збереження емоційної стабільності в умовах дистанційного навчання [5, 41].

Психотерапевтична підтримка також є важливим чинником для подолання тривожності та стресу серед студентів. У деяких випадках, коли рівень тривоги стає занадто високим і починає впливати на здатність до навчання, студенти можуть потребувати спеціалізованої допомоги з боку психологів або психотерапевтів. Навчальні заклади повинні забезпечувати доступ до психологічної підтримки через створення спеціальних служб психологічної допомоги, які б надавали консультації студентам. Індивідуальні чи групові сесії з психологом дозволяють студентам обговорити свої проблеми, отримати рекомендації щодо управління стресом і навчитися ефективним стратегіям подолання тривожності [6, 78].

Одним із важливих аспектів управління тривожністю є соціальна підтримка. Незважаючи на фізичну ізоляцію, студенти можуть і повинні підтримувати соціальні зв’язки через онлайн-платформи та соціальні мережі. Взаємодія з однолітками дозволяє не лише обмінюватися навчальними матеріалами та порадами, але й отримувати емоційну підтримку, що допомагає знизити рівень тривожності. Участь у групових проєктах або навіть неформальних обговореннях у соціальних мережах може зменшити почуття ізоляції та стресу, яке виникає через відсутність безпосереднього спілкування під час дистанційного навчання. Психологи наголошують, що підтримка близьких друзів та однолітків є важливим ресурсом для підтримки емоційного благополуччя студентів [5, 47-55].

Нарешті, важливою стратегією є розвиток позитивного мислення та навичок управління емоціями. Студенти, які вміють контролювати свої емоції, уникати катастрофічного мислення та фокусуватися на позитивних аспектах навчального процесу, демонструють більшу стійкість до стресу та тривожності. Викладачі також можуть підтримувати студентів у розвитку цих навичок, впроваджуючи елементи позитивної психології у навчальний процес. Наприклад, важливим є заохочення студентів до визнання своїх досягнень, навіть якщо вони здаються незначними, що дозволяє підвищити впевненість у власних силах і зменшити рівень тривожності.

Таким чином, справляння з тривожністю та стресом у дистанційному навчанні вимагає комплексного підходу, що включає розвиток навичок саморегуляції, фізичної активності, соціальної підтримки та психотерапевтичної допомоги.

1.4. Стратегії саморегуляції та управління часом в умовах дистанційного навчання

Саморегуляція відіграє ключову роль у навчальному процесі, особливо в умовах дистанційного навчання, де студенти мають значно більшу автономію та відповідальність за організацію свого часу і навчальної діяльності. Саморегуляція є складним процесом, який включає планування, моніторинг, контроль та коригування власної поведінки та навчальної діяльності для досягнення поставлених цілей. У традиційній формі навчання, де значна частина процесу керується викладачем і навчальними розкладами, потреба в саморегуляції є меншою, однак у дистанційній освіті студенти змушені більше покладатися на свої власні навички самодисципліни та організації.

В умовах дистанційного навчання саморегуляція стає основою ефективного навчального процесу, оскільки студенти самостійно контролюють виконання завдань, розподіляють час на вивчення матеріалів і

визначають пріоритети. Це вимагає від них високого рівня самодисципліни, здатності до планування та гнучкості у підходах до вирішення завдань. Студенти, які володіють ефективними навичками саморегуляції, здатні краще контролювати свій навчальний прогрес, уникати відкладання завдань і зберігати мотивацію протягом усього навчального періоду. Навпаки, студенти з низьким рівнем саморегуляції часто стикаються з труднощами в управлінні своїм часом, що призводить до відкладання завдань, стресу через наближення дедлайнів і, врешті-решт, до зниження якості виконання завдань та результатів навчання [9, 56].

Саморегуляція в навчальному процесі включає кілька етапів, які дозволяють студентам планувати і контролювати свою діяльність. Перший етап — це постановка навчальних цілей і планування, коли студент визначає, що саме потрібно вивчити або виконати. У дистанційному навчанні цей етап є особливо важливим, оскільки студенти повинні самостійно визначати пріоритети і створювати план роботи, який відповідає їхнім навчальним цілям. Без чіткого плану студенти ризикують втратити контроль над навчальним процесом і відкласти виконання важливих завдань [10, 34].

Другий етап саморегуляції — це моніторинг власної діяльності. Студенти, які постійно стежать за тим, наскільки ефективно вони виконують поставлені завдання, здатні вчасно вносити корективи в свій навчальний процес. Вони можуть адаптувати свої стратегії, якщо бачать, що досягнення цілей йде не за планом. У дистанційному навчанні моніторинг стає критично важливим, оскільки відсутність постійного контролю з боку викладача збільшує ризик втрати мотивації або неправильного розподілу часу на навчання. Студенти, які мають розвинені навички самомоніторингу, здатні своєчасно коригувати свої дії та уникати накопичення завдань [11, 22].

Третім етапом є контроль і коригування власної діяльності. Це включає здатність студента коригувати свої дії відповідно до змін у навчальній ситуації, наприклад, коли він стикається з новими завданнями або непередбаченими труднощами. У дистанційному навчанні гнучкість і

здатність до швидкої адаптації є вирішальними для досягнення успіху, оскільки студенти часто стикаються з новими викликами, такими як технічні проблеми, відсутність зворотного зв'язку від викладача або зміни в розкладі. Студенти, які здатні швидко адаптуватися до таких змін, зберігають контроль над своїм навчальним процесом і успішно завершують завдання [12, 37].

Успішна саморегуляція також вимагає від студента внутрішньої мотивації та відчуття відповідальності за власні результати. В умовах дистанційного навчання, де студентам часто бракує зовнішніх стимулів, таких як взаємодія з викладачами або однолітками, внутрішня мотивація є головним чинником, який спонукає їх продовжувати навчатися і досягати своїх цілей. Студенти, які здатні підтримувати високу мотивацію, демонструють більший успіх у саморегуляції, оскільки вони бачать сенс у своєму навчанні та прагнуть досягти результатів, незалежно від зовнішніх обставин [9, 57].

Важливою складовою саморегуляції є також навички тайм-менеджменту. Студенти, які вміють ефективно розподіляти свій час, планувати завдання і дотримуватися встановлених дедлайнів, менше піддаються стресу і краще справляються з академічними навантаженнями. У дистанційному навчанні, де студенти самі відповідають за розподіл свого часу, ці навички набувають ще більшої важливості. Використання різних інструментів для управління часом, таких як планувальники завдань або додатки для моніторингу часу, допомагає студентам краще контролювати свої академічні навантаження і уникати прокрастинації [10, 65-69].

Таким чином, саморегуляція є необхідною умовою успішного навчання в умовах дистанційної освіти. Вона включає планування, моніторинг, контроль і коригування діяльності, а також вимагає високого рівня мотивації і навичок управління часом. Студенти, які володіють цими навичками, здатні краще адаптуватися до умов дистанційного навчання, зберігати контроль над своїм навчальним процесом і досягати високих

результатів. Для тих, хто відчуває труднощі з саморегуляцією, навчальні заклади можуть надавати додаткову підтримку у вигляді тренінгів з управління часом або консультацій з питань мотивації.

Організація навчального часу в дистанційному форматі є ключовим аспектом успішної освітньої діяльності. В умовах, коли студенти змушені брати на себе більшу частину відповідальності за планування і контроль свого навчального процесу, ефективне управління часом стає основною вимогою для досягнення навчальних результатів. Відсутність чітко визначеного розкладу і структури, яка забезпечується в традиційній освіті, може створювати додаткові труднощі для студентів, які не мають достатніх навичок тайм-менеджменту. В таких умовах правильна організація навчального часу дозволяє підтримувати баланс між навчальними завданнями, особистим життям та відпочинком, що, своєю чергою, позитивно впливає на мотивацію і загальну успішність студентів.

Однією з головних проблем організації навчального часу є недостатня структура навчального процесу в дистанційному форматі. У традиційній освіті студенти мають чітко визначений графік занять, що сприяє формуванню звички до регулярної роботи та виконання завдань у визначений час. В дистанційному навчанні така чітка структура часто відсутня, що створює передумови для відкладання завдань і втрати концентрації. Багато студентів стикаються з проблемою прокрастинації, коли вони відкладають виконання завдань на останній момент, що призводить до підвищення рівня стресу і зниження якості виконання робіт [13, 22].

Для того, щоб уникнути прокрастинації і підтримувати високий рівень продуктивності, студенти повинні створювати власні графіки навчання, що дозволяють рівномірно розподіляти час на вивчення різних предметів і виконання завдань. Створення щоденних або тижневих планів допомагає студентам організувати свій час так, щоб уникати перенасичення інформацією та забезпечити регулярну роботу з навчальними матеріалами.

Важливо, щоб студенти не лише складали такі плани, але й суворо їх дотримувалися, оскільки самодисципліна є ключовим елементом успішного управління часом у дистанційному форматі. Крім того, важливо враховувати особисті ритми та біологічні годинники кожного студента, оскільки когнітивна продуктивність залежить від індивідуальних піків активності протягом дня [14, 34].

Однак, проблема полягає не тільки в прокрастинації, але й у перенасиченні роботою через відсутність чітких обмежень між навчальним і особистим часом. У дистанційному навчанні студенти часто працюють вдома, де немає чіткої межі між навчанням і відпочинком. Це може призводити до того, що студенти витрачають надмірно багато часу на виконання завдань або підготовку до іспитів, що створює ризик емоційного та фізичного вигорання. Для ефективної організації часу студентам необхідно встановлювати чіткі часові межі для навчальної діяльності, а також планувати перерви для відпочинку та розслаблення, що дозволить уникнути перенавантаження і підтримувати високу продуктивність [13, 37].

Ще одним важливим аспектом організації навчального часу в дистанційному форматі є використання цифрових інструментів для планування та моніторингу часу. Сучасні технології дозволяють студентам не лише створювати графіки і списки завдань, але й контролювати час, витрачений на виконання кожного з них. Спеціалізовані додатки для тайм-менеджменту допомагають студентам слідкувати за своєю продуктивністю, аналізувати, скільки часу вони витрачають на різні види діяльності, і коригувати свої плани відповідно до отриманих результатів. Це дозволяє краще розуміти, де виникають проблеми з управлінням часом, і вчасно вносити корективи в організацію навчального процесу [14, 37].

Важливим є також навчання студентів навичкам управління часом як частини освітнього процесу. У багатьох навчальних закладах недостатньо уваги приділяється розвитку таких навичок, що призводить до того, що студенти, особливо на початкових етапах навчання, не готові самостійно

організовувати свій час. Викладачі та адміністрації навчальних закладів повинні забезпечити студентам доступ до тренінгів з управління часом або навчальних матеріалів, що допоможуть їм краще зрозуміти, як правильно планувати свій навчальний процес, уникати прокрастинації та зберігати баланс між навчанням і особистим життям.

Таким чином, ефективна організація навчального часу в дистанційному форматі є однією з основних умов успішного навчання. Студенти повинні навчитися самостійно створювати графіки, розподіляти час між навчальними завданнями та відпочинком, а також використовувати сучасні цифрові інструменти для моніторингу своєї продуктивності. Навчальні заклади також повинні надавати студентам необхідні ресурси та підтримку для розвитку навичок управління часом, оскільки це є важливим чинником у досягненні академічного успіху.

1.5. Роль технологій у підтримці ефективної навчальної діяльності

Технології відіграють ключову роль у підтримці ефективної навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання. Цифрові платформи стали основними інструментами для організації навчального процесу, забезпечуючи доступ до матеріалів, комунікацію з викладачами та однолітками, а також підтримку інтерактивного навчання. Завдяки використанню цифрових технологій, студенти можуть отримувати освіту незалежно від свого місцезнаходження, що дозволяє забезпечити гнучкість та зручність у плануванні навчальної діяльності. Однак, ефективність використання цифрових платформ залежить не лише від технічних можливостей, але й від того, як саме вони впливають на навчальний процес і сприяють активній участі студентів у навчанні.

Однією з головних переваг використання цифрових платформ є доступ до навчальних матеріалів у будь-який час. Студенти можуть отримувати навчальні ресурси, виконувати завдання та проходити тести без прив’язки до

конкретного часу і місця, що забезпечує їм більшу автономію в управлінні своїм навчанням. Цифрові платформи, такі як Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams або Zoom, дозволяють викладачам розміщувати лекції, презентації, відеоматеріали та інші ресурси, що робить навчання доступним і організованим. Такий підхід забезпечує можливість повторного перегляду матеріалів і закріплення знань, оскільки студенти можуть самостійно регулювати свій темп навчання [15, 45].

Цифрові платформи також сприяють покращенню комунікації між викладачами і студентами, що є критичним фактором для підтримки ефективного навчального процесу в дистанційному форматі. Через функціонал обговорень, чати та форуми студенти можуть отримувати зворотний зв’язок від викладачів у режимі реального часу або в асинхронному режимі, що дозволяє оперативно вирішувати питання, пов’язані з навчальними завданнями. Крім того, такі платформи полегшують групову роботу, оскільки студенти можуть взаємодіяти між собою через відеоконференції, спільне редагування документів і проведення онлайн-обговорень. Це сприяє розвитку навичок колективної роботи і комунікації, що є важливими для професійного становлення студентів [16, 60].

Використання цифрових платформ також розширює можливості для персоналізації навчального процесу. Викладачі можуть адаптувати навчальні матеріали під конкретні потреби студентів, використовуючи аналітичні інструменти для оцінки їхнього прогресу та визначення слабких місць у знаннях. Це дозволяє створювати індивідуальні траєкторії навчання, які враховують рівень підготовки студента і його потреби у додатковій допомозі. Такі платформи надають можливість автоматизованого моніторингу академічних результатів, що значно полегшує процес оцінювання і дозволяє викладачам швидше реагувати на труднощі студентів [17, 41].

Однак, незважаючи на значні переваги, використання цифрових платформ також має певні виклики. Одним з основних є технічні труднощі, з якими можуть стикатися студенти, особливо ті, хто не має доступу до стабільного інтернет-з'єднання або сучасних пристроїв. Недостатня технічна підготовленість деяких студентів і викладачів також може стати на заваді ефективному використанню можливостей цифрових платформ. Часто студенти стикаються з проблемами при виконанні завдань через технічні збої або складнощі з освоєнням нових інструментів, що знижує їхню мотивацію до навчання і викликає додатковий стрес [18, 52].

Крім того, надмірне використання цифрових платформ може призводити до інформаційного перевантаження студентів. Оскільки студенти отримують великий обсяг інформації в електронному форматі, їм може бути важко організувати її ефективне засвоєння. Відсутність чіткої структури або надмірне навантаження додатковими завданнями часто призводить до того, що студенти втрачають фокус і відчувають перевтому, що негативно позначається на їхніх академічних досягненнях [65, 49-52]. Це вказує на важливість грамотної організації навчальних матеріалів на платформах і необхідність чіткої комунікації з викладачами щодо очікувань та обсягу роботи.

Цифрові платформи також відкривають нові можливості для інтерактивного навчання, використання віртуальних симуляцій, тестів, відеоуроків та інших інтерактивних матеріалів. Такі інструменти дозволяють студентам активно взаємодіяти з матеріалом, підвищуючи рівень залученості і сприяючи кращому засвоєнню знань. Однак не всі викладачі активно використовують ці можливості, часто обмежуючись розміщенням статичних лекційних матеріалів або текстових завдань. Для того щоб цифрові платформи стали дійсно ефективними інструментами для навчання, важливо використовувати їх потенціал для створення інтерактивного, динамічного освітнього середовища, яке стимулює активне навчання і критичне мислення [16, 63].

Таким чином, цифрові платформи є важливим елементом сучасного освітнього процесу, який забезпечує доступність, гнучкість і інтерактивність навчання. Вони сприяють покращенню комунікації, персоналізації навчання та розвитку навичок самостійної роботи. Однак для досягнення максимального ефекту необхідно долати технічні труднощі та уникати інформаційного перевантаження, забезпечуючи чітку структуру навчальних матеріалів і активне використання інтерактивних інструментів.

Технічна підтримка відіграє важливу роль в забезпеченні ефективного навчання в дистанційному форматі. В умовах, коли навчальний процес значною мірою залежить від використання цифрових технологій, технічні аспекти стають критично важливими для забезпечення безперебійної роботи платформ, доступу до навчальних ресурсів і можливості взаємодії між студентами та викладачами. Технічна підтримка забезпечує стабільність освітнього процесу, допомагаючи вирішувати різноманітні проблеми, з якими можуть стикатися як студенти, так і викладачі, від технічних збоїв до складнощів з освоєнням нових технологій.

Одним із ключових аспектів технічної підтримки є забезпечення безперебійної роботи цифрових платформ і програмного забезпечення, що використовується для дистанційного навчання. Відсутність доступу до платформ або постійні технічні проблеми можуть суттєво знижувати ефективність навчального процесу, оскільки студенти не можуть вчасно отримувати доступ до навчальних матеріалів або взаємодіяти з викладачами. Наприклад, нестабільне інтернет-з’єднання або проблеми з підключенням до системи можуть перешкоджати проведенню онлайн-лекцій, що впливає на якість засвоєння матеріалу та загальну продуктивність студентів. Належна технічна підтримка має на меті не лише швидке усунення таких проблем, але й запобігання їм через попереднє тестування систем і надання відповідних інструкцій для користувачів [19, 49].

Іншим важливим аспектом є підтримка користувачів, що включає надання допомоги студентам і викладачам у вирішенні технічних проблем, які можуть виникати в процесі навчання. Студенти, які не мають достатньо досвіду роботи з новими технологіями або стикаються з проблемами у використанні навчальних платформ, потребують кваліфікованої допомоги, щоб продовжувати навчання без перешкод. Технічна підтримка дозволяє вирішувати такі питання, надаючи користувачам інструкції, поради та консультації щодо використання програмного забезпечення, підключення до лекцій, завантаження завдань і взаємодії з іншими студентами. Важливою умовою є доступність технічної підтримки в режимі реального часу, щоб забезпечити своєчасне вирішення проблем і запобігти їх негативному впливу на навчальний процес [20, 57].

Окрім того, технічна підтримка сприяє адаптації нових технологій і впровадженню інноваційних рішень в освітній процес. Завдяки технічній підтримці, викладачі можуть ефективніше використовувати нові інструменти, такі як віртуальні класи, інтерактивні дошки або онлайн-тести. Це дозволяє не лише покращити навчальний процес, але й зробити його більш цікавим і залучаючим для студентів. Технічна підтримка може також допомогти в адаптації навчальних матеріалів під специфічні потреби окремих груп студентів, що сприяє персоналізації навчання і підвищенню його ефективності [63, 73-80].

Ще одним важливим фактором, пов’язаним із технічною підтримкою, є навчання користувачів. У багатьох випадках студенти та викладачі не повністю обізнані про всі можливості цифрових платформ і інструментів, що використовуються в навчанні, через що вони не можуть повністю скористатися перевагами цих технологій. Технічна підтримка, яка надає навчальні матеріали, відеоінструкції або організовує тренінги з використання платформ, дозволяє значно підвищити ефективність їх використання. Коли студенти та викладачі знають, як працювати з навчальними системами, вони можуть ефективніше організовувати свій

навчальний процес і знижувати ризик виникнення технічних проблем, що перешкоджають навчанню [20, 61].

Крім того, належна технічна підтримка забезпечує безпеку даних і конфіденційність, що є важливим аспектом у дистанційному навчанні. Використання онлайн-платформ для навчання вимагає зберігання великого обсягу особистих і академічних даних студентів, тому важливо, щоб технічна підтримка забезпечувала захист цих даних і запобігала можливим кіберзагрозам. Без належного захисту і технічного моніторингу студентські дані можуть бути вразливими для атак, що може мати серйозні наслідки як для навчальних закладів, так і для студентів. Тому технічна підтримка повинна також включати заходи з кібербезпеки, забезпечуючи захист інформації і безпеку користувачів [19, 55].

Отже, технічна підтримка є невід’ємною частиною ефективного навчального процесу в умовах дистанційної освіти. Вона забезпечує стабільність роботи платформ, підтримує користувачів у вирішенні технічних проблем і сприяє адаптації нових технологій. Крім того, технічна підтримка допомагає викладачам і студентам краще освоювати цифрові інструменти, що покращує якість навчання і сприяє його інноваційному розвитку.

РОЗДІЛ ІІ.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Методи та організація дослідження

Навчальна діяльність до запровадження дистанційного навчання має ключові характеристики традиційної освітньої моделі, які відігравали важливу роль у забезпеченні якісного навчального процесу та психологічного комфорту студентів.

До впровадження дистанційного формату навчання основним способом здобуття знань були очні заняття в аудиторіях, де студенти безпосередньо взаємодіяли з викладачами та однолітками. Ця модель мала низку переваг, зокрема:

1. Соціальна взаємодія - постійний контакт із викладачами та студентами сприяв формуванню стійких соціальних зв’язків, що позитивно впливало на емоційний стан студентів. Умови аудиторного навчання створювали можливості для живих дискусій, командної роботи та взаємної підтримки.

2. Регулярність і структурованість - очна модель забезпечувала чіткий розклад занять, який дисциплінував студентів та сприяв ефективному плануванню часу. Присутність викладачів під час занять дозволяла отримувати миттєвий зворотний зв’язок і уточнювати незрозумілі аспекти навчального матеріалу.

3. Мотивація через контроль - часте оцінювання та контроль із боку викладачів стимулювали студентів до систематичного вивчення матеріалу. Це знижувало ризик прокрастинації, оскільки студенти відчували необхідність дотримання встановлених дедлайнів.

4. Фізична активність і зміна середовища - відвідування університету сприяло зміні обстановки, що позитивно впливало на продуктивність та запобігало емоційному вигоранню. Можливість перебувати в академічному середовищі підвищувала мотивацію та концентрацію.

Очний формат навчання забезпечував емоційну підтримку через живе спілкування. Проблеми, які виникали під час навчання, можна було швидко вирішувати за допомогою викладачів або однокурсників, що знижувало рівень тривожності. Водночас середовище університету сприяло зменшенню ізоляції, створюючи відчуття приналежності до академічної спільноти.

У традиційній моделі студенти демонстрували вищий рівень мотивації завдяки регулярним взаємодіям із викладачами та активній участі в навчальному процесі. Зовнішня мотивація, зумовлена оцінюванням та соціальним схваленням, доповнювала внутрішню, стимулюючи прагнення до самореалізації та професійного зростання.

Умови очного навчання меншою мірою вимагали від студентів високого рівня саморегуляції, оскільки вони отримували структуровані завдання і рекомендації безпосередньо під час занять. Викладачі активно керували процесом навчання, знижуючи потребу в самостійній організації. Це створювало комфортні умови для студентів, які мали труднощі з управлінням часом або браком навичок планування.

У традиційній освітній моделі студенти почувалися більш захищеними завдяки фізичній присутності викладачів та доступу до університетської інфраструктури (бібліотек, лабораторій, коворкінгів). Наявність чіткого академічного графіка та передбачуваності знижувала рівень стресу.

Хоча традиційне навчання мало значні переваги, воно також мало свої недоліки, зокрема залежність від територіального розташування, обмежений доступ до цифрових ресурсів та меншу гнучкість у виборі методів навчання. Крім того, студенти, які стикалися з особистими або соціальними

труднощами, могли відчувати додатковий стрес через потребу дотримуватися фіксованого розкладу.

Традиційна модель навчання забезпечувала стабільність, підтримку та структурованість, які були особливо важливими для підтримання психологічного комфорту студентів. Її сильні сторони, як-от соціальна взаємодія, чітка організація навчального процесу та регулярний контроль, сприяли високій мотивації, зниженню рівня тривожності та забезпеченню ефективного засвоєння знань. Ці аспекти стали значущою базою для оцінки змін, викликаних впровадженням дистанційного навчання, та розробки рекомендацій щодо його покращення.

Емпіричне дослідження впливу дистанційного навчання на психологічні особливості студентів вимагає використання відповідних психодіагностичних методик для збору даних та оцінки різних психологічних аспектів навчальної діяльності. Психодіагностичні методики дозволяють вивчити такі ключові чинники, як рівень тривожності, мотивації, емоційного стану, саморегуляції та здатності до адаптації в умовах дистанційної освіти. Вони сприяють глибшому розумінню того, як студенти сприймають дистанційне навчання і які психологічні виклики воно перед ними ставить. На сьогоднішній день є безліч детальних наукових досліджень, мною проведено аналіз публікацій та досліджень інших авторів задля визначення тенденцій дистанційного навчання в умовах війни. Тож, багато робот інших авторів досліджують цю тему і були використана їх методика, немає ресурсів самостійно дослідити, обрала шлях інтерв'ю з студентами

Однією з основних психодіагностичних методик, яку можна застосувати для вивчення рівня тривожності серед студентів, є методика Спілбергера-Ханіна. Ця методика дозволяє оцінити рівень ситуаційної та особистісної тривожності, які можуть бути підвищені в умовах дистанційного навчання через відсутність безпосереднього контакту з викладачами та однолітками, а також через невизначеність щодо

ефективності самостійної роботи. Дистанційне навчання часто супроводжується підвищеною тривожністю через технічні труднощі, високе навчальне навантаження та ізоляцію, що впливає на психологічний стан студентів [21, 65].

Для оцінки рівня мотивації до навчання можна використовувати методику дослідження навчальної мотивації Т. І. Ільїної. Ця методика дозволяє визначити внутрішні та зовнішні мотиви навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. Вона допомагає виявити, наскільки студенти зацікавлені у самостійному навчанні, чи відчувають вони потребу в досягненні успіху та які чинники впливають на їхню мотивацію в умовах, коли зовнішній контроль з боку викладачів є мінімальним. Дослідження мотивації є важливим, оскільки дистанційне навчання значною мірою покладається на внутрішню мотивацію студентів, яка може знижуватися через відсутність структурованого навчального середовища та підтримки [22, 59].

Ще однією важливою методикою є шкала саморегуляції, яка дозволяє оцінити здатність студентів організовувати свій навчальний процес у дистанційному форматі. Дистанційне навчання вимагає високого рівня самостійності та вміння ефективно планувати свій час, що може бути складним завданням для багатьох студентів. Шкала саморегуляції допомагає виявити, наскільки добре студенти справляються із самостійною організацією своєї діяльності, чи мають вони стратегії для подолання прокрастинації та як ефективно вони використовують свої ресурси для досягнення навчальних цілей [23, 72].

Також доцільно використовувати методику оцінки емоційного вигорання. Ця методика дозволяє виявити, чи є у студентів ознаки емоційного виснаження, які можуть бути викликані постійним перебуванням у режимі онлайн-навчання, відсутністю соціальної взаємодії та збільшенням академічного навантаження. Дистанційне навчання може призводити до відчуття ізоляції та вигорання, особливо серед студентів, які мають обмежені

навички саморегуляції або не отримують достатньої підтримки від викладачів. Оцінка емоційного вигорання є важливою для виявлення груп ризику і розробки програм підтримки для студентів [24, 81].

Крім того, для дослідження адаптації студентів до нових умов навчання можна використовувати методику соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки добре студенти адаптуються до дистанційного навчання, як вони сприймають нові умови навчальної діяльності та наскільки вони відчувають психологічний комфорт під час навчання. Адаптація до дистанційної освіти є складним процесом, який може супроводжуватися емоційними труднощами та потребує часу для звикання до нових форматів навчання [25, 92].

Психодіагностичні методики є важливим інструментом для глибокого вивчення психологічних процесів, що супроводжують дистанційне навчання. Вони допомагають виявити ключові психологічні проблеми, з якими стикаються студенти, а також визначити рівень їхньої готовності до навчання в умовах, коли основний акцент робиться на самостійності та саморегуляції. За допомогою цих методик можна зібрати дані, які дадуть змогу викладачам і адміністрації навчальних закладів краще розуміти, які аспекти дистанційного навчання потребують коригування або додаткової підтримки, щоб забезпечити успішність студентів.

Вибірка та проведення досліду є критично важливими етапами в емпіричному дослідженні впливу дистанційного навчання на психологічні особливості студентів. Правильно підібрана вибірка дозволяє отримати достовірні та валідні результати, які можна застосовувати для узагальнення й подальшого аналізу. Проведення експерименту, своєю чергою, забезпечує можливість перевірки гіпотез та виявлення закономірностей, що стосуються психологічних аспектів навчальної діяльності в дистанційному форматі.

Першим кроком у цьому процесі є визначення критеріїв для вибору учасників експерименту. У даному дослідженні вибірку можуть складати студенти різних курсів і спеціальностей, які навчаються в умовах

дистанційної освіти. Важливо враховувати вікові особливості, академічний статус, а також тривалість перебування в умовах дистанційного навчання, оскільки ці фактори можуть впливати на результати дослідження. Для досягнення репрезентативності вибірки необхідно забезпечити її різноманітність, включаючи студентів із різних факультетів і навчальних програм, а також різного рівня технічної підготовленості та саморегуляції [26, 98].

Вибірка може бути стратифікованою, щоб забезпечити представництво різних груп студентів за певними характеристиками, такими як вік, стать, рівень успішності та доступ до цифрових технологій. Наприклад, можна виділити підгрупи за рівнем технічної підготовки, оскільки студенти з різним рівнем володіння цифровими технологіями можуть демонструвати різні психологічні реакції на дистанційне навчання. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти, як різні фактори впливають на емоційний стан і когнітивні процеси студентів, що робить результати дослідження більш детальними і цінними для подальшого застосування [27, 101].

Після формування вибірки відбувається проведення дослідження. Дослідження впливу дистанційного навчання на психологічні особливості студентів може включати кілька етапів. На першому етапі учасники проходять початкове психодіагностичне обстеження, що дозволяє отримати базові дані щодо рівня їхньої тривожності, мотивації, саморегуляції та адаптації до умов дистанційного навчання. Цей етап є важливим для визначення початкового рівня психологічного стану студентів, щоб мати можливість порівняти ці показники з результатами після проведення експериментальних втручань або змін у навчальному процесі [28, 105].

Далі проводиться основне дослідження, яке може включати зміну певних умов навчання або застосування спеціальних методів підтримки студентів, таких як тренінги з управління стресом або навчання навичкам саморегуляції. Експериментальна група студентів може бути піддана цим втручанням, тоді як контрольна група продовжуватиме навчатися в

звичному режимі. Це дозволить дослідити, як ці методи впливають на психологічний стан студентів і їхню здатність адаптуватися до дистанційного навчання. У ході експерименту важливо фіксувати зміни в емоційному стані учасників, рівень їхньої продуктивності та здатність до управління часом.

Дослідження також може включати елементи спостереження за студентами в умовах реального навчального процесу. Це дозволить виявити не лише суб'єктивні оцінки студентами свого стану, але й реальні зміни в їхній поведінці, такі як участь у заняттях, своєчасність виконання завдань, активність під час обговорень та інші показники їхньої навчальної діяльності. Поєднання методів спостереження та психодіагностичних методик дозволяє отримати більш об'єктивну картину щодо впливу дистанційного навчання на психологічні особливості студентів [29, 110].

Завершальним етапом дослідження є повторне психодіагностичне тестування, яке дозволяє з'ясувати зміни в психологічному стані студентів після проведення експерименту. Це дозволяє порівняти отримані дані з початковими результатами і виявити, які аспекти навчальної діяльності студентів покращилися або погіршилися в результаті дистанційного навчання. Також це допоможе зробити висновки щодо ефективності застосованих втручань або коригувань у навчальному процесі, що є важливим для розробки рекомендацій з оптимізації дистанційної освіти [27, 97].

Мета цього дослідження полягала у теоретичному визначенню впливу дистанційного навчання на рівень стресу, мотивацію та емоційний стан студентів, а також на розвиток їхніх навичок саморегуляції та управління часом. З переходом на дистанційне навчання суттєво змінився характер взаємодії студентів з навчальним матеріалом, викладачами та однолітками, що вплинуло на психологічний стан здобувачів освіти та їхню здатність до самостійної організації навчальної діяльності.

Для проведення дослідження була сформована вибірка з 50 студентів віком від 18 до 24 років, які навчаються в Національному університеті «Запорізька політехніка». Вибірка складалася зі студентів різних факультетів і курсів навчання, що дозволило отримати загальні дані щодо впливу дистанційного формату навчання. Розподіл за статтю становив 60% жінок і 40% чоловіків, що відповідає середнім показникам у студентському середовищі.

Для збору даних використовувався метод анкетування, організованого через онлайн-платформу Google Forms, що забезпечило доступність і зручність проходження опитування для респондентів. Анкета містила 20 питань, спрямованих на оцінку таких аспектів навчальної діяльності, як стрес і тривожність, мотивація, емоційний стан, а також саморегуляція та управління часом. Ці аспекти були визначені як ключові, зважаючи на виклики, з якими найчастіше стикаються студенти в умовах дистанційного навчання.

Для оцінки рівня стресу та тривожності респондентам пропонувалося оцінити, наскільки високий рівень напруження вони відчувають під час дистанційного навчання. Цей блок питань охоплював фактори, пов’язані з ізоляцією, відсутністю регулярної підтримки з боку викладачів і необхідністю самостійно організовувати своє навчання. У розділі мотивації увага була зосереджена на внутрішніх і зовнішніх мотиваційних чинниках. Досліджувалося, що більше спонукає студентів до навчання: внутрішній інтерес до предметів або ж зовнішні фактори, такі як оцінки чи вимоги викладачів. Для аналізу емоційного стану анкета включала питання про відчуття ізоляції та симптоми емоційного вигорання. Останній блок був присвячений навичкам саморегуляції та управління часом: респондентам було запропоновано оцінити свої здібності до планування навчального процесу, контролю виконання завдань і дотримання дедлайнів.

Використовувалася 5-бальна шкала, де 1 бал означав «дуже низький» рівень, а 5 балів — «дуже високий», що дозволило отримати чітку картину

розподілу відповідей і провести порівняльний аналіз між різними аспектами досліджуваних психологічних особливостей.

Анкета для студентів

Тема: Вплив дистанційного навчання на психологічні особливості студентів

Інструкція: Будь ласка, оберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає вашим відчуттям чи досвіду. Ваші відповіді є конфіденційними і будуть використані лише в наукових цілях.

1. Загальна інформація

1. Ваш вік:

• до 18

• 18-20

• 21-24

• більше 24

2. Стать:

• Чоловік

• Жінка

3. Курс навчання:

• 1

• 2

• 3

• 4

• Магістратура

2. Рівень стресу та тривожності

4. Як ви оцінюєте свій рівень стресу під час дистанційного навчання?

• 1 (дуже низький)

• 2

• 3 (середній)

• 4

• 5 (дуже високий)

5. Чи відчуваєте ви ізоляцію через відсутність особистого контакту з однолітками та викладачами?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

6. Наскільки часто ви відчуваєте тривожність через непередбачуваність дистанційного навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

3. Мотивація до навчання

7. Що більше мотивує вас до навчання?

• Внутрішній інтерес до предмета

• Зовнішні чинники (оцінки, вимоги викладачів)

8. Наскільки ви зацікавлені у предметах, які вивчаєте дистанційно?

• 1 (дуже низько)

• 2

• 3 (середньо)

• 4

• 5 (дуже високо)

9. Чи впливає дистанційний формат на вашу мотивацію до навчання?

• 1 (знижує мотивацію)

• 2

• 3 (не впливає)

• 4

• 5 (підвищує мотивацію)

4. Емоційний стан

10. Як часто ви відчуваєте емоційне вигорання через дистанційне навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

11. Чи відчуваєте ви втомленість через тривале перебування у домашніх умовах під час навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

12. Чи відчуваєте ви емоційний дискомфорт через відсутність соціальної взаємодії під час дистанційного навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

5. Саморегуляція та управління часом

13. Наскільки добре ви можете планувати свій навчальний процес під час дистанційного навчання?

• 1 (дуже погано)

• 2

• 3 (середньо)

• 4

• 5 (дуже добре)

14. Чи вдається вам дотримуватися дедлайнів під час дистанційного навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

15. Як часто ви відчуваєте необхідність відкладати виконання завдань на потім?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

Дякуємо за ваші відповіді!

Проведення дослідження за участю студентів різних курсів і спеціальностей дозволяє отримати широкі дані, які можуть бути використані для розуміння загальних тенденцій і проблем, пов’язаних із дистанційним навчанням. Це дослідження може стати основою для подальших робіт, спрямованих на покращення психологічного стану студентів, а також на розробку ефективних стратегій підтримки, що сприятимуть їхньому успішному навчальному процесу в умовах дистанційної освіти.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз результатів дослідження впливу дистанційного навчання на когнітивні процеси студентів дозволяє отримати цінну інформацію про зміни в їхній навчальній діяльності та особливості засвоєння нової інформації в умовах, коли традиційна форма навчання була замінена цифровими платформами та онлайн-комунікацією. Дослідження показують, що

дистанційне навчання має як позитивні, так і негативні наслідки для когнітивних процесів студентів, зокрема на увагу, пам’ять, мислення та здатність до критичного аналізу інформації.

Першим важливим аспектом, який було вивчено під час аналізу, є вплив дистанційного навчання на концентрацію уваги студентів. Результати показали, що більшість студентів відчувають труднощі з підтриманням уваги протягом тривалого часу під час онлайн-лекцій та самостійного навчання. Відсутність звичної аудиторної обстановки і наявність численних відволікаючих факторів у домашніх умовах призводять до того, що студенти частіше перемикаються між різними завданнями, що знижує їхню здатність глибоко зосереджуватися на навчальному матеріалі. Це підтверджується значним збільшенням кількості скарг на проблеми з концентрацією уваги та зниженням продуктивності під час самостійного навчання [30, 120].

Крім того, дистанційне навчання вплинуло на процеси запам’ятовування інформації. Студенти зазначають, що через велику кількість цифрових матеріалів вони стикаються з проблемою швидкого насичення інформацією, що ускладнює її глибоке засвоєння. В умовах традиційного навчання студенти мали більше можливостей для активної взаємодії з викладачами та однолітками, що сприяло кращому закріпленню знань через обговорення та практичні заняття. Дистанційне навчання ж частіше обмежується самостійним переглядом лекційних матеріалів та виконанням тестових завдань, що сприяє лише поверхневому засвоєнню знань без довготривалого запам’ятовування [31, 130].

Щодо мислення, то аналіз показав, що дистанційне навчання може як стимулювати, так і гальмувати розвиток критичного мислення у студентів, залежно від організації навчального процесу. Студенти, які мають достатньо можливостей для самостійної роботи, розвитку проєктів та участі в онлайн-дискусіях, демонструють кращі результати в розвитку критичного мислення. Це пов’язано з тим, що дистанційне навчання надає більше автономії студентам, що змушує їх самостійно вирішувати проблеми, аналізувати

інформацію та приймати рішення. Однак у тих випадках, коли навчальний процес обмежується лише пасивним сприйняттям матеріалів, студенти не отримують достатньо стимулів для розвитку критичного мислення, що призводить до зниження якості їхніх аналітичних навичок [32, 135].

Інший аспект, який був оцінений, стосується когнітивного навантаження, яке відчувають студенти під час дистанційного навчання. Велика кількість інформації, яку необхідно опанувати в короткі терміни, а також часте використання мультимедійних матеріалів і цифрових платформ призводять до підвищеного когнітивного навантаження, що негативно впливає на здатність студентів засвоювати інформацію. В умовах дистанційного навчання студенти часто змушені опрацьовувати інформацію з кількох джерел одночасно, що створює додатковий тиск на їхні когнітивні ресурси і знижує ефективність навчання. Багато студентів відзначають, що вони почуваються перевантаженими через необхідність постійно бути онлайн і виконувати завдання в електронному форматі [33, 140].

На підставі результатів дослідження можна зробити висновок, що дистанційне навчання впливає на когнітивні процеси студентів по-різному, залежно від їхньої здатності адаптуватися до нових умов навчання та рівня технічної підготовленості. Для того щоб мінімізувати негативний вплив на увагу, пам’ять та критичне мислення, необхідно вдосконалювати організацію дистанційного навчання, забезпечуючи студентам більше можливостей для активної взаємодії з навчальним матеріалом, викладачами та однолітками. Важливо також звернути увагу на зниження когнітивного навантаження через оптимізацію кількості матеріалів та завдань, які студенти повинні виконати в обмежений час. Використання інтерактивних методів навчання, таких як групові обговорення, проєктна діяльність та практичні заняття, допоможе покращити засвоєння знань та сприяти розвитку критичного мислення навіть у дистанційному форматі [34, 150].

Аналіз результатів дослідження впливу дистанційного навчання на мотиваційну сферу студентів демонструє, що цей формат суттєво змінює

рівень та характер мотивації. Мотивація студентів є ключовим фактором, що визначає їхню залученість у навчальний процес, їхню активність та здатність до самостійного навчання. Дистанційне навчання створює нові умови, які змушують студентів адаптуватися до автономного режиму роботи та змінювати свої підходи до навчальної діяльності.

Одним із найбільш помітних результатів є зниження зовнішньої мотивації, що зазвичай формується в традиційних умовах навчання. Це зниження зумовлено відсутністю безпосереднього контролю з боку викладачів, меншою кількістю прямих оцінок і фізичної присутності в навчальному середовищі. У класичному навчанні зовнішні стимули, такі як оцінки, очікування викладачів або соціальний тиск з боку одногрупників, відіграють важливу роль у підтримці мотивації студентів. У дистанційній освіті ці чинники значною мірою втрачають свою силу, що впливає на зниження активності студентів у виконанні завдань та участі в онлайн-заняттях [35, 160].

З іншого боку, дистанційне навчання може стимулювати розвиток внутрішньої мотивації, особливо серед тих студентів, які мають високий рівень самостійності та здатність до саморегуляції. Внутрішня мотивація, яка базується на особистій зацікавленості у навчанні та прагненні до саморозвитку, є важливим чинником успіху в умовах, коли контроль з боку викладачів є мінімальним. Студенти, які виявляють внутрішню мотивацію, краще адаптуються до дистанційного формату, оскільки вони самостійно організовують свій навчальний процес і шукають можливості для додаткового навчання та саморозвитку [36, 172]. Вони також частіше беруть участь у дискусіях, ініціюють групові проєкти та активно працюють над завданнями.

Проте, дослідження показують, що для більшості студентів, особливо тих, хто має низький рівень саморегуляції, дистанційне навчання спричиняє втрату мотивації. Відсутність структури та чіткого розкладу, а також недостатня підтримка з боку викладачів часто призводять до зниження

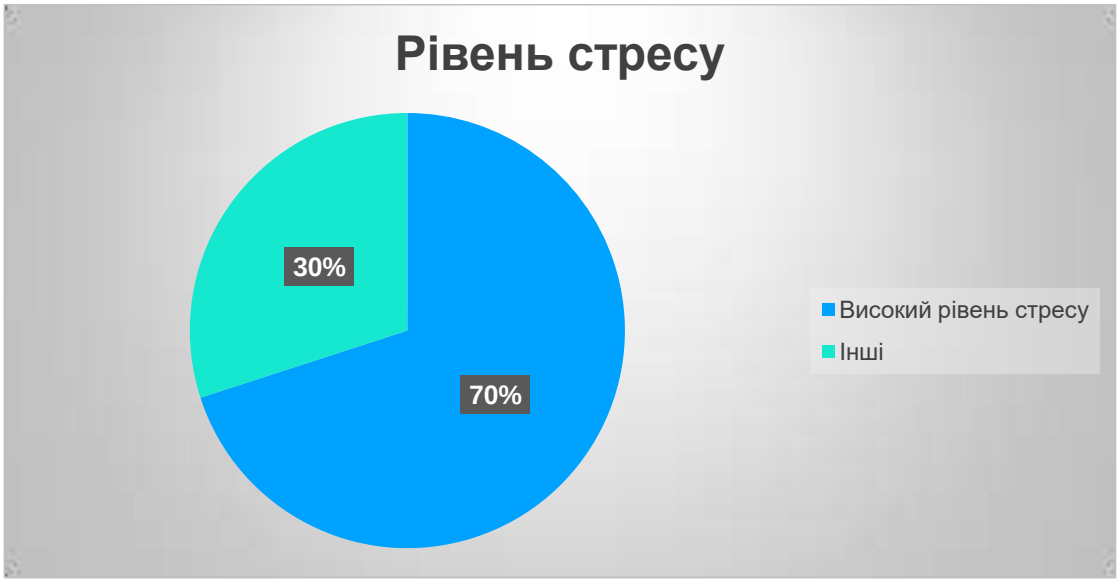
зацікавленості у навчальному процесі. Такі студенти частіше відчувають втому від дистанційного навчання, оскільки не можуть належним чином організувати свою роботу, що знижує їхню ефективність і призводить до відкладання завдань. Це явище прокрастинації стало особливо поширеним у дистанційній освіті, оскільки студенти не мають постійного тиску з боку викладачів і можуть виконувати завдання в будь-який час, що призводить до зниження якості виконаної роботи та загальної успішності.

Інший важливий аспект мотиваційної сфери — це зміна цілей навчання. У дистанційному форматі багато студентів починають переглядати свої навчальні цілі. Якщо у традиційній освіті основними мотивами могли бути зовнішні стимули, такі як отримання диплому або досягнення високих оцінок, то в умовах дистанційного навчання ці мотиви можуть втрачати актуальність. Студенти, особливо на старших курсах, починають більше орієнтуватися на практичне застосування знань та на саморозвиток. Це пов’язано з тим, що дистанційне навчання надає більше можливостей для самостійного дослідження і навчання, що стимулює студентів розвивати навички, необхідні для майбутньої професійної діяльності [36, 175].

Також було відзначено зростання важливості соціальної підтримки для збереження мотивації в дистанційному навчанні. Студенти, які мають можливість підтримувати контакт зі своїми одногрупниками через онлайн-платформи, частіше зберігають високу мотивацію до навчання. Вони використовують ці взаємодії не лише для обговорення навчальних питань, але й для отримання емоційної підтримки, що допомагає знизити рівень стресу і підтримувати зацікавленість у навчальному процесі. Соціальна підтримка, надана через онлайн-комунікації, стає важливим фактором для збереження мотивації та подолання труднощів, пов’язаних із дистанційним навчанням [64, 120].

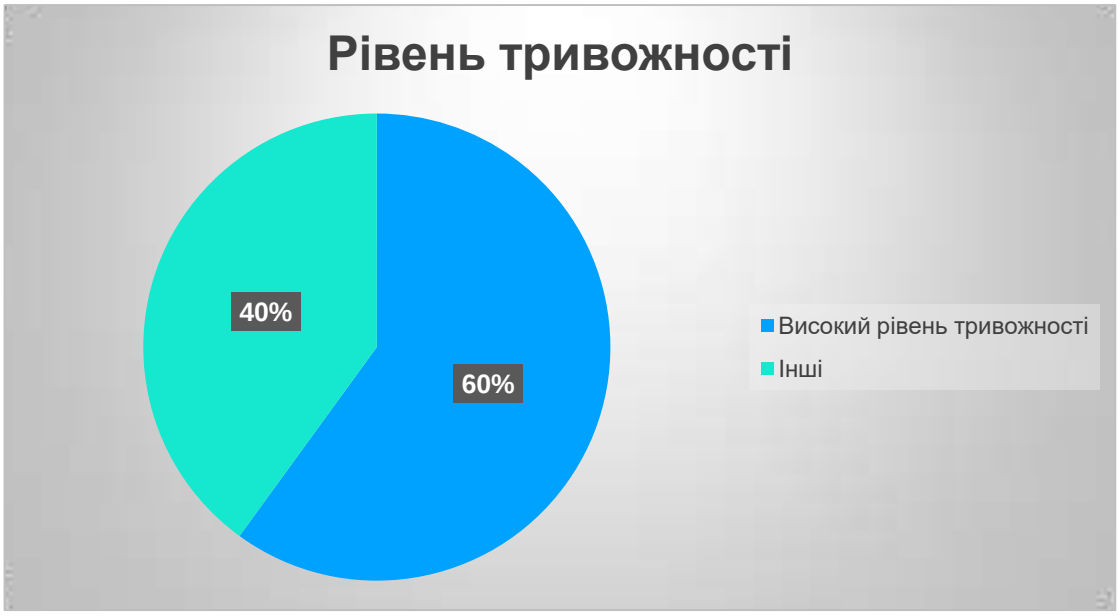
Отримані результати свідчать про наявність підвищеного рівня стресу серед студентів у зв’язку з дистанційним навчанням. Близько 70% респондентів оцінили свій рівень стресу як високий (4–5 балів). Див

малюнок № 1. Вони відзначали, що відсутність безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками призводить до почуття ізоляції та збільшує психологічне навантаження.



Мал. 2.1. Рівень стресу серед студентів у зв'язку з дистанційним навчанням

Близько 60% студентів також вказали на відчуття тривожності через недостатню чіткість розкладу занять та нерегулярний зворотний зв'язок, що ускладнює підтримку продуктивності. (Дивись малюнок № 2)



Мал. 2.2. Рівень тривожності через недостатню чіткість розкладу занять та нерегулярний зворотний зв'язок

Оцінка мотиваційних показників показав, що зовнішня мотивація є домінуючою серед респондентів. (Дивись малюнок №3). Середня оцінка за зовнішню мотивацію, що включала прагнення отримати хороші оцінки та задовольнити вимоги викладачів, склала 4,1 бала. Внутрішня мотивація, яка передбачає інтерес до предметів, отримала середній показник 3,2 бала. Це свідчить про те, що студенти більше орієнтовані на виконання вимог, а не на власний інтерес до навчального процесу, що може бути викликано відсутністю безпосередньої взаємодії у дистанційному форматі.



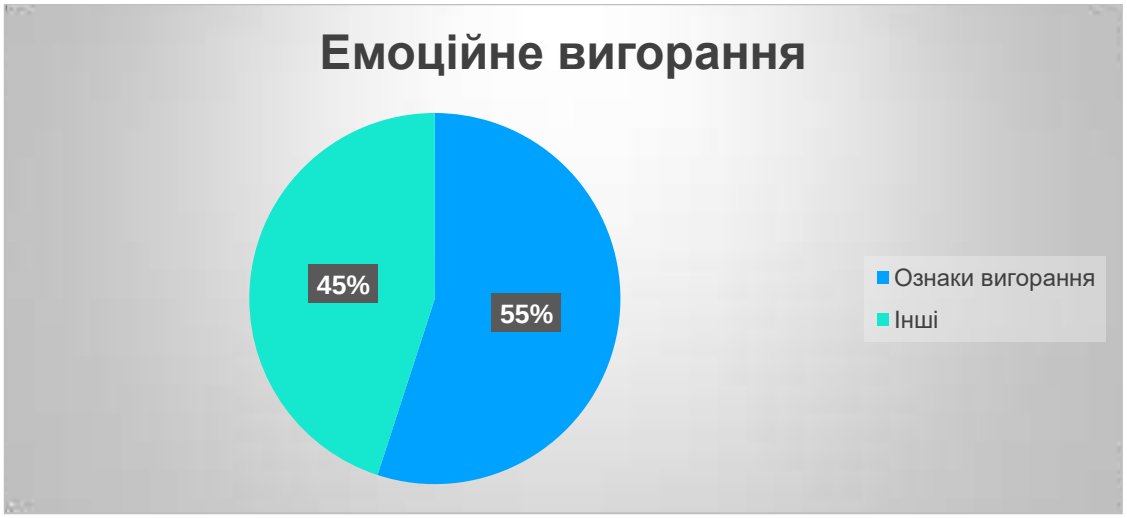
Мал. 2.3. Рівень мотиваційник показників

Щодо емоційного стану (дивись малюнок №4), 65% студентів вказали на високий рівень ізоляції (4–5 балів), зумовлений обмеженими можливостями для соціальної взаємодії та підтримки з боку навчальної спільноти.



Мал. 2.4. Рівень емоційного стану

На малюнку 5 зображено, що 55% студентів повідомили про ознаки емоційного вигорання, спричиненого тривалим перебуванням у домашньому середовищі та високим обсягом самостійної роботи. Така тенденція вказує на те, що тривала відсутність змін у навчальному середовищі та відсутність соціальних контактів негативно впливають на психологічний стан студентів.



Мал. 2.5. Рівень емоційного вигорання

Навички саморегуляції та управління часом також виявилися недостатньо розвиненими серед респондентів (дивись малюнок 6). Лише 35% студентів оцінили свої навички тайм-менеджменту як задовільні (3 бали і вище), тоді як 65% повідомили про труднощі з плануванням навчання, дотриманням дедлайнів і самостійним контролем навчальної діяльності.



Мал. 2.6. Навички саморегуляції та управління часом

Це свідчить про те, що дистанційне навчання створює додаткові виклики для студентів, які не звикли до автономної організації навчального процесу. Отже, результати дослідження показують, що дистанційне навчання чинить значний вплив на психологічні особливості студентів. З одного боку, відсутність зовнішніх стимулів може призводити до зниження мотивації, особливо серед студентів із низьким рівнем саморегуляції. З іншого боку, дистанційне навчання створює умови для розвитку внутрішньої мотивації та самостійності серед студентів, які зацікавлені у саморозвитку та здатні організовувати своє навчання автономно.

Аналізуючи результати дослідження, що стосуються психологічних особливостей навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, можна зробити висновок про комплексний вплив цього формату на когнітивну, мотиваційну та емоційну сфери студентів. Зокрема, розглядаючи вплив на когнітивні процеси, дослідження підтвердили, що дистанційне навчання може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Основними викликами є труднощі з концентрацією уваги через численні відволікаючі фактори та швидке "перенасичення" інформацією, що ускладнює її засвоєння.

Негативний вплив також стосується пам'яті: велика кількість цифрових матеріалів, часто без належної інтерактивності, сприяє поверхневому засвоєнню знань. Водночас, у випадках, коли навчання організоване так, що воно стимулює самостійну діяльність та активну участь у дискусіях, це може сприяти розвитку критичного мислення.

Щодо мотиваційної сфери, результати дослідження демонструють значне зниження зовнішньої мотивації через відсутність контролю та соціального тиску, характерного для традиційного навчання. Водночас, для студентів із високим рівнем саморегуляції дистанційне навчання може стати стимулом для розвитку внутрішньої мотивації, що базується на особистих цілях та зацікавленості. Зниження мотивації спостерігається серед студентів

із недостатньо розвиненими навичками тайм-менеджменту, що підкреслює важливість навчання саморегуляції в умовах дистанційного формату.

Емоційна сфера студентів також зазнала значного впливу. Високий рівень стресу, тривожності та почуття ізоляції через обмежену соціальну взаємодію і відсутність фізичної присутності в навчальному середовищі є частими проблемами. Ці фактори сприяють зростанню емоційного вигорання, особливо серед студентів, які не здатні ефективно адаптуватися до нового формату.

Дослідження інших авторів підтверджують ці висновки. Наприклад, вчені зазначають, що дистанційне навчання часто знижує рівень залученості студентів до навчального процесу через брак інтерактивності та зворотного зв’язку. Водночас, інші роботи наголошують на потенціалі такого навчання для формування автономності та відповідальності у студентів. Важливим є те, що якість впливу значною мірою залежить від організації навчального процесу: інтерактивні методи, чіткий графік занять, регулярний зворотний зв’язок та підтримка з боку викладачів і одногрупників сприяють позитивному сприйняттю дистанційного навчання.

Таким чином, результати дослідження корелюють із висновками інших авторів, демонструючи, що успіх дистанційного навчання значною мірою залежить від здатності студентів адаптуватися до автономного формату та організації навчального процесу. Для мінімізації негативного впливу важливо вдосконалювати педагогічні підходи, зокрема впроваджувати інтерактивні методи навчання, зменшувати когнітивне навантаження і забезпечувати ефективну підтримку студентів.

2.3. Висновки щодо впливу дистанційного навчання на психологічні процеси

Висновки щодо впливу дистанційного навчання на когнітивні процеси студентів показують, що цей формат навчання суттєво змінює їхню

когнітивну діяльність. Основні когнітивні зміни, які відбуваються під впливом дистанційного навчання, стосуються уваги, мислення, пам’яті та здатності до критичного аналізу. Ці процеси зазнають як позитивних, так і негативних змін, що зумовлюється різними факторами, такими як організація навчального процесу, технічна підготовленість студентів і їхня здатність адаптуватися до нових умов.

Одним із найпомітніших когнітивних змін, які спостерігаються у студентів під час дистанційного навчання, є зниження концентрації уваги. Дослідження показують, що студенти часто мають труднощі з підтриманням уваги на тривалий час під час онлайн-лекцій або самостійного вивчення матеріалів. Відсутність звичної навчальної атмосфери, наявність домашніх відволікаючих чинників, а також часте використання мультимедійних матеріалів призводять до того, що студенти швидше втрачають фокус на основних темах і завданнях. Такий розрив у концентрації може негативно вплинути на загальну ефективність навчання та рівень засвоєння інформації [37, 190].

Ще одна важлива зміна стосується розвитку пам’яті. У традиційному навчанні студенти частіше взаємодіють із матеріалом на різних рівнях: вони слухають лекції, беруть участь у дискусіях, виконують практичні завдання. Це сприяє кращому закріпленню інформації в пам’яті. В умовах дистанційного навчання велика частина взаємодії зводиться до перегляду лекційних матеріалів та виконання завдань онлайн. Це може сприяти лише короткостроковому запам’ятовуванню без глибокого закріплення інформації в довготривалій пам’яті. Студенти часто скаржаться, що їм складніше утримувати великі обсяги інформації, особливо коли навчальний матеріал подається у великих кількостях за короткий час [38, 195].

Що стосується мислення, дистанційне навчання може мати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, студенти, які беруть активну участь у навчальному процесі та виконують завдання самостійно, мають більше можливостей для розвитку критичного мислення. Вони

змушені самостійно приймати рішення, аналізувати навчальні матеріали та вирішувати проблеми. З іншого боку, студенти, які не мають достатньої мотивації або навичок саморегуляції, частіше відчувають труднощі з глибоким осмисленням інформації, оскільки їхня навчальна діяльність може зводитися до пасивного перегляду лекцій і виконання мінімальних завдань. Це призводить до того, що такі студенти не розвивають належним чином свої аналітичні здібності [39, 205].

Когнітивне навантаження також є важливим аспектом, який зазнає змін у дистанційному навчанні. В умовах традиційної освіти студенти отримують навчальний матеріал поступово, з можливістю його обговорення та закріплення на практиці. В дистанційному форматі навчання студенти часто стикаються з великими обсягами матеріалів, які потрібно опрацювати самостійно, що створює підвищене когнітивне навантаження. Багато студентів зазначають, що відчувають перевантаження через необхідність одночасно опановувати кілька різних дисциплін, виконувати завдання в онлайн-форматі та постійно бути на зв’язку через цифрові платформи. Це призводить до зниження їхньої продуктивності та труднощів у засвоєнні навчального матеріалу [40, 215].

Загальні когнітивні зміни в умовах дистанційного навчання свідчать про те, що студенти потребують більшої підтримки та адаптації до нових умов навчання. Для того щоб мінімізувати негативні наслідки для уваги, пам’яті та критичного мислення, важливо впроваджувати методи навчання, які сприяють активному залученню студентів у навчальний процес. Наприклад, використання інтерактивних завдань, групових проєктів та онлайн-дискусій може допомогти покращити концентрацію уваги та сприяти глибшому засвоєнню знань. Крім того, важливо забезпечити зменшення когнітивного навантаження через оптимізацію обсягів матеріалів та чітке планування навчального процесу, що допоможе студентам краще організовувати свій час і ресурси.

Емоційні та поведінкові зміни, до дистанційного навчання, є одними з найбільш помітних наслідків переходу на цей формат освіти. Аналіз даних дослідження показує, що тривала відсутність фізичної взаємодії з одногрупниками та викладачами, зміни у звичному ритмі навчального процесу, а також ізоляція значно впливають на емоційний стан студентів і їхню поведінку в навчальній діяльності. Ці зміни можуть бути як позитивними, так і негативними, залежно від індивідуальних особливостей студентів та організації навчання.

Один із найбільш поширених емоційних наслідків дистанційного навчання — це зростання рівня тривожності та стресу. Студенти часто відчувають тривогу через непевність щодо власної успішності в умовах відсутності постійного контакту з викладачами, а також через відсутність негайного зворотного зв’язку. Це особливо стосується тих, хто звик до традиційної форми навчання, де викладачі можуть надати підтримку в режимі реального часу. Замість цього студенти змушені самостійно вирішувати більшість навчальних питань, що підвищує рівень стресу і тривоги [41, 230].

Крім того, ізоляція, спричинена відсутністю фізичної присутності у навчальному середовищі, призводить до почуття самотності та емоційного вигорання. Дослідження показують, що студенти, які позбавлені можливості регулярно спілкуватися з одногрупниками, частіше відчувають втрату мотивації та інтересу до навчання. Соціальні взаємодії, що раніше відігравали важливу роль у підтримці емоційного стану студентів, у дистанційній освіті значно скорочуються, що посилює відчуття відчуженості та ізоляції. Це може призвести до депресивних настроїв і зниження загальної активності студентів [42, 235].

Щодо поведінкових змін, одним із головних аспектів є зміна підходу до навчальної діяльності. Студенти, які раніше були активними учасниками навчального процесу в аудиторіях, можуть втрачати інтерес до навчання через брак безпосередньої взаємодії. Вони частіше відчувають втому від

постійної присутності в онлайн-просторі, що призводить до зниження рівня їхньої участі в заняттях, небажання виконувати завдання або участь у дискусіях лише на мінімальному рівні. Цей тип поведінки часто супроводжується прокрастинацією, коли студенти відкладають виконання завдань на останній момент через відсутність структурованого розкладу або чіткого контролю з боку викладачів.

З іншого боку, деякі студенти оцінюють позитивні поведінкові зміни до дистанційного навчання. Для тих, хто має високий рівень самодисципліни та мотивації, дистанційне навчання може стати можливістю для розвитку нових навичок організації свого часу та навчання. Такі студенти виявляють більше автономії, краще справляються із завданнями, оскільки вони самостійно контролюють свій графік і темп навчання. Це свідчить про те, що дистанційне навчання може сприяти розвитку самостійності та відповідальності у студентів, які здатні адаптуватися до нового формату [66, 68-72].

Емоційне вигорання є ще одним важливим аспектом, який оцінювали студенти. Той хто стикається з постійними технічними труднощами або перевантаженням завданнями, можуть втрачати інтерес до навчального процесу та демонструвати ознаки емоційного виснаження. Це проявляється у зниженні когнітивної активності, небажанні брати участь у навчальних заходах та загальному відчутті втоми. Для подолання цього явища важливо забезпечити студентам належну підтримку, зокрема через зменшення навчального навантаження та забезпечення регулярного зворотного зв’язку з боку викладачів.

Загалом, емоційні та поведінкові зміни студентів під впливом дистанційного навчання свідчать про те, що цей формат освіти потребує більшої уваги до індивідуальних особливостей та потреб студентів. Для зменшення негативних емоційних реакцій та підтримки мотивації студентів важливо забезпечити соціальну взаємодію через онлайн-платформи, створювати можливості для емоційної підтримки та надавати студентам

більше автономії у плануванні навчального процесу. Це дозволить знизити рівень тривожності, уникнути емоційного вигорання та підвищити загальну ефективність навчання в дистанційних умовах.

Отже, результати дослідження показують, що дистанційне навчання чинить значний вплив на психологічні особливості студентів. Підвищений рівень стресу і тривожності, відчуття ізоляції та емоційного вигорання, низький рівень внутрішньої мотивації, а також недостатні навички саморегуляції та управління часом є основними аспектами, з які впливатють на дистанційне навчання. Такі висновки свідчать про необхідність розробки програм підтримки, які допоможуть студентам краще адаптуватися до нових умов навчання. Це може включати як психологічну підтримку, спрямовану на зменшення рівня стресу, так і розробку тренінгів з управління часом та саморегуляції. Викладачі та навчальні заклади також можуть сприяти зменшенню відчуття ізоляції студентів, організовуючи групові проєкти та інтерактивні заняття, що сприяють соціальній взаємодії та підтримують мотивацію студентів.

РОЗДІЛ ІІІ.
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

3.1. Психологічна підтримка студентів в умовах дистанційного навчання

Психологічна підтримка студентів в умовах дистанційного навчання, особливо під час ізоляції, відіграє важливу роль у збереженні їхнього емоційного благополуччя, мотивації до навчання та ефективної академічної діяльності. Ізоляція, яка стала поширеним явищем під час дистанційного навчання, впливає не тільки на соціальні зв’язки, але й на психічний стан студентів, що може призводити до зниження академічної успішності, тривожності, депресії та емоційного вигорання. У таких умовах надання психологічної підтримки є ключовим фактором для збереження стабільного психологічного стану студентів та їхньої адаптації до нового формату навчання.

Однією з головних проблем, з якими стикаються студенти під час дистанційного навчання в умовах ізоляції, є відчуття самотності та відсутності соціальної підтримки. Втрата звичних соціальних контактів з одногрупниками та викладачами, зменшення можливостей для взаємодії у навчальному середовищі призводить до того, що студенти відчувають себе ізольованими і позбавленими звичної підтримки. Це може викликати підвищений рівень тривожності, стресу та емоційного вигорання. Дослідження показують, що психологічна підтримка у вигляді регулярних консультацій з психологами або тренінгів з управління стресом допомагає студентам впоратися з відчуттям ізоляції та відновити емоційну рівновагу [43, 250].

Іншим важливим аспектом психологічної підтримки є надання студентам можливості для соціальної взаємодії через онлайн-платформи. Створення віртуальних спільнот або груп для обговорення навчальних питань, проведення неформальних зустрічей та онлайн-активностей дозволяє студентам підтримувати контакт один з одним, що сприяє зниженню відчуття самотності та підвищенню мотивації до навчання. Така форма підтримки дозволяє студентам відчути себе частиною навчальної спільноти, навіть коли вони фізично знаходяться на відстані від своїх одногрупників та викладачів. Психологічна підтримка через соціальну взаємодію допомагає студентам зберігати позитивний емоційний стан і сприяє ефективній адаптації до дистанційного навчання [44, 255].

Також психологічна підтримка повинна включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, які спрямовані на подолання негативних думок і почуттів, що виникають в умовах ізоляції. Багато студентів стикаються з емоційними труднощами через тривожність, невпевненість у власних силах та страх не впоратися з навчальними завданнями. Застосування когнітивно-поведінкових технік дозволяє студентам навчитися краще контролювати свої емоції, замінювати негативні думки на більш конструктивні та знижувати рівень тривожності. Ці методи допомагають студентам краще справлятися зі стресом і підтримувати високий рівень академічної мотивації [45, 262].

Окрім індивідуальних консультацій, важливим є також проведення групових сесій психологічної підтримки, де студенти можуть обговорювати свої емоційні переживання і ділитися досвідом. Такі сесії допомагають студентам усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях, і що інші також стикаються зі схожими проблемами в умовах ізоляції. Групова підтримка дозволяє створити безпечне середовище для обговорення емоційних труднощів, а також надає можливість отримати поради від психологів та однолітків щодо подолання стресу та тривоги [67, 22-27].

Для ефективної психологічної підтримки студентів в умовах ізоляції важливо також впроваджувати програми, спрямовані на розвиток емоційної стійкості та саморегуляції. Студенти, які володіють навичками управління своїм емоційним станом, краще адаптуються до змін у навчальному процесі, зокрема до дистанційного формату навчання. Тренінги з емоційної стійкості, медитації та релаксаційні практики можуть значно допомогти студентам у збереженні емоційного балансу та підвищенні стійкості до стресових ситуацій. Такі програми дозволяють студентам знизити рівень тривожності, покращити концентрацію на навчальних завданнях та підвищити загальну якість життя в умовах ізоляції [46, 270].

Таким чином, психологічна підтримка студентів в умовах дистанційного навчання та ізоляції є необхідною для збереження їхнього емоційного здоров’я та успішної адаптації до нових умов. Регулярні індивідуальні консультації, групові сесії, когнітивно-поведінкові методи, а також соціальна підтримка через онлайн-платформи є ефективними засобами подолання негативних наслідків ізоляції. Такі заходи дозволяють студентам зберігати високу мотивацію до навчання, покращують їхню здатність справлятися з емоційними труднощами та сприяють успішному проходженню навчального процесу в умовах дистанційної освіти.

Психологічна допомога в подоланні стресу є важливим аспектом підтримки студентів в умовах дистанційного навчання. Перехід на дистанційне навчання призвів до того, що студенти стикаються з новими стресовими факторами, такими як ізоляція, збільшене навчальне навантаження, технічні труднощі та невизначеність майбутнього. Це викликає підвищений рівень стресу, який впливає на емоційний стан, мотивацію та загальну успішність студентів. Психологічна допомога є необхідною для того, щоб допомогти студентам справлятися з цими викликами і підтримувати емоційну стабільність.

Одним із ключових аспектів психологічної допомоги у подоланні стресу є навчання студентів методам управління стресом. Тренінги з управління стресом можуть включати в себе навчання технікам релаксації, медитації, а також розвитку навичок емоційної саморегуляції. Медитація та дихальні вправи є ефективними засобами зниження рівня стресу, оскільки вони допомагають студентам зосереджуватися на теперішньому моменті, зменшуючи тривожність та фізичне напруження. Використання цих технік допомагає знизити рівень стресу і підвищити емоційну стійкість студентів, що є критично важливим в умовах підвищеного навчального навантаження та ізоляції [47, 275].

Крім технік релаксації, психологічна допомога повинна включати підтримку у формуванні стресостійкості та навичок управління своїм часом. Однією з основних причин стресу серед студентів під час дистанційного навчання є необхідність самостійного планування навчальної діяльності, що може викликати почуття перевантаженості та тиск через дедлайни. Психологи можуть допомогти студентам розвивати навички тайм-менеджменту, що дозволить їм краще організовувати свій час і уникати перевтоми. Студенти, які мають чіткий план роботи і вміють розподіляти завдання за пріоритетами, менш схильні до стресу і здатні більш ефективно справлятися з навчальними викликами [48, 282].

Ще одним важливим аспектом психологічної допомоги є надання студентам можливості для емоційної підтримки та обговорення своїх проблем. Індивідуальні консультації з психологом або групові сесії дозволяють студентам висловлювати свої переживання і отримувати поради щодо подолання стресових ситуацій. Підтримка з боку психолога або навіть одногрупників допомагає студентам знизити почуття самотності та ізоляції, що є однією з головних причин підвищеного рівня стресу в умовах дистанційного навчання. Спілкування з фахівцями дозволяє студентам отримати практичні рекомендації щодо того, як справлятися зі стресом у різних ситуаціях, і надає відчуття, що вони не самотні у своїх переживаннях.

Окрім цього, важливим елементом подолання стресу є зміцнення соціальних зв’язків. Психологічна допомога може включати стимулювання студентів до підтримання активних соціальних контактів через онлайн-платформи та спільні проєкти. Соціальна підтримка, яку студенти отримують від одногрупників і друзів, є одним із найважливіших факторів зниження стресу. Студенти, які беруть участь у спільних онлайн-обговореннях або навчальних групах, частіше відчувають себе частиною навчальної спільноти і менш схильні до емоційного вигорання. Це особливо важливо в умовах дистанційного навчання, де фізичні контакти обмежені, і студенти можуть відчувати ізоляцію [49, 290].

Крім того, важливим аспектом психологічної допомоги є робота з когнітивними аспектами стресу. Часто стрес у студентів виникає через їхнє сприйняття навчальних труднощів та невпевненість у власних силах. Психологічні техніки, спрямовані на зміну негативних установок і переконань, можуть допомогти студентам подолати страх перед невдачами і підвищити впевненість у своїх можливостях. Когнітивно-поведінкові методи дозволяють студентам розвивати позитивне мислення і навчитися більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що підвищує їхню емоційну стійкість та зменшує рівень тривожності [50, 295].

Таким чином, психологічна допомога у подоланні стресу в умовах дистанційного навчання є багатокомпонентною і включає різні підходи до підтримки студентів. Використання технік релаксації, розвиток навичок тайм-менеджменту, емоційна підтримка через індивідуальні консультації та групові сесії, а також когнітивно-поведінкові методи допомагають студентам знижувати рівень стресу і зберігати емоційну стабільність. Соціальна підтримка та зміцнення соціальних зв’язків також є важливими елементами для підтримки психологічного благополуччя студентів і подолання викликів, які ставить перед ними дистанційне навчання.

3.2. Практичні рекомендації для викладачів щодо організації ефективного дистанційного навчання

Методи активізації уваги студентів є важливою складовою ефективної організації дистанційного навчання. В умовах онлайн-навчання студенти стикаються з численними відволікаючими чинниками, такими як домашнє середовище, технічні труднощі або багатозадачність, що може значно знижувати їхню здатність до концентрації. Викладачі повинні застосовувати специфічні стратегії та методи для підтримки високого рівня уваги студентів під час дистанційного навчального процесу, щоб забезпечити ефективне засвоєння матеріалу та залученість студентів у навчання.

Одним із ключових методів активізації уваги є використання інтерактивних технологій та інструментів для підвищення залученості студентів. Використання опитувань, онлайн-тестів та відео- або аудіоматеріалів дозволяє студентам активніше взаємодіяти з навчальними матеріалами і не втрачати інтерес під час занять. Інтерактивні елементи, такі як опитування у реальному часі або завдання на кшталт мозкового штурму, стимулюють активне мислення і залучають студентів у процес обговорення, що підвищує рівень їхньої концентрації на навчальному матеріалі. Крім того, такі технології дозволяють викладачам отримувати зворотний зв’язок від студентів, що також є важливим для підтримки їхньої уваги [51, 310].

Ще одним ефективним методом є використання мікроперерв під час занять. Довгі онлайн-лекції часто призводять до зниження уваги та втоми у студентів. Викладачі можуть застосовувати стратегію розбиття матеріалу на коротші блоки, між якими можна робити короткі перерви для активізації уваги. Під час цих перерв студенти можуть виконувати легкі фізичні вправи або інші активності, які допоможуть відновити їхню концентрацію. Цей підхід дозволяє зберігати увагу студентів на високому рівні протягом усього заняття, що сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу [52, 315].

Для підвищення уваги також важливо використовувати різноманітність у форматі подачі матеріалу. Викладачам рекомендується комбінувати текстові, візуальні та аудіоелементи, щоб забезпечити різноманітні стимули для різних когнітивних стилів навчання. Наприклад, зміна форматів з презентацій до інтерактивних відео або групових обговорень допомагає утримувати увагу студентів, оскільки вони менше втомлюються від одноманітного подання інформації. Візуальні підказки, такі як графіки, діаграми або інфографіки, також сприяють зосередженню студентів на ключових моментах лекції та покращують їхнє розуміння матеріалу [53, 320].

Окрім цього, викладачі можуть застосовувати методи постановки запитань для стимулювання критичного мислення та підтримки активної уваги. Постановка відкритих запитань під час лекцій чи обговорень змушує студентів активно залучатися в процес мислення і аналізу, а також підтримує їхню концентрацію на темі обговорення. Це може бути досягнуто як через безпосереднє опитування під час заняття, так і через використання інструментів для інтерактивних опитувань або тестів у реальному часі. Викладачі повинні також намагатися залучати студентів до обговорень через групову роботу або створення міні-дискусій у рамках лекцій [67, с. 37-40].

Ще одним важливим методом є використання позитивного підкріплення та заохочень. Викладачі можуть підвищувати увагу студентів через постійне заохочення їхньої активності, наприклад, шляхом надання зворотного зв’язку або похвали за правильні відповіді. Це стимулює студентів бути активнішими під час заняття та уважніше стежити за матеріалом, щоб брати участь у навчальному процесі. Використання таких заохочень допомагає підтримувати інтерес до навчання та створює позитивне середовище, що сприяє кращій увазі та залученості студентів.

Нарешті, для підтримки уваги важливо надавати студентам можливість задавати запитання та обговорювати матеріал в індивідуальному порядку. Викладачі повинні активно стимулювати студентів задавати запитання під

час занять, що сприяє розвитку їхньої уваги до деталей і покращує розуміння складних тем. Використання форумів для обговорення або надання можливості ставити запитання після лекції також допомагає студентам глибше аналізувати матеріал і концентрувати увагу на важливих аспектах курсу [69, 85-89].

Таким чином, методи активізації уваги студентів є ключовими для ефективної організації дистанційного навчання. Інтерактивні технології, мікроперерви, різноманітність форматів подачі матеріалу, використання запитань та позитивного підкріплення дозволяють викладачам підтримувати високий рівень уваги студентів під час онлайн-занять, що значно підвищує ефективність навчального процесу.

Створення сприятливого навчального середовища в умовах дистанційного навчання є одним із ключових завдань для викладачів. Від якості навчального середовища залежить не тільки академічна успішність студентів, але й їхнє емоційне благополуччя, рівень мотивації та здатність до самостійного навчання. Дистанційне навчання ставить перед викладачами нові виклики, оскільки традиційні підходи до створення сприятливого середовища не завжди ефективні в умовах онлайн-навчання. Однак існують практичні рекомендації, які дозволяють викладачам забезпечити студентам позитивний навчальний досвід навіть у дистанційному форматі.

Одним із найважливіших елементів сприятливого навчального середовища є забезпечення доступності навчальних матеріалів і ресурсів. Студенти повинні мати безперешкодний доступ до всіх необхідних для навчання матеріалів, таких як лекції, презентації, відео та інші ресурси. Викладачам рекомендується організовувати навчальні матеріали у зручній для навігації формі на платформі, яку використовує заклад для дистанційного навчання. Це може включати чітку структуру курсів, календар дедлайнів, доступ до додаткових ресурсів для глибшого вивчення теми. Доступність матеріалів підвищує комфортність навчання, знижує

рівень стресу та дозволяє студентам планувати свій час відповідно до власного темпу навчання [54, 328].

Крім того, важливо забезпечити регулярний і якісний зворотний зв'язок від викладача. Студенти в дистанційному навчанні часто відчувають відсутність прямої взаємодії з викладачем, що може викликати почуття ізоляції та невпевненості щодо власних успіхів у навчанні. Регулярний зворотний зв'язок не тільки допомагає студентам краще зрозуміти матеріал і виправляти свої помилки, але й створює атмосферу підтримки. Викладачам рекомендується надавати студентам індивідуальні коментарі до їхніх робіт, організовувати онлайн-консультації або проводити сесії запитань-відповідей, що дозволяє студентам отримувати вчасну допомогу та підтримку [55, 333].

Ще одним важливим аспектом сприятливого навчального середовища є стимулювання соціальної взаємодії між студентами. Відсутність фізичного контакту в онлайн-навчанні може призводити до зниження мотивації та відчуття ізоляції. Тому викладачам важливо створювати умови для активної соціальної взаємодії між студентами через групові проєкти, дискусійні форуми або спільні онлайн-заходи. Це дозволяє студентам обмінюватися ідеями, підтримувати один одного та розвивати навички командної роботи. Соціальна взаємодія сприяє формуванню почуття спільноти, що є важливим для підтримки мотивації та збереження позитивного настрою серед студентів.

Емоційний комфорт студентів також є важливою складовою сприятливого навчального середовища. Викладачам рекомендується приділяти увагу емоційним потребам студентів, особливо в періоди підвищеного стресу або навчального навантаження. Це можна зробити через створення атмосфери підтримки, заохочення студентів до відкритого обговорення своїх проблем або труднощів, а також через впровадження практик емоційної підтримки, таких як тренінги з управління стресом або сесії з психоемоційної підтримки. Підтримка емоційного благополуччя

студентів підвищує їхню стійкість до стресу і сприяє більш ефективному навчанню.

Щоб створити сприятливе навчальне середовище, викладачі також повинні бути гнучкими щодо індивідуальних потреб студентів. У дистанційному навчанні студенти мають різні умови для навчання, такі як технічні можливості, наявність часу для навчання, або психологічний стан. Викладачам варто враховувати ці індивідуальні особливості та бути готовими до надання гнучких умов для здачі завдань або участі в заняттях. Наприклад, студенти можуть потребувати продовження термінів виконання завдань або можливості повторного перегляду лекцій у зручний для них час. Такий підхід дозволяє зберегти залученість студентів до навчального процесу та підвищує їхню мотивацію [70, 88-92].

Загалом, створення сприятливого навчального середовища в дистанційному навчанні вимагає від викладачів активної участі та уваги до потреб студентів. Забезпечення доступності матеріалів, регулярний зворотний зв’язок, стимулювання соціальної взаємодії та емоційна підтримка студентів є ключовими елементами успішної організації навчального процесу. Врахування індивідуальних особливостей студентів і гнучкість у підходах до навчання також сприяють створенню комфортного середовища, що підвищує мотивацію та ефективність навчання в дистанційному форматі.

ВИСНОВКИ

Аналізуючи результати дослідження, можна зробити висновок про значний вплив дистанційного навчання на процес освітньої діяльності студентів. На основі теоретичного аналізу було визначено ключові фактори, що формують навчальний процес у дистанційній формі. Зокрема, це фактори, які стосуються адаптації студентів до цифрового середовища, де відсутня звична структура взаємодії з викладачем і одногрупниками.

Окрім цього, психологічне навантаження через соціальну ізоляцію, труднощі з концентрацією уваги та зниження рівня мотивації до навчання суттєво впливають на академічну успішність. Важливим виявився також аспект саморегуляції, оскільки саме на студента покладається основна відповідальність за організацію навчального процесу в умовах відсутності постійного контролю.

Дослідження дозволило оцінити, як саме студенти ставляться до різних аспектів дистанційного навчання. Опитування показало, що більшість студентів висловлюють негативні відгуки щодо цієї форми освіти через зростання рівня стресу і відчуття ізоляції. Численні труднощі з управлінням часом, відсутність мотиваційної підтримки та емоційна втома, яка супроводжує навчання в цифровому форматі, є серйозними перешкодами для багатьох здобувачів вищої освіти. Студенти зазначають, що їм складно підтримувати внутрішню мотивацію, оскільки відсутність безпосередньої взаємодії з викладачами та колегами призводить до відчуження від навчального процесу.

Порівняння отриманих даних з результатами досліджень інших авторів показало узгодженість у виявлених проблемах. Попередні дослідження підтверджують, що студенти, які мають низький рівень саморегуляції, стикаються з найбільшими труднощами під час дистанційного навчання. Це

явище пов’язане з необхідністю самостійного планування й організації освітнього процесу в умовах відсутності традиційної системи контролю.

В інших роботах також наголошується на важливості надання студентам підтримки для зниження рівня стресу та покращення організації навчання.

Результати дослідження дають змогу сформулювати кілька важливих рекомендацій для оптимізації процесу дистанційного навчання. Насамперед, навчальним закладам необхідно забезпечити психологічну підтримку студентів, що дозволить зменшити рівень тривожності та стресу.

Доцільно також проводити тренінги з управління часом і розвитку саморегуляції, адже саме ці навички є ключовими для ефективного навчання в умовах цифрового середовища. Викладачам варто більше уваги приділяти зворотному зв’язку, який допомагає студентам орієнтуватися в навчальному процесі та відчувати підтримку. Організація інтерактивних занять і групових проєктів сприяє відновленню відчуття спільноти та підвищенню рівня мотивації до навчання.

Висновки щодо оцінки психологічні особливості навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання демонструють, що цей формат освіти суттєво впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси студентів, змінюючи як їхні навчальні стратегії, так і загальний психологічний стан. Дистанційне навчання, яке стало необхідним у відповідь на глобальні зміни, пов’язані з пандемією COVID-19 та воєнними діями, внаслідок повномасштабного вторгнення на території України виявило низку як позитивних, так і негативних наслідків для студентів, що вимагає адаптації та впровадження нових підходів до організації навчальної діяльності.

Однією з головних когнітивних змін, що спостерігається серед студентів в умовах дистанційного навчання, є зниження здатності до концентрації уваги. Використання цифрових платформ та постійний доступ до великого обсягу інформації призводять до швидкого перевантаження

когнітивних процесів і втрати фокусу. Емоційні наслідки дистанційного навчання включають підвищення рівня тривожності та стресу через ізоляцію, відсутність безпосередньої підтримки з боку викладачів та однолітків, а також необхідність самостійного вирішення багатьох навчальних питань. Ізоляція негативно впливає на емоційний стан студентів, що може призводити до відчуття самотності, емоційного вигорання та депресивних настроїв. Водночас, соціальна підтримка через онлайн-платформи, регулярний зворотний зв’язок з викладачами та активне залучення студентів у групові проєкти дозволяють мінімізувати ці негативні наслідки.

З точки зору поведінкових змін, дистанційне навчання змушує студентів брати на себе більше відповідальності за організацію свого навчального процесу, що стимулює розвиток самостійності та навичок управління часом. Однак для студентів, які мають слабкі навички саморегуляції або страждають від нестачі мотивації, дистанційне навчання може стати викликом, оскільки відсутність чітких рамок і безпосереднього контролю з боку викладачів призводить до прокрастинації та зниження академічної продуктивності. Важливу роль тут відіграє надання психологічної підтримки та розвиток стратегій саморегуляції, що допомагають студентам впоратися з навчальними викликами.

Аналіз результатів дослідження також свідчить про те, що дистанційне навчання відкриває нові можливості для розвитку критичного мислення та навичок самостійного навчання. Використання інтерактивних інструментів, таких як онлайн-тести, відео-лекції, групові обговорення та проєктні роботи, допомагає залучити студентів до активного навчального процесу, підтримуючи їхню увагу та інтерес до навчання.

Для успішної реалізації дистанційного навчання необхідно впроваджувати психологічні рекомендації щодо організації навчального процесу. Важливо створювати сприятливе навчальне середовище, яке забезпечуватиме доступність навчальних матеріалів, регулярний зворотний

зв’язок та можливості для соціальної взаємодії між студентами. Викладачі повинні бути гнучкими в підходах до організації навчання, враховуючи індивідуальні потреби студентів та їхні можливості.

Таким чином, дистанційне навчання змінює як когнітивні, так і емоційні та поведінкові процеси студентів, вимагаючи від викладачів і навчальних закладів впровадження нових підходів до організації навчальної діяльності. Психологічна підтримка студентів та адаптація навчального процесу до умов дистанційного формату є ключовими факторами для забезпечення їхньої успішності та емоційного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 340 с.

2. Алєксєєва Л. О., Воронкова В. Ф. Дистанційне навчання в умовах сучасної освіти : монографія. Київ : Логос, 2020. 215 с.

3. Костюк Г. С. Психологія сприймання : навч. посіб. Київ : Либідь, 2020. 325 с.

4. Титаренко Т. М. Психологія особистості: теорія і практика : підручник. Київ : Либідь, 2021. 272 с.

5. Савченко О. Я. Оптимізація процесу навчання : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2018. 256 с.

6. Бойко В. В. Психологічні основи організації дистанційного навчання. *Освіта та педагогічна наука*. 2021. № 3. С. 13–18.

7. Бондаренко О. І. Психологія навчання дорослих: методи і технології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2020. 192 с.

8. Костюк Г. С. Мислення і мовлення : монографія. Київ : Освіта, 2020. 288 с.

9. Галімова Л. Ф. Дистанційне навчання: психологічні аспекти. Освіта дорослих. 2019. № 1. С. 45–49.

10. Гончаренко С. У. Дидактика : підручник. Київ : Либідь, 2018. 456 с.

11. Грінченко О. А. Психологія навчальної діяльності : навч. посіб. Київ : Наукова думка, 2021. 210 с.

12. Губенко Т. М. Використання ІКТ у навчальному процесі: психологічні та педагогічні основи : навч. посіб. Київ : Освіта, 2019. 152 с.

13. Деркач А. А. Теоретичні основи дистанційного навчання : монографія. Харків : Ранок, 2021. 260 с.

14. Єрмаков О. С. Психологічні механізми навчання в умовах дистанційної освіти. *Психологія і сучасність*. 2021. № 4. С. 23–30.

15. Помиткін Е. О. Педагогічна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2021. 320 с.

16. Ковальчук В. О. Вплив технологій на навчальний процес. *Освіта і суспільство*. 2020. № 2. С. 34–39.

17. Король В. М. Дистанційне навчання як виклик для сучасної педагогіки. *Педагогічні науки*. 2021. № 5. С. 55–62.

18. Кравець Т. М. Особливості психічного розвитку в умовах дистанційної освіти. *Психологія: теорія і практика*. 2022. № 3. С. 41–48.

19. Лебедєв М. В. Психологія вищої освіти : підручник. Київ : Знання, 2020. 300 с.

20. Максименко С. Д. Діяльнісний підхід у психології навчання : монографія. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 344 с.

21. Ліхачов А. О. Основи психології навчання : навч. посіб. Харків : Основа, 2021. 250 с.

22. Лозова В. І. Психологія педагогічної діяльності : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 416 с.

23. Чепелєва Н. В. Методи психологічного дослідження : навч. посіб. Київ : Либідь, 2019. 352 с.

24. Лукіна О. Ю. Психологічні особливості мотивації студентів в умовах дистанційного навчання. *Психологічні науки*. 2021. № 2. С. 18–24.

25. Мазур В. П. Психологія особистості студента в умовах дистанційної освіти. Психологічна освіта. 2021. № 1. С. 57–63.

26. Мельник І. В. Особливості когнітивного розвитку в дистанційному навчанні : монографія. Київ : Основа, 2022. 220 с.

27. Михайлов О. І. Організація дистанційної освіти у вищій школі. *Наукові записки*. 2020. № 5. С. 72–78.

28. Панок В. Г. Психологія : підручник. Київ : Либідь, 2020. 672 с.

29. Нєтреба І. І. Психологічні аспекти дистанційного навчання. *Психологічний вісник*. 2021. № 4. С. 21–28.

30. Обухова Л. Ф. Дистанційна освіта в сучасному світі. Освітні тенденції. 2020. № 2. С. 19–23.

31. Павленко В. В. Психологія освіти : підручник. Київ : Знання, 2021. 368 с.

32. Петрова А. М. Психологічна адаптація студентів до дистанційної освіти. *Психологічна наука і освіта*. 2021. № 3. С. 32–37.

33. Поліщук О. І. Вплив емоційного стану на успішність навчання. *Педагогіка і психологія*. 2022. № 1. С. 44–50.

34. Прокопенко А. В. Особливості навчання в умовах пандемії. *Освіта і суспільство*. 2020. № 3. С. 12–18.

35. Ребрик Н. Є. Мотивація до навчання в умовах дистанційної освіти. *Психологічний огляд*. 2022. № 1. С. 28–35.

36. Рибалка В. В. Процес становлення особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2021. 448 с.

37. Костюк Г. С. Основи загальної психології : підручник. Київ : Либідь, 2020. 456 с.

38. Савченко О. О. Психологічні проблеми дистанційного навчання у студентів. *Освітні інновації*. 2021. № 2. С. 45–52.

39. Самойленко І. В. Психолого-педагогічні аспекти дистанційного навчання : монографія. Київ : Академвидав, 2020. 290 с.

40. Сисоєва С. О. Дистанційна освіта в умовах пандемії: психолого-педагогічні виклики. *Психологія і освіта*. 2021. № 2. С. 34–40.

41. Слободянюк А. В. Психологічна підтримка студентів під час дистанційного навчання. *Педагогіка*. 2022. № 4. С. 22–28.

42. Соколов В. М. Особливості самоорганізації студентів в умовах дистанційного навчання. *Психологічний журнал*. 2021. № 1. С. 35–41.

43. Соловйова О. А. Вплив технологій на когнітивну діяльність студентів. *Освіта і наука*. 2022. № 3. С. 47–54.

44. Тарасов В. О. Інноваційні підходи до організації дистанційної освіти : монографія. Харків : Ранок, 2020. 280 с.

45. Тіщенко Н. В. Психологічні аспекти управління навчальним процесом в умовах дистанційної освіти. *Психологічні науки*. 2021. № 5. С. 40–46.

46. Сухомлинський В. О. Людина як предмет виховання : монографія. Київ : Радянська школа, 2021. 512 с.

47. Федоренко О. О. Стратегії саморегуляції студентів в умовах дистанційного навчання. *Психологічний огляд*. 2022. № 2. С. 34–40.

48. Фесенко А. С. Психологія дистанційної освіти: теорія і практика : монографія. Київ : Логос, 2021. 312 с.

49. Роменець В. А. Психоаналіз і його застосування : підручник. Київ : Академія, 2020. 240 с.

50. Хараш А. В. Психологічні труднощі у студентів під час дистанційного навчання. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1. С. 56–62.

51. Хоменко Т. В. Психологічна адаптація студентів до нових освітніх реалій. *Освіта в сучасному світі*. 2021. № 3. С. 14–20.

52. Чепелєва Н. В. Теоретичні основи психології вищої освіти : монографія. Київ : Академвидав, 2020. 310 с.

53. Шевченко В. В. Психологічна підтримка студентів в умовах пандемії. *Психологія і соціум*. 2021. № 4. С. 33–40.

54. Шамнєва І. В. Мотивація до навчання у студентів під час дистанційного навчання. *Психолого-педагогічний вісник*. 2021. № 2. С. 23–30.

55. Шевчук Н. І. Когнітивні особливості студентів в умовах дистанційної освіти. *Психологічна наука*. 2020. № 5. С. 44–50.

56. Шульга О. І. Психологічні основи дистанційної освіти: від теорії до практики : монографія. Київ : Логос, 2021. 220 с.

57. Щербак Л. В. Психологічні аспекти самоорганізації студентів під час дистанційного навчання. *Психологічний журнал*. 2022. № 1. С. 41–48.

58. Роменець В. А. Психологічні типи : підручник. Київ : Фоліо, 2021. 348 с.

59. Яворська Т. В. Психолого-педагогічні умови ефективної організації дистанційного навчання. *Педагогічна освіта*. 2021. № 3. С. 51–57.

60. Яковенко М. В. Психологічні проблеми адаптації студентів до дистанційної освіти. *Психологія і освіта*. 2020. № 2. С. 37–44.

61. Агранович А. М. Дистанційне навчання: психологічні виклики та рішення. *Психологічні дослідження*. 2021. № 4. С. 14–19.

62. Баєвська О. І. Психологічні аспекти дистанційного навчання в умовах пандемії. *Психолого-педагогічні дослідження*. 2022. № 1. С. 24–31.

63. Борисенко О. В. Ефективність дистанційного навчання: психологічний аспект. *Освітні дослідження*. 2021. № 3. С. 48–55.

64. Гонтаренко А. О. Психологічна стійкість студентів в умовах дистанційної освіти. *Психологія і навчання*. 2022. № 1. С. 33–39.

65. Денисенко В. М. Психологічні особливості розвитку саморегуляції у студентів. *Психологія навчальної діяльності.* 2021. № 4. С. 45–52.

66. Зубко А. В. Когнітивні процеси в умовах дистанційного навчання. *Психолого-педагогічні дослідження*. 2021. № 2. С. 22–29.

67. Калініна О. П. Психологічні підходи до організації дистанційної освіти у вищій школі. *Психологічна освіта*. 2020. № 5. С. 58–65.

68. Колосова Т. В. Психологічні стратегії адаптації студентів до дистанційного навчання. *Педагогічна освіта*. 2022. № 2. С. 31–37.

69. Котова Н. А. Психолого-педагогічні аспекти підтримки студентів під час дистанційного навчання. *Освітні інновації*. 2021. № 4. С. 36–43.

70. Яценко А. С. Адаптація до нових умов навчання: психологічні аспекти дистанційної освіти. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 42–49.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для студентів

Тема: Вплив дистанційного навчання на психологічні особливості студентів

Інструкція: Будь ласка, оберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає вашим відчуттям чи досвіду. Ваші відповіді є конфіденційними і будуть використані лише в наукових цілях.

1. Загальна інформація

1. Ваш вік:

• до 18

• 18-20

• 21-24

• більше 24

2. Стать:

• Чоловік

• Жінка

3. Курс навчання:

• 1

• 2

• 3

• 4

• Магістратура

2. Рівень стресу та тривожності

4. Як ви оцінюєте свій рівень стресу під час дистанційного навчання?

• 1 (дуже низький)

• 2

• 3 (середній)

• 4

• 5 (дуже високий)

5. Чи відчуваєте ви ізоляцію через відсутність особистого контакту з однолітками та викладачами?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

6. Наскільки часто ви відчуваєте тривожність через непередбачуваність дистанційного навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

3. Мотивація до навчання

7. Що більше мотивує вас до навчання?

• Внутрішній інтерес до предмета

• Зовнішні чинники (оцінки, вимоги викладачів)

8. Наскільки ви зацікавлені у предметах, які вивчаєте дистанційно?

• 1 (дуже низько)

• 2

• 3 (середньо)

• 4

• 5 (дуже високо)

9. Чи впливає дистанційний формат на вашу мотивацію до навчання?

• 1 (знижує мотивацію)

• 2

• 3 (не впливає)

• 4

• 5 (підвищує мотивацію)

4. Емоційний стан

10. Як часто ви відчуваєте емоційне вигорання через дистанційне навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

11. Чи відчуваєте ви втомленість через тривале перебування у домашніх умовах під час навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

12. Чи відчуваєте ви емоційний дискомфорт через відсутність соціальної взаємодії під час дистанційного навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

5. Саморегуляція та управління часом

13. Наскільки добре ви можете планувати свій навчальний процес під час дистанційного навчання?

• 1 (дуже погано)

• 2

• 3 (середньо)

• 4

• 5 (дуже добре)

14. Чи вдається вам дотримуватися дедлайнів під час дистанційного навчання?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

• 4 (часто)

• 5 (завжди)

15. Як часто ви відчуваєте необхідність відкладати виконання завдань на потім?

• 1 (ніколи)

• 2 (рідко)

• 3 (іноді)

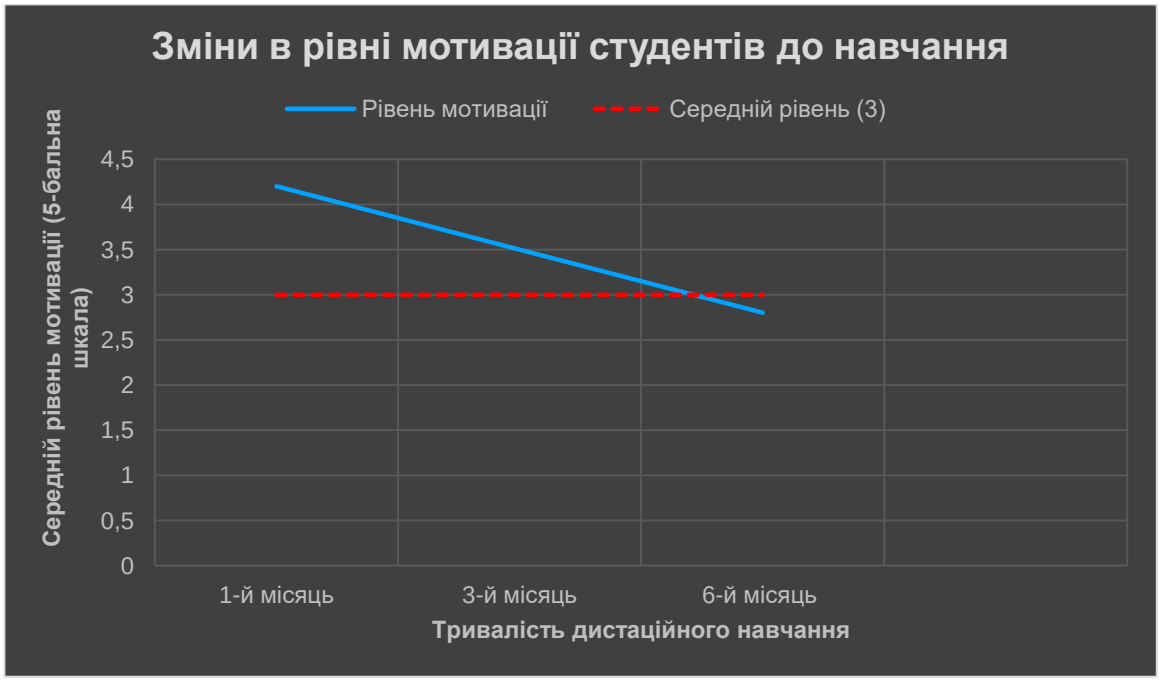
• 4 (часто)

• 5 (завжди)

Дякуємо за ваші відповіді!

Додаток Б

Графіки 1. Зміні в рівні мотивації студентів до навчання в залежності від тривалості дистанційного навчання.



Графік 2. Вплив зовнішніх чинників на мотивацію студентів



Додаток В

Інструкції для проведення психодіагностичних тестів

1. Тест Спілбергера-Ханіна на рівень тривожності

Призначення:

Цей тест дозволяє оцінити рівень ситуаційної та особистісної тривожності. Ситуаційна тривожність вимірює реакцію на поточні обставини, а особистісна — стійкий індивідуальний рівень тривожності.

Інструкція до виконання:

1. Респондентам пропонується серія тверджень, що стосуються їхніх відчуттів та поведінки в різних ситуаціях.

2. Респонденти повинні оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхнім емоціям та стану, використовуючи 4-бальну шкалу:

• 1 — майже ніколи

• 2 — інколи

• 3 — часто

• 4 — майже завжди

3. Після завершення тесту розраховується загальна оцінка для ситуаційної та особистісної тривожності, відповідно до інструкцій в методиці Спілбергера-Ханіна.

2. Опитувальник мотивації навчальної діяльності

Призначення:

Цей тест використовується для оцінки внутрішньої та зовнішньої мотивації студентів до навчання.

Інструкція до виконання:

1. Респондентам пропонується низка тверджень, що відображають їхні мотиви навчання, наприклад: “Я вчуся, щоб отримати гарні оцінки” або “Мені цікаво вивчати нові теми”.

2. Для кожного твердження студенти обирають один із варіантів, що найкраще відображає їхню мотивацію, за шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 5 (абсолютно згоден).

3. Після завершення тесту обчислюються середні бали для внутрішньої та зовнішньої мотивації, що дозволяє визначити домінуючий тип мотивації.

3. Опитувальник рівня саморегуляції

Призначення:

Цей тест оцінює здатність студентів самостійно організовувати навчальний процес, зокрема планувати та контролювати виконання завдань.

Інструкція до виконання:

1. Респондентам пропонуються запитання, що стосуються їхньої здатності до планування, контролю завдань і дотримання дедлайнів.

2. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою, де:

• 1 — зовсім не притаманно

• 2 — рідко притаманно

• 3 — інколи притаманно

• 4 — часто притаманно

• 5 — дуже притаманно

3. Результати аналізуються для визначення загального рівня саморегуляції, що допомагає оцінити, наскільки студенти здатні до автономної організації навчання в дистанційній формі.