

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0531-3з  
спеціальності 053– Психологія

Болокан Інна Вікторівна

Керівник: д.психол.н., професор Ткалич М.Г.

Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В.В.

Запоріжжя – 2022

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

\_\_\_\_\_ Болокан Інна Вікторівна \_\_\_\_\_

Тема роботи Психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання здобувачами вищої освіти

керівник роботи Ткалич М.Г. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз наукової соціально-психологічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей сприйняття дистанційної освіти, запровадженої внаслідок дії негативних факторів (Covid-19 та війна в Україні) здобувачами вищої освіти.
5. Перелік графічного матеріалу:
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 3	Ткалич М.Г., професор		
Висновки	Ткалич М.Г., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ І.В. Болокан

Керівник роботи \_\_\_\_\_ М.Г. Ткалич

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 69 сторінок, 50 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості дистанційного навчання.

Предмет дослідження – особливості сприйняття процесу дистанційного навчання, запроваджене через дію негативних зовнішніх факторів, здобувачами вищої освіти та психологічні стани, які супроводжують цей процес.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психологічного сприйняття дистанційного навчання здобувачами вищої освіти; розробити програму тренінгу «Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти, запровадження якої пов'язане з негативними обставинами.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що процес активного впровадження дистанційної форми навчання супроводжувався негативними емоційними станами у здобувачів вищої освіти, що обумовлено негативними факторами, через які дистанційне навчання було запроваджене, і пройшов шлях від повного несприйняття та негативного оцінювання до виявлення чималої кількості позитивних переваг порівняно із традиційним (очним) навчанням.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: опитування.

Наукова новизна полягає у визначенні переваг та недоліків дистанційної освіти з метою актуалізації перших (переваг) та усунення других (недоліків); виявлені факторів, що негативно впливають на емоційний стан студентів під час дистанційного навчання, запровадженого внаслідок негативних подій, та систематизації шляхів зменшення емоційної напруги.

Галузь використання: заклади вищої освіти.

СПРИЙНЯТТЯ, ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА, ПСИХОЛОГІЧНА  
ДОПОМОГА, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, НЕГАТИВНІ ФАКТОРИ  
ЗАПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

## SUMMARY

Bolokan I. V. Psychological Features of the Perception of Distance Learning by Higher Education Students.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (50 items), 4 appendix on 50 pages. The qualifying work volume is 127 pages long, 69 of them – main text.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of psychological features of the perception of distance learning by higher education students. The master thesis is composed of 2 chapters, each of them dealing with different aspect of the topic (from the history of the emergence of distance education, the reasons for the introduction of this form of education in Ukraine, the consequences of the introduction of distance education, which are related to negative external circumstances, to the emotional states that accompany receiving educational services in a remote form).

The research object: the psychological features of distance learning.

The research subject: the peculiarities of the perception of the process of distance learning, introduced due to the effect of negative external factors, by the students of higher education and the psychological states that accompany this process.

The research goal is to theoretically substantiate and experimentally investigate the peculiarities of the psychological perception of distance learning by students of higher education; develop a training program "Psychological support of higher education students in the conditions of distance education, the introduction of which is associated with negative circumstances.

The research tasks are:

– To conduct an analysis of scientific sources that highlight the key aspects of the perception of distance education by students of higher education

– To investigate the history of the emergence and reasons for the rapid and intensive introduction of distance learning in Ukraine; to establish the positive and negative aspects of this form of education from the position of higher education seekers;

– To characterize perception as a mental process of reflection by students of higher education of distance learning in the totality of all its features with the help of the senses;

– To investigate the emotional states of students of higher education, which accompany the educational process conducted in a distance form, and the factors that affect this state;

–.To substantiate the directions of psychological support of higher education seekers in the form of distance learning, the introduction of which is connected with the Covid-19 pandemic and martial law in Ukraine.

Chapter 1 «Distance education: general characteristics and features of perception by higher education students» provides theoretical analysis of reasons for the rapid and total introduction of distance education in institutions of higher education, theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

In the Chapter 2 « An empirical study of the impact of distance learning on the psychological state of higher education students» a description of the psychological states that accompany distance learning introduced due to negative events is presented, recommendations for providing psychological support to higher education students in the conditions of distance learning, the introduction of which is associated with negative circumstances, are highlighted.

Key words: perception, distance education, psychological assistance, psychocorrection, negative factors of the introduction of distance education.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА НАВЧАННЯ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
1.1. Теоретичні засади дослідження дистанційної форми навчання та психологічних особливостей її сприйняття.....	9
1.2. Передумови виникнення та активізації використання дистанційної форми навчання у процесі отримання вищої освіти.....	17
1.3. Особливості сприйняття дистанційної освіти здобувачами вищої освіти.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	38
2.1. Психологічні стани, які супроводжують дистанційне навчання, запроваджене через негативні події: результати емпіричного вивчення.....	38
2.2. Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, запровадження якого пов'язане з негативними обставинами (пандемія Covid-19, воєнний стан).....	51
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	77

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Вже декілька років, починаючи від оголошення тотального локдауна, пов'язаного із стрімким поширенням COVID-19 (з березня 2020 р.), та, продовжуючи триваючими наразі на території України воєнними діями, дистанційна форма навчання у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) стала чи не єдиною можливою формою освіти, зважаючи на потреби забезпечення охорони здоров'я Covid-19) та безпеки життя (воєнні дії, ракетні удари по території України, тимчасова окупація її територій) студентів. Цей процес супроводжувався зміною емоційного ставлення студентів до такої форми навчання – від повного несприйняття та критики, що, відповідно, супроводжувалось негативними емоціями, до звикання та виявлення чималої кількості позитивних аспектів такої форми отримання знань та навичок.

Наразі наукових досліджень, присвячених дослідженню психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання здобувачами вищої освіти, доволі мало, значно більше таких досліджень щодо іншої вікової категорії – школярів. Натомість, враховуючи той факт, що дистанційна освіта стала вже повсякденною реальністю, і більшість ЗВО надають освітні послуги саме у такій формі, актуальність відповідного дослідження не викликає сумніву.

Іншим фактором, який актуалізує потребу проведення відповідного дослідження є необхідність з'ясування психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання здобувачами вищої освіти, що дозволить у подальшому викладачам не лише психологічно підтримати студентів у разі переважання негативних емоцій, але, як «побічний ефект», надасть можливість вдосконалити процес навчання, налагодити комфортний процес спілкування викладачів та студентів, стимулюватиме прояви креативності викладачів щодо організації навчального процесу, «відточення» навичок ефективно і нестандартно підходити до викладення матеріалу задля досягнення мети ефективного засвоєння наданої інформації здобувачами.



Об'єкт дослідження – психологічні особливості дистанційного навчання.

Предмет дослідження – особливості сприйняття процесу дистанційного навчання, запроваджене через дію негативних зовнішніх факторів, здобувачами вищої освіти та психологічні стани, які супроводжують цей процес.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психологічного сприйняття дистанційного навчання здобувачами вищої освіти; розробити програму тренінгу «Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти, запровадження якої пов'язане з негативними обставинами (пандемія Covid-19, воєнний стан в Україні тощо)».

Гіпотеза. Передбачаємо, що процес активного впровадження дистанційної форми навчання супроводжувався негативними емоційними станами у здобувачів вищої освіти, що обумовлено негативними факторами, через які дистанційне навчання було запроваджене, і пройшов шлях від повного несприйняття та негативного оцінювання до виявлення чималої кількості позитивних переваг порівняно із традиційним (очним) навчанням.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових джерел, в яких висвітлюються ключові аспекти сприйняття дистанційної освіти здобувачами вищої освіти.
2. Дослідити історію виникнення та причини швидкого та інтенсивного запровадження дистанційного навчання в Україні; встановити позитивні та негативні аспекти такої форми навчання з позиції здобувачів вищої освіти.
3. Охарактеризувати сприйняття як психічний процес відображення здобувачами вищої освіти дистанційного навчання в сукупності всіх його особливостей за допомогою органів чуттів.
4. Дослідити емоційні стани здобувачів вищої освіти, які супроводжують навчальний процес, що проводиться у дистанційній формі, та фактори, які впливають на цей стан.

5. Обґрунтувати напрями психологічної підтримки здобувачів вищої освіти у формі дистанційного навчання, запровадження якого пов'язане із пандемією Covid-19 та воєнним станом в Україні.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: опитування.

Теоретичне значення (наукова новизна). Наукова новизна полягає у визначенні переваг та недоліків дистанційної освіти з метою актуалізації перших (переваг) та усунення других (недоліків); виявлені факторів, що негативно впливають на емоційний стан студентів під час дистанційного навчання, запровадженого внаслідок негативних подій, та систематизації шляхів зменшення емоційної напруги.

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні програми «Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти, запровадження якої пов'язане з негативними обставинами (пандемія, воєнний стан тощо)» в умовах ЗВО.

Стрімке та несподіване запровадження дистанційної освіти у закладах вищої освіти було пов'язане з потребою забезпечити охорону здоров'я та збереження життя здобувачам цієї освіти через поширення пандемії Covid-19. Ізоляція як головний чинник погіршення емоційного стану здобувачів вищої освіти, стала причиною появи або загострення значної кількості психологічних проблем, які лише поглибилися із ситуацією воєнного вторгнення на територію України. Тотальне та неочікуване запровадження он-лайн освіти виявило чимало проблем, починаючи від технічних, продовжуючи змістовними (загроза погіршення якості освіти), і закінчуючи психологічними (загострення негативних емоційних станів), які потребують свого вирішення.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків до роботи, списку використаних джерел з 50 найменувань, 4 додатків. Загальний обсяг основного тексту 69 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

# ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА НАВЧАННЯ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Теоретичні засади дослідження дистанційної форми навчання та психологічних особливостей її сприйняття

Наукових праць, які б саме у такому формулюванні висвітлювали вказану проблематику, звичайно ж немає. Натомість є доволі багато наукових праць у сфері психології, в яких досліджуються: а) психологічні стани, в яких перебувають студенти під час пандемії; б) психологічні стани, в яких перебувають студенти під час воєнного стану в Україні; в) «дистанційне навчання» як об'єкт сприйняття здобувачами вищої освіти; г) здобувачі вищої освіти як суб'єкти відповідного сприйняття тощо. Вказаним пояснюється наш вибір наукових джерел для розкриття предмету дослідження.

Сприйняття як об'єкт дослідження у галузі психології висвітлено у працях багатьох науковців. Наприклад, аналіз праць, наявних у Єдиному національному репозитарії академічних текстів (далі – репозитрій), дозволяє навести в якості прикладів праці: А.М. Виногородського (1999, об'єкт та суб'єкти сприйняття не стосуються предмета нашого дослідження, ознайомлення ж з працею здійснювалось для з'ясування підходів до «сприйняття») *(тут і далі у разі посиланні на автора без оформлення такого послання, назва конкретної його праці вказана у Додатку 4. – І.Б.);* Ю.І. Блинова (2000, праця досліджувалась для розуміння поняття «об'єкт сприйняття», а також поняття «пам'ять» як психічного процесу, який безпосередньо пов'язаний із сприйняттям); С.О. Прокоф'євої-Акопової (2001, суб'єкти сприйняття, про які йдеться у цій праці, частково перекликаються з суб'єктами, особливості сприйняття яких ми досліджували, адже не всі представники юнацтва є студентами, натомість абсолютна більшість студентів

включаються до вікового періоду «юнацтво»; корисними були також міркування цього дослідника щодо мотивації, яка цікавила нас з погляду подолання негативного ставлення здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання та стимулювання до покращення якості отриманих знань та навичок); Сауд Абдель Азіз Абдель Хаді Аль Хадіді (2001, вказаним автором досліджувались питання сприйняття емоцій через мімічну експресію, а у такому сегменті дистанційної освіти, як інтерактивні платформи, за допомогою яких таке навчання і проводиться, передбачається можливість відеоспілкування, де візуальне сприйняття є одним з основних); С.В. Станіславського (2003, певні аспекти його наукової праці були корисними для з'ясування підходів до «сприйняття» та його суб'єктів, адже у роботі йдеться про юнацький вік загалом); О.В. Мисенко (2005, ознайомлення з роботою було корисним для розуміння поняття «об'єкт сприйняття»); Т.Р. Ворначевої (2006, корисність ознайомлення з її науковим доробком пов'язана із суб'єктами сприйняття, яких стосувалось це дослідження (студентство), та його предметом – різні когнітивні чинники сприйняття); О.В. Виноградної (2007, у її науковій праці інтерес для нас становили чинники, які авторка позначила, як «психологічні чинники сприйняття»); А.Л. Душки (2009, корисними для певних висновків нашої роботи були досліджені авторкою особливості зорово-просторового сприйняття); О.С. Козлової (2009, ознайомлення з її роботою дозволило нам скоригувати авторське анкетування з позиції наявних відмінностей сприйняття певного об'єкта особами різної статі); О.О. Сокиржинської (2014, корисність її наукового доробка для нас полягала у з'ясуванні варіантів впливу на сприйняття різних можливих психічних станів); В.В. Найчук (2015, в частині результатів, які стосувались питань пам'яті та сприйняття); І.С. Фоміної (2015, ознайомлення з її роботою було корисним в частині досліджених психологічних особливостей сприйняття студентів); Я.В. Верещинської (2016, використання результатів її дослідження було корисним з позиції ознайомлення з особливостями одного з різновидів сприйняття – естетичного); О.В. Назимко (2018, інтерес у роботі викликали

питання когнітивних особливостей сприйняття студентами певної інформації); М.О. Латишевої (2018, досліджувались результати її роботи в частині інтрацептивного сприйняття).

Як бачимо, більшість цих досліджень здійснювалось доволі давно і жодне з них не пов'язане із сприйняттям саме дистанційної форми навчання, при цьому не лише здобувачами вищої освіти, а й будь-якими іншими суб'єктами. Натомість окремі результати цих досліджень були доволі корисними для з'ясування особливостей понять «сприйняття», «об'єкт сприйняття», «суб'єкт сприйняття», «особливості сприйняття» тощо.

Щодо дистанційної освіти слід зазначити, що ця тема пов'язана з усіма спеціалізаціями діяльності людини, тому дослідженню тих чи інших аспектів дистанційної освіти присвячено праці науковців різних спеціальностей та публікації практиків. Так, серед сучасних наукових праць в якості прикладів можна навести наукові розвідки: а) у галузі публічного управління та адміністрування (наприклад, дисертаційна робота В.С. Калюжного, присвячена особливостям впровадження технологій дистанційного навчання (2021); б) у галузі професійної освіти (наприклад, дисертація В.М. Лютого, яка присвячена особливостям набуття окремих навичок у форматі дистанційного навчання (2021); в) у галузі інформаційних технологій (наприклад, дисертації В.В. Завгороднього, присвячена основам організації системи дистанційного навчання (2021), та В.Х.К. Мурадової, присвячена особливостям оцінювання якості знань в системах дистанційного навчання (2021) тощо.

Серед робіт практичного характеру в якості прикладів можна навести науково-дослідні роботи (далі – НДР) на теми: «Теоретичні основи інформаційної технології розпізнавання психоемоційного стану слухачів системи дистанційного навчання» (керівник Л.О. Терейковська, 2021); «Розробка та впровадження системи безперервного підвищення кваліфікації, в тому числі дистанційно» (керівник І.М. Петренко, 2021); «Дослідження шляхів удосконалення дистанційного навчання в освітньому процесі ...» (керівник О.В. Тимошук, 2021) тощо.

У галузі психології наукових розробок на рівні дисертаційних робіт, присвячених дослідженню тих чи інших питань, пов'язаних із дистанційною освітою, не так вже й багато. Наприклад, у репозитарії розміщено лише одна дисертаційна робота – кандидатська дисертація А.О. Застело на тему «Психологічне забезпечення екологічності освітньої взаємодії в просторі дистанційної освіти» (2012) [1]. Так чи інакше з питаннями дистанційного навчання пов'язана дисертаційна робота В.В. Завірюхи (2007), предметом дослідження якої є формування здатності до професійного самозростання студентів в умовах інноваційного навчання.

В інших різновидах наукових праць, наявних у цьому репозитарії, дослідження питань дистанційного навчання стосується, здебільшого, педагогічних або технічних аспектів. Прикладами таких наукових доробок є статті Б.І. Мокіна, датовані 2004, 2005, 2009 роками, статті В.М. Олексенка (2005), статті К.Л. Бугайчука, датовані 2007, 2008, 2009 роками, статті М.П. Боцули та І.А. Моргуна (2008), О.І. Гороховського та Т.І. Трояновської (2011), Л.І. Каленіченко (2009); В.В. Гончарука (2010), С.Д. Штовби, О.Д. Панкевича та М.О. Філінюк (2011), О.Б. Залюбівської (2011), Ю.О. Михайлової (2015 [2, 234]), І.Б. Гончаренко (2015), Є.О. Безсмертного (2015), Г. Шевченко (2021), О.Г. Захар (2021). Наукові праці наведених авторів вивчались нами в частині тих їх результатів, які стосувались: а) досвіду організації дистанційного навчання в інших ЗВО та в інших країнах; побудови різних систем дистанційного навчання; інструментів, які використовуються у межах дистанційного навчання; аналізу ефективності дистанційного та традиційного форм навчання, відмінностей цих форм, що впливають на ефективність; забезпечення якості дистанційного навчання; варіацій вирішення наявних проблем; б) комунікації (для цілей нашого дослідження – як основного інструмента впливу на психологічний стан здобувачів вищої системи при дистанційній формі навчання); в) розкриттю окремих психологічних особливостей сприйняття форм контролю при дистанційній формі навчання; г) мотивації (для цілей нашого дослідження це є важливим задля продовження

здобувачами своєї активності з отримання знань та навичок у такі важкі періоди невизначеності, як пандемія та воєнний стан).

Доволі численними є наукові статті та тези доповідей, предметом дослідження у яких були ті чи інші аспекти дистанційної освіти, які досліджувались *науковцями-психологами*. Зокрема, слід вказати праці В.В. Завірюхи (2007), яка зазначала про потребу при здійсненні цілеспрямованої спеціально організованої групової діяльності, як виду навчального процесу, ще на етапі розробки гри врахувати індивідуальність здобувачів. Про сприяння розвитку індивідуальних можливостей та мотивації особистості кожного із студентів зазначає й Л.Є. Бегеза у своїй статті, присвяченій психолого-педагогічним засадам використання інтерактивних форм навчання студентства (2017 [3, 7]). З позиції особистісного підходу досліджувала можливості інтерактивної взаємодії студентів та викладачів у процесі дистанційного навчання А.К. Бровченко (2020) [4, 183]. Можливості інтерактивного навчання досліджували й Н.О. Мосол та О.В. Філь (2017 [5, 61]). Н.О. Губа та Н.В. Горєлова аналізували психографічні складові поведінки споживачів дистанційного навчання (2018 [6, 41]). Ж.М. Новікова (2021) досліджувала механізми психологічного захисту і рівня здатності до самоуправління у студентів під час дистанційного навчання [7, 102]. Особливості адаптаційного потенціалу студентів до навчання в дистанційній формі досліджувала Н.Г. Скрипник (2021) [8, 126]. А.І. Руденко, З.О. Антонова, О.В. Петяк (2022) характеризували особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання [9, 166]. Особливості психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання висвітлювали О. Кравченко та М. Міщенко (2021) [10, 98]. Про такий негативний аспект онлайн-освіти як ізоляція, зазначають у своїй статті Н. Жигайло та О. Харко (2021) [11, 46]. Безпосередньо психологічним особливостям впровадження дистанційного навчання студентів присвячена наукова праця Г. Радчук, З. Адамська, В. Олексюк [12, 113].

Зважаючи, що предметом нашого дослідження є питання психологічних особливостей сприйняття здобувачами вищої освіти дистанційної форми як однієї з форм навчання, нами досліджувались також праці вчених-психологів, присвячені різним станам, що супроводжували активізацію цієї форми навчання, викликані такими негативними зовнішніми чинниками, як поширення світом пандемії Covid-19, а також воєнні дії і тимчасова окупація частини території України. Зокрема, ми ознайомились із сучасними працями таких науковців-психологів, як: І. Грузинська (2022), яка аналізувала питання депривації [13, 31–38.]; Х. Стельмащук (2021), праці якої присвячені питанням адаптації сучасного студента до навчання у ЗВО у дистанційній формі, де крім домінуючих стресорів (навчальне навантаження, дедлайни та контрольні заміри знань), додаються й особисті стресори та емоційний клімат у студентській групі, і які значно загострилися у період пандемії [14, 170]; Р. Попелюшко (2022), який акцентував на певних психічних розладах, що мають прояв у студентів, які перехворіли на Covid-19, серед яких: тривоги, панічні атаки, депресія, безсоння тощо [15, 130–136], і на загострення яких могли вплинути й особливості дистанційного навчання; В. Плохих та Л. Супонєва (2021), які дійшли висновку, що через явну або приховану занепокоєність та тривогу, яка пов'язана зі зростанням різних обмежень, викликаних поширенням Covid-19, значно зросли фаталістичні настрої у студентів. І лише ті, у яких спрацьовують психологічні захисти витіснення та інтелектуалізації, не відчують подібних настроїв. Також цими авторами виявлено й такі психологічні захисти, як компенсація і реактивні утворення, констатується наявність стійкої психічної напруги [16, 18]; М. Казанжи (2021), яка характеризувала особливості психологічних ресурсів студентів, зважаючи на їх індивідуально-психологічні особливості, у тому числі і вже трансформовані через перебування в умовах поширення пандемії [17, 27]; Ж.В. Сидоренко та О.С. Слободянюк (2021), які також констатують, що пандемія Covid-19 стала серйозним викликом для сучасного людства, який (виклик), окрім занепокоєння щодо стану фізичного здоров'я, у багатьох



українців загострив ознаки погіршення психічного та психологічного здоров'я, що мають прояв на рівні емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості (у вигляді занепокоєння, дратівливості, втомлюваності, тривожного очікування майбутнього тощо [18, 60]; Я.М. Бугерко (2021), що зосереджується на питаннях психологічного супроводу здобувачів вищої освіти з урахуванням аналізу різних стадій адаптаційного процесу (від первісної реакції на зміни, пов'язаної із запровадженням карантинних умов, до продуктивної взаємодії). Цікавою є його авторська програма підтримки здобувачів, яка враховує складність цього процесу адаптації [19, 18–27]; В.Є. Виноградова та Н.О. Шкуренко (2021), які наголошують у своїй праці на проблеми відсутності надання студентам першої психологічної допомоги (йдеться про період з'явлення та поширення пандемії Covid-19), відсутності психопрофілактичних заходів та налагодженого механізму надання рекомендацій щодо контролю за стресовими ситуаціями та опануванням негативних емоційних станів, попри те, що масово у середовищі студентів фіксуються стани тривоги, фобії, депресивні стани, спотворене сприйняття реальної ситуації, різні види страхів [20, 78–79]. Всі ці стани і раніше виявлялись у студентів, натомість у період пандемії вони значно загострилась, а їх кількість збільшилась; О.Ю. Дроздов (2021), який здійснив опитування вітчизняних психологів та окреслив трансформації їхніх уявлень про психологічні наслідки пандемії [21, 71–72]; Т.Д. Перепелюк та Н.В. Гриньова (2021), які досліджували особливості стану психічного здоров'я студентів в умовах пандемії, окресливши чинники, які на це впливають (зокрема стреси, паніка та страх), та наслідки (зокрема психосоматичні прояви, невротичні стани, внутрішнє психічне неблагополуччя, емоційне вигорання тощо). Окремо ними наголошено на потребі надання психологічної допомоги студентам [22, 110]; Л.В. Пляка та О.О. Герасимова (2021), які вказують на такі психологічні проблеми, що виникли в учасників освітнього процесу у зв'язку із загрозою зараженням Covid-19, як: поширення паніки та панічних настроїв, тривоги та страхів; пересиченість медіапотоків; блокування потреби особистості в соціальних контактах тощо. У зв'язку з їх наявністю, вказані

автори дійшли висновку про гостру потребу в наданні професійної психологічної допомоги з метою формування у здобувачів вищої освіти емоційної компетентності, конструктивних способів вирішення наявних проблем, формування позитивної життєвої перспективи та запобігання емоційному вигорянню [23, 142–146]; О. Чебикін (2022), який узагальнив негативні та позитивні емоційні прояви, що мають місце в умовах пандемії, та побудував умовну концептуальну модель комплексного дослідження психологічних основ емоційного здоров'я з такими компонентами у її структурі, як: фактори впливу, ознаки прояву, змістовні характеристики, профілактичні та корекційні засоби [24, 24–28]; К.Л. Мілютіна та Л.Л. Сарри (2021), які досліджували чинники суб'єктивного благополуччя у період пандемії та карантинних обмежень, систематизувавши їх у два блоки: а) ті, що сприяють такому благополуччю; б) ті, що негативно на нього впливають. Результати використаних ними методик у вікових групах 17-19, 20-24 років, були корисними і для цілей нашого дослідження [25, 24-27].

Останнім часом почали з'являтися й наукові дослідження, в яких висвітлюються проблемні аспекти дистанційної освіти та аналізуються психологічні проблеми, що супроводжують цей процес, в умовах воєнного часу. Так, зокрема, О. Зінченко описав психологічні умови ефективності дистанційного навчання у цей період [26, 71-76], а Н.Г. Скрипник – захисно-долаючу поведінку студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану [27, 84-88].

Отже, аналіз наукових джерел, присвячених дослідженню тих чи інших аспектів психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання здобувачами вищої освіти, дозволив з'ясувати актуальність обраної проблематики, адже наразі відсутні комплексні системні дослідження, які б у повній мірі висвітлювали такі особливості. Більшість наукових праць або опосередковано стосуються досліджуваних нами питань, або висвітлюють лише окремі аспекти, що актуалізує потребу у відповідних дослідженнях.

## **1.2. Передумови виникнення та активізації використання дистанційної форми навчання у процесі отримання вищої освіти**

Історія дистанційного навчання доволі тривала – близька 350 років, а його виникнення пов'язують із широким запровадженням Я. Коменським в освітню практику ілюстрованих підручників. Подальша трансформація цих новел пов'язана з поняттям «кореспондентське навчання» (к. ХІХ ст.), назва якого пов'язується зі способом комунікації між здобувачами освіти та викладачами (відправлення студентами засобами пошти своїх робіт викладачу, отримання від нього коментарів та навчальних матеріалів). Тобто йдеться про певну позитивну новелу, яка надавала можливість отримання освітніх послуг особам, які дистанційно були віддалені від міст розташування освітніх закладів [28].

Наступним етапом становлення дистанційного навчання стала поява «заочної освіти», зародження якої пов'язують з поширенням «радянського» досвіду у Британії, коли була налагоджена робота з розроблення навчальних планів, програм, навчально-методичних посібників тощо [28]. Першими закладами дистанційної освіти стали Open University (Великобританія, 1969), CEND (Франція, 1969), UNED (Іспанія), BU (Стокгольм) тощо. Дистанційність спочатку пов'язувалась лише з відсутністю необхідності часто відвідувати аудиторні заняття, а згодом – й можливістю отримувати освіту особами, які знаходяться на відстані від закладу освіти, зокрема іноземцями [28]. Основна ж ідея впровадження дистанційної освіти – можливість отримання навчального матеріалу через супутникове телебачення, радіо, відео- і аудіокасети, пошту, електронну пошту та інші інструменти мережі Internet. Дистанційним навчанням вважається й трансляція навчальних програм різними системами мовлення через освітні канали [28]. Позитивами такого способу вважають оперативний та дешевий спосіб отримання навчального матеріалу студентами.

Поняття «заочна» та «дистанційна» освіта не є тотожними, адже перше виникло як спроба поліпшення якості дистанційної освіти, і являло собою «експеримент зі схрещування кореспондентського та очного навчання» [28]. У

сучасних словниках знаходимо такі тлумачення цих слів: 1) «дистанційний» (як прикметник, пов'язаний із словом «дистанція») – той, що знаходиться на відстані [29, 191]; 2) «заочний» – призначений для навчання без систематичного відвідування занять, пов'язаних із ним [30, 209].

Пов'язаним із поняттями «дистанційний» та «заочний» є поняття «інтерактивний», адже, як вірно зазначає Л.Є. Бегеза, особистісний та професійний саморозвиток студентів, формування умінь і навичок креативного мислення вимагають використання сучасних інтерактивних форм і методів організації навчального процесу [3, 8]. Натомість зміст понять «інтерактивний», «дистанційний» та «заочний» є різним, але саме в умовах дистанційного синхронного навчання можуть бути використані багато різних інструментів інтерактивного навчання, які, в свою чергу, передбачають активне залучення трьох аспектів спілкування: комунікативного (обмін інформацією), інтерактивного (взаємодія, спільні дії) та перцептивного (сприйняття та розуміння один одного) [3, 8], і кожен з яких певним чином сприймається здобувачами вищої освіти та викликає ті ці інші емоції.

Узагальнення причин з'явлення та поширення дистанційного навчання, яке наводиться у різних джерелах, дозволяє виокремити такі позитивні його аспекти, як: а) зручність (знаходження у звичному для себе місці – місці проживання або роботи); б) економність (економія на проїзді, проживанні тощо); в) можливість навчатись на відстані; г) гнучкість процесу та ініціативний вибір студентом темпу та послідовності навчання (практичність навчання); ґ) ефективність та високий ступінь зацікавленості (пряме спілкування з викладачем, можливість з'ясувати та уточнювати питання, які цікавлять студента); д) мобільність. Але все це за умови, що особа свідомо обирає саме такий формат навчання, а не «поринає» у нього вимушено.

Задля з'ясування питання, чи виокремлюють перелічені переваги вітчизняні здобувачі вищої освіти, нами було проведено анкетування, емпірична вибірка включала 81 особу з трьох ЗВО (Запорізький національний університет (далі – ЗНУ), Національний університет «Запорізька політехніка»

(далі – НУЗП) та Університет митної справи та фінансів (далі – УМСФ) (далі – анкетування 1). Опитування проводилось, в основному, серед студентів правничого напрямку освіти, базувалось на принципах добровільності та анонімності. На запитання «Які позитиви Ви вбачаєте у дистанційному навчанні?» 83,8% здобувачів вказали на економію часу (відсутність потреби добиратись до місця проведення заняття). Можливість знаходитись у знайомій домашній чи робочій обстановці вказали 65% здобувачів; можливість «щезнути» ненадовго, виключивши камеру та звук, – 40% здобувачів; можливість покинути заняття, якщо воно нецікаве, не привертаючи до себе увагу, – 26,3% здобувачів. Такі «позитиви», як неможливість проконтролювати процес проходження тестів та ідентифікації того, хто виконує завдання, вказали 11,3% та 6,3% здобувачів відповідно. Можливість виконувати завдання у зручній для здобувача час вказали 77,5% здобувачів. Серед інших варіантів «позитивних» (для кожної конкретної особи) моментів, вказувалось: можливість їсти на парах (1,3%), навчатись і у хворобливому стані (1,3%), можливість виспатись, приєднатись до пари за 5 хвилин, не фарбуватись (1,3%).

В Україні дистанційна форма навчання врегульована на нормативному рівні доволі давно. Так, згадка про дистанційну форму навчання є ще в першому Законі України «Про вищу освіту» (2002 [31]). Наразі нормативне визначення «дистанційної форми здобуття освіти» закріплює Закон України «Про освіту» у ст. 9 (2017 [32]). Слід зазначити, що як у ст.ст. 42, 53 вже нечинного Закону України «Про вищу освіту» 2002 р., так і у наразі чинному законодавстві, поняття «дистанційна» та «заочна» форма чітко розрізняють. Щодо першого – дистанційна форма освіти згадувалась поряд із заочною формою, чим підкреслювалась відмінність цих форм отримання вищої освіти [31]. У Законі України «Про вищу освіту» 2014 р. дистанційну форму здобуття такої освіти, поряд із заочною, очною та мережевою, віднесено до інституційної форми, а визначається «дистанційна форма здобуття вищої освіти» як індивідуалізований процес її здобуття, що відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього

процесу в спеціалізованому середовищі, що функціонує на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій (ст. 49 [33]). Відмінність же у різних інституційних формах полягає: у конкретизації мінімуму тижнів навчальних занять та практичної підготовки (для очної форми); у можливості поєднання навчальних занять і контрольних заходів під час сесій та самостійного оволодіння освітньою програмою в період між ними (для заочної форми) [33].

У Постанові Кабінету Міністрів України (далі – КМУ) (2003), якою програмувались етапи розвитку системи дистанційного навчання у контексті необхідності прискорення реформування системи освіти, зазначалось про таку мету впровадження дистанційного навчання, як: задоволення освітніх потреб упродовж усього життя та забезпечення доступу до освітньої і професійної підготовки [34]. У той період зазначалось, що сучасний стан розвитку дистанційного навчання ще не відповідає вимогам суспільства, яке прагне стати рівноправним членом європейської та світової спільноти, де мільйони громадян задовольняють свої освітньо-інформаційні потреби через телекомунікаційні мережі, в тому числі через Інтернет [34], щоправда основною проблемою, яка заважає такому розвитку, вказувалась недостатнє фінансування. До речі, одним із задекларованих положень цієї програми було проведення комплексних психолого-педагогічних досліджень з проблем дистанційного навчання для різних вікових категорій громадян [34].

У Положенні, затвердженому Наказом МОН України ще у 2004 р. [35], визначення «дистанційного навчання» було майже тотожним сьогочасному визначенню «дистанційна форма здобуття вищої освіти» (у подальшому, майже у такому самому формулюванні у 2013 р. це поняття було закріплено і в новому Положенні про цю форму освіти [36]). Незначні відмінності у формулюванні полягають у певних узагальненнях чи деталізаціях (наприклад, у заміні слів «передання і засвоєння» на слово «набуття»; слів «набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини» на слова «здобуття освіти»; доданням «в основному» (за опосередкованої взаємодії), тобто допущення й

варіантів безпосередньої взаємодії; заміни слова «навчання» на слово «навчальний процес» тощо [35; 36; 33]. Незмінним у всіх цих нормативних актах залишилось визнання як бази такого навчання – сучасних психолого-педагогічних технологій, які визначаються як система засобів, прийомів, кроків, послідовне здійснення яких забезпечує виконання завдань навчання, виховання і розвитку особистості [35]. У Наказі МОН України №1115 (2020), дистанційне навчання визнається як «організація освітнього процесу (за дистанційною формою здобуття освіти або шляхом використання технологій дистанційного навчання в різних формах здобуття освіти) в умовах віддаленості один від одного його учасників та їх як правило опосередкованої взаємодії в освітньому середовищі, яке функціонує на базі сучасних освітніх, інформаційно-комунікаційних (цифрових) технологій» [37]. Отже, ще й досі спостерігається певна плутанина у нормативному закріпленні «дистанційки», коли про неї згадується і як про форму здобуття освіти, і як про форму навчання, і лише детальний аналіз всіх цих та інших нормативно-правових актів, які здебільшого є підзаконними, дозволяє відмежувати ці поняття.

Будучи нормативно закріпленою, дистанційна форма навчання, тим не менш, не була широко використовуваною, аж поки саме життя не поставило її на перший план. Так, на початку 2020 року людство стикнулось з глобальною проблемою – виявлення невідомого раніше вірусу, який швидко поширювався планетою, що потягло оголошення Всесвітньою організацією охорони здоров'я (далі – ВООЗ) пандемії Covid-19 (початок виникнення цієї проблеми пов'язують із груднем 2019 року), яка, як вірно зазначають В.Є. Виноградова та Н.О. Шкуренко, є кризовою як на рівні суспільства, так і на рівні окремого індивідуума [20, 78]. Пандемія стала поштовхом активізації використання дистанційної форми навчання, адже постала проблема забезпечення захисту здоров'я населення країни, зменшення кількості контактів, та, відповідно, переривання ланцюжку поширення пандемії. Якщо раніше така форма у ЗВО використовувалась не всюди і не часто, то з цими подіями пов'язана глобалізація (у контексті – «стосується подій у всьому світі») та масштабність

(у контексті – «охоплення сфер та суб'єктів») використання дистанційної форми. Отже, слід погодитись із констатацією у різних джерелах факту суттєвого впливу пандемії Covid-19 на освітній процес в Україні [38].

Нами було проведено анкетування (далі – анкетування 2), емпірична вибірка включала 117 осіб з трьох вказаних вище ЗВО (ЗНУ, НУЗП, УМСФ). Опитування базувалось на принципах добровільності та анонімності. На запитання «Чи був у Вас до вступу у ЗВО досвід дистанційного навчання?», 81% підтвердили наявність такого досвіду, при цьому 53,4% з них зазначили, що вони раніше часто стикались із дистанційною формою навчання, а 27,6% – стикались лише один чи декілька раз. Ще 19% відповіли, що не мали раніше такого досвіду. Крім цього, 22,5% вперше дізнались про дистанційне навчання у зв'язку з його запровадженням через пандемію Covid-19 та пов'язаними із цим обмеженнями з відвідування закладів освіти; 10,1% чули про таку форму навчання і хотіли її спробувати; 18% – чули, але не мали бажання так навчатись. Ще 13,5% чули про неї, але не замислювались, чи хотіли б вони спробувати таку форму.

Далі, серед тих, хто до вступу у ЗВО мав досвід дистанційної освіти з'ясовувалось їх враження від попереднього досвіду та фіксувались трансформації, які відбулись у ставленні до цієї форми навчання. Так, цілком задовольняв досвід дистанційного навчання 55% опитаних; взагалі не подобалось дистанційне навчання 29,4 % опитаних; 11,9% зазначили, що надають перевагу змішаній формі навчання.

Активність запровадження дистанційної форми в Україні на самому початку пов'язувалась з видом оголошеного карантину, адже у період повного закриття можливості відвідування більшості закладів освіти («локдаун»), дистанційна форма стала єдиною можливою формою продовження процесу навчання, тоді як у період дії «адаптивних карантинів», що характеризувався поділом України на «кольорові зони епідеміологічної безпеки» («зелена», «жовта», «помаранчева», «червона»), форми навчання змінювались від очної до дистанційної, з'явився і «гібридний» варіант навчання – «змішана» форма.



Перші місяці, а, згодом, й перший рік пандемії, всі учасники навчального процесу очікували скорше повернення до традиційної очної форми навчання, натомість пандемія тривала, вірус піддавався мутаціям, варіації його штамів лише збільшувались. Здобувачами відзначались не лише позитиви, але й негативи, пов'язані із запровадженням дистанційної форми навчання. Якщо на державному рівні та на рівні ЗВО ці негативи пов'язувались, здебільшого, із проблемами технічного та фінансового характеру, а також із необхідністю забезпечення якісного навчання й контролю його результатів, то здобувачами вищої освіти відзначались й інші негативні для них аспекти. Зокрема результати анкетування 1 дозволили з'ясувати, що на запитання «Які недоліки Ви вбачаєте у дистанційному навчанні?», більшість зазначили про брак «живого» спілкування (з одногрупниками, однокурсниками, іншими студентами – 77,6%, з викладачами – 59,2% опитаних). 39,5% вказали, що їм не вистачає практичних занять. Серед інших негативних моментів студенти перелічили: проблеми з Інтернетом (1,3%), світлом (2,6%); інертність студентів; некваліфікованість фахівців у кінцевому рахунку (1,3%); неготовність та непристосованість викладачів, відсутність у них віддачі (1,3%); не завжди коректна робота відповідних платформ (наприклад, Zoom) (1,3%).

Натомість, порівняння відповідей студентів про негативні моменти традиційної (очної) форми навчання, дозволяє констатувати й там значну кількість вказаних негативів, зокрема: 1) відстань (потреба добиратись до місця навчання, що займає час, потребує витрат на проїзд, створює загрозу захворіти); 2) неможливість бути присутнім на заняттях під час хвороби, не наражаючи на небезпеку інших (при дистанційній освіті така можливість є); 3) потреба рано вставати; 4) технічні негаразди (погано чути на лекціях; погана якість інтернету, який потрібний для навчання в окремих аудиторіях; повільність впровадження сучасних технологій, у т.ч. відсутність комп'ютерів, проєкторів, мікрофонів; відсутність комфорту або принаймні зручних місць в аудиторіях тощо); 5) претензії до викладачів (запізнення або відсутність; не завжди справедливий дедлайн завдань тощо); 6) більший стрес під час

письмових завдань, ніж під час тестів чи інших завдань дистанційного навчання; 7) обов'язковість відвідування занять; 8) відсутність адекватних форм і методів до самостійного навчання; 9) відсутність можливості поєднувати навчання з іншою діяльністю, зокрема з роботою; 10) певні незручності, що пов'язані з масовістю відвідувань (потреба знаходитись серед великої кількості людей, штовханина на перервах, неможливість якісного відпочинку між парами тощо); 11) інше (що не стосується безпосередньо організації навчального процесу). Окремі відповіді були обумовлені виключно ситуацією воєнного стану в країні (наприклад, можливість прильотів ракет). Також були й такі зауваження, як підвищена вимогливість викладачів до студентів після повернення до традиційної (очної) форм навчання, зазначаючи про доцільність поступового підвищення вимог, адже вихід на очне навчання після дистанційного є стресом; відчуття постійної тривожності, страху перед викладачами, страху «очної» сесії. Майже у чверті відповідей зазначалось на відсутність негативів у очної форми навчання. Отже, те що вище було проілюстровано як переваги дистанційного навчання, виходячи з наведених висновків, спостерігаємо як негативи традиційної (очної) форми, зокрема й необхідність витрачання часу та коштів тощо.

Крім вказаних негативних аспектів дистанційного навчання, після вимушеного його запровадження психологи у всьому світі активно почали вказувати на появу значної кількості психологічних проблем, які були спровоковані ізоляцією людей. Негативні емоції, що мають затяжний характер, з великим ступенем ймовірності можуть мати наслідком негативний вплив на стан здоров'я та соціалізацію людини. Зрозуміло, що закриття можливості відвідування аудиторій ЗВО та, відповідно, перехід на дистанційне навчання, мало наслідком те, що здобувачі вищої освіти більше часу проводили в ізоляції, не бачились з одногрупниками та однокурсниками, які часто вже стали друзями, менше часу проводили за межами своїх домівок. Все це мало наслідком погіршення психологічного стану більшості здобувачів вищої освіти.

Загальний для всього суспільства напружений емоційний стан кожного з учасників навчального процесу, пов'язаний з майже тотальною ізоляцією у період пандемії, страхами за своє життя і здоров'я, за життя і здоров'я рідних та близьких людей, невизначеністю майбутнього, «наклався» на незвичний формат навчання, який через недостатню розвиненість до цього, справляв здебільшого негативне враження (принаймні в Україні). Наявні психологічні проблеми загострились. Зміни психологічного стану здобувачів позначились й на якості отриманих знань та навичок, яка (якість) на початку активного запровадження дистанційної форми навчання у різних джерелах оцінювалась здебільшого негативно (див., напр.: [38]).

Отже, головний чинник, який впливав на емоційний стан здобувачів вищої освіти у період запровадження карантинних заходів у зв'язку із поширенням пандемії Covid-19, первісною причиною якої стала надзвичайність ситуації (за влучною характеристикою Т.О. Костіної – неочікувана та незвична ситуація, щодо якої протягом тривалого часу немає відповіді на питання, чи буде повернення до «звичного життя» [39, 163]), – нестабільність форм навчання, перманентний перехід то на дистанційну, то на очну, то на змішану форми навчання. З іншого боку, до всіх інших проблем, викликаних несподівано масштабним та швидким переходом до дистанційної форми, для ЗВО додавалось ще відставання нормативного врегулювання організаційних аспектів, більшість з яких ЗВО вирішували самостійно. У подальшому ця проблема поступово вирішувалась, хоча й досі в жодному з нормативних актів не йдеться про психологічну підтримку чи особливий психологічний супровід здобувачів освіти, пов'язаний із використанням дистанційної форми навчання. До слова, слід наголосити й на потребі детального врегулювання на законодавчому рівні проблем надання психологічної допомоги загалом.

Крім однакової для всього світу проблеми пандемії та пов'язаними із нею психологічними проблемами, на початку 2022 року Україна зіткнулась із ще однією бідю – повномасштабним вторгненням РФ на свою територію, постійне обстрілювання ракетами всіх населених пунктів України. Це означало

неможливість повноцінного повернення до традиційної очної форми навчання доки не вирішено буде проблема надійних бомбосховищ у всіх закладах освіти. Отже, дистанційна форма навчання наразі є майже єдиною формою продовження навчального процесу, зважаючи на потребу забезпечення безпеки життя та здоров'я здобувачів освіти.

Підсумовуючи, зазначимо, що дослідження розвитку такого явища, як «дистанційна освіта», свідчить про значну еволюцію у її розумінні. Виникнення дистанційної освіти безпосередньо пов'язано з розвитком суспільства, появою поштового зв'язку, а згодом – й інших способів комунікації, але кінцевою його (розвитку) метою є доступність освітньої інформації та спілкування з фахівцем попри будь-які відстані. Активізація використання дистанційної форми навчання у сучасний період в Україні пов'язана з питаннями захисту здоров'я населення та безпеки життя кожної окремої людини (пандемія в усьому світі та воєнний стан в Україні на територіях, близьких до воєнних дій). Анкетування 2, проведене нами, дозволило з'ясувати, що наразі, з урахуванням як пандемії, так і воєнного стану, більш комфортною формою навчання 47% опитаних вважають саме дистанційну; 36,81% – навчання в аудиторіях. 34,2% опитаних висловились за поєднання цих форм.

### **1.3. Особливості сприйняття дистанційної освіти здобувачами вищої освіти**

У словниках психологічних термінів «сприймання» визначається як психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їх якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів [40].

Процес сприйняття є неможливим без задіяння пам'яті та мислення, на які впливає емоційний стан особи. Важливою складовою сприйняття вважають рухи, зокрема рухи очами (зорове сприйняття), які щось розглядають тощо. Доволі важливе значення має й мова, а саме словесне позначення предметів.

Оскільки не існує спеціальних органів сприйняття, матеріал для цього процесу надають аналізатори, тобто слід враховувати складні системи нервових зв'язків. При дистанційній формі навчання окремі аналізатори ніколи не задіюються (наприклад, нюхальний, смаковий аналізатори), натомість у таких видах навчальних занять як лекції, практичні, семінарські заняття та консультації, обов'язково задіюються зорові та слухові різновиди сприйняття.

Сприйняття залежить від психічних особливостей особистості, від її поглядів, нахилів, інтересів, почуттів, які вона переживає. На сприйняття дуже впливає емоційний стан, адже людина, яка перебуває у радісному настрої, та людина, яка перебуває у пригніченому стані, по-різному сприймають теж саме.

Відмінність між тим, як організовувалось дистанційне навчання під час поширення пандемії Covid-19 та під час війни, полягала у запровадженні синхронного та асинхронного варіантів навчання, що дозволило певним чином врахувати різні життєві ситуації, в яких перебувають студенти. Загальною проблемою дистанційної форми навчання (особливо в асинхронному її варіанті), є складність ідентифікація здобувача. Викладач у такій ситуації не може достовірно знати, хто саме виконав завдання, адже, якщо передати логін та пароль для входу в аккаунт особи, завдання за неї може виконати будь-яка інша особа. Слід зазначити, що спостерігались й інші випадки «використання» складної ситуації окремими здобувачами, коли, знаходячись на підконтрольній Україні території, здобувачі не виходили на заняття он-лайн (синхронне навчання у дистанційному форматі) на платформах, що пропонувались ЗВО, вказуючи в якості причин проблеми із зв'язком, із Інтернетом, а інколи, навіть, вдаючись до обману, зазначаючи, що знаходяться на окупованих територіях чи за кордоном, хоча це не відповідало реальній ситуації. Перевірити вказане доволі важко, та викладачі й не намагалися цього робити, розуміючи загальний стрес, в якому перебувають всі без винятку здобувачі вищої освіти в умовах воєнного стану. Проводячи заняття он-лайн, викладачі стикнулися з ситуаціями відвідування заняття доволі незначними (за кількістю) групами студентів, а інколи, навіть, й одним студентом із групи. Але й у такій ситуації є позитив –

можливість встановити більш довірчі відносини між викладачем та студентами, можливість викладачу приділити їм більше уваги, заспокоїти їх (у разі необхідності). У маленьких групах ефективними є заняття, в яких викладач «бере на себе» основну активність, розуміючи, що у студентів може бути обмежена можливість підготовки до занять. Велике значення набуває «ігровий формат» заняття, який передбачає включення всіх каналів сприйняття інформації та врахування високого рівня психологічного збудження. Ігровий формат також є найбільш оптимальним і щодо «відволікаючої» від негативних думок, своєї функції. Отже, зважаючи на стресову ситуацію, в якій постійно в умовах воєнного часу перебувають здобувачі вищої освіти, викладач має максимально дотримуватись вимог толерантності та підтримки, враховувати індивідуальні особливості студентів. Тут можуть бути задіяні окремі елементи алгоритму проведення консультацій психологом, які дозволять допомогти зрозуміти здобувачу, що відбувається у його життєвому просторі, стимулювати його, попри надскладну ситуацію, в якій перебуває не лише він, а й вся країна, досягти мету, – отримати належні знання та навички з напряму професійної підготовки, який він обрав вступаючи до ЗВО [41, 71-72].

Все, що включено у навчальний процес, має передбачати певну активність здобувача, утримання його інтересу. Як відомо, схеми чи малюнки, які робляться у процесі, – сприймаються більш повно та завершено, ніж заготовлені малюнки. Тому використання різних інтерактивних платформ, по-перше, відволікає здобувачів вищої освіти від загальних тривожних думок, а, по-друге, сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Враховуючи, що при дистанційній формі навчання активізовані, в основному, зорове та слухове різновиди сприйняття, важливим є врахування можливості ілюзій, тобто неправильного сприйняття. А, відтак, особливого значення набуває перевірка правильності сприйняття студентом того, що прагнув донести викладач здобувачам вищої освіти на занятті, тобто своєрідне «проговорення» здобувачем свого сприйняття, з метою оцінки досягнення цілі,

яку ставив викладач. Слід враховувати, що на це може вплинути якість зв'язку, «зависання» комп'ютерних програм тощо.

Із зоровим та слуховим сприйняттям певною мірою пов'язані процеси спостереження, що є цілеспрямованим та усвідомленим сприйняттям, вивченням світу на рівні чуттєвого пізнання. У ньому виявляються індивідуальні особливості сприйняття, установки, спрямованість особистості [42, 495]. А здатність особистості, що виявляється в умінні помічати істотні, характерні, та, навіть малопомітні властивості предметів і явищ, називається спостережливістю. Ця риса передбачає допитливість і набувається в процесі життєвого досвіду [42, 496].

Метою вищої освіти, яка задекларована у преамбулі Закону України «Про вищу освіту», є конкурентоспроможність людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, самореалізація особистості, забезпечення потреб суспільства, ринку праці та держави у кваліфікованих фахівцях [33]. Якщо виходити зі змісту поняття «вища освіта», яке надається у цьому Законі (п. 5 ст. 1), нею є сукупність систематизованих знань, умінь, практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, інших компетентностей, здобутих у закладі вищої освіти (науковій установі) у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти, що за складністю є вищими, ніж рівень повної загальної середньої освіти [33]. Отже, незалежно від того, в якій формі(очній чи заочній) триває навчальний процес, в яких форматах (звичайному чи дистанційному (синхронному чи асинхронному) він здійснюється, у кінцевому рахунку країна має отримати компетентного фахівця. Компетентність передбачає здатність успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей (п. 13 ст. 1 Закону України «Про вищу освіту» [33]). Ми б додали до цього – незважаючи на будь-які обставини. Результатами навчання у ЗВО є знання, уміння, навички, способи мислення тощо, які можна

ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми (п. 19 ст. 1 Закону України «Про вищу освіту» [33]). І все це безпосередньо пов'язане з таким поняттям, як «якість вищої освіти», яке визначається у п. 23 ст. 1 Закону України «Про вищу освіту», яка не має залежати від форми навчання.

Як вже зазначалось вище, на початку повсюдного запровадження дистанційної форми освіти різні фахівці та науковці висловлювали думку про суттєво зниження якості освіти, викликане таким запровадженням. Це саме підтверджує і проведене нами опитування (анкетування 2), за результатами якого 75,2% здобувачів вищої освіти вважають, що дистанційна форма впливає на якість освіти. Не вбачають такого впливу 17,9% здобувачів, а не замислювались над можливістю такого впливу 6,8% опитаних. На запитання ж чи піддавалась думка здобувача щодо доцільності та ефективності (чи недоцільності та неефективності) дистанційного навчання зміні з часом, 25% здобувачів зазначили, що їх попередня негативна думка взагалі не змінилась, вони так само продовжують вважати, що така форма навчання є неефективною. 27,6% здобувачів, навпаки, не змінили своєї попередньої позитивної думки, і як і раніше впевнені, що дистанційна форма навчання є доволі цікавою, ефективною та перспективною. Змінилась у позитивний бік думка 24,1% здобувачів, і якщо раніше вони вважали таку форму навчання неефективною, то згодом вони побачили чимало позитивних моментів у такій формі навчання. З іншого боку, думка 19,8% здобувачів змінилась у негативний бік, і вони побачили чимало негативних моментів у такій формі навчання. Серед інших варіантів відповідей були й про вагому роль мотивації до навчання, адже сама по собі дистанційна форма навчання є непоганою, хоча вона не сприяє соціалізації особи, розвитку комунікативних навичок тощо (0,9%).

Якість навчання можна розглядати і як результат, як процес. Тобто, це не лише певний результат, що зафіксований в отриманих здобувачами вищої освіти оцінках, але це й таке подання навчального матеріалу, яке максимально сприймається здобувачами, максимально запам'ятовується, може бути згодом



втілено у практичних навичках або відтворено (щодо теоретичного матеріалу). У зв'язку із цим та, враховуючи саме зорові та слухові різновиди сприйняття, які актуалізуються при дистанційній формі навчання, в анкетуванні нами ставились запитання, відповіді на які дозволили з'ясувати, на що звертається увага студентами під час проведення заняття у дистанційній формі, що, на їх думку, впливає на якість засвоєння навчального матеріалу.

Так, щодо зорового сприйняття 117 студентам з трьох ЗВО було поставлено два питання: «На що Ви зазвичай звертаєте увагу при проведенні заняття он-лайн?» та «Який формат он-лайн заняття Вас приваблює?». Результати відповідей на ці запитання продемонстрували, що у процесі проведення заняття у дистанційній формі 39,3% здобувачів просто дивляться на спікера; 13,7% – уважно його розглядають; ще 16,2% – роздивляються, хто як живе, яка кімната, який фон. Загалом роздивляюся презентації, картинки, документи, якщо їх спікер виводить на екран, 82,1% опитаних. Також здобувачами вищої освіти було надано й інші варіанти, які не завжди про те, на що звертається увага, а часто є відповіддю на питання, чим під час заняття займаються студенти (занотовують – 0,9%; згортають екран і дивляться щось інше – 0,9%; уважно слухають та аналізують – 0,9%; закривають очі і просто слухають – 0,9% опитаних). 85,3% здобувачів подобається супроводження промови спікера демонстрацією презентацій, картинок, документів тощо. Інтерактивні форми заняття, коли студенти переходять за певними посиланнями і виконують якійсь завдання, подобаються лише третині опитаних (35,3% здобувачів). Мати доступ до екрану організатора конференції та виводити, у разі необхідності, свої презентації, документи, матеріали бажають 27,6% здобувачів. Серед інших варіантів відповідей: просто слухаю (0,9%), можу і послухати (0,9%), мені не подобається формат он-лайн занять (0,9%).

Отже, спостерігати – це не лише дивитись, це – й розглядати. Спостереження – це сприйняття, яке тісно пов'язане із діяльністю мислення (порівняння, розрізненням, аналіз тощо). Для того, щоб спостереження допомагало здобувачу максимально засвоїти матеріал, викладач має

спрямувати увагу здобувачів, адже важко спостерігати, якщо не розумієш, що саме слід спостерігати і з якою метою.

З метою акцентування уваги на тому чи іншому аспекті, викладачі інколи протягом заняття активно змінюють тексти чи зображення на слайдах та інших матеріалах, що виведені на екран. Це може бути виділення кольором окремих слів чи частин слайдів, підкреслення окремих слів, видалення чи, навпаки, додання певних слів на слайді прямо під час промови. У такий спосіб викладач звертається до зорового сприйняття здобувачів. Може бути активізація й слухового сприйняття, яке передбачає не лише слухання, але й прислуховування. Так, наприклад, викладач може виділяти голосом (голосніше чи тихіше), наголосом чи будь-як інакше певні свої слова чи речення. На запитання, як здобувачами вищої освіти сприймається те, що на лекційному чи практичному занятті викладач на слайдах виділяє щось жирним шрифтом чи яскравим кольором, прибирає чи додає окремі слова, більшість здобувачів вищої освіти (56,9%) відповіли, що їм це подобається, адже так вони краще запам'ятовують інформацію. 1,7% здобувачів зазначили, що їх це дратує, а 27,6% вказали, що їм байдуже. При цьому серед останньої групи респондентів можна виокремити два блоки причин цієї байдужості: перша група просто взагалі не дивиться на екран (0,9%), а лише слухає, а друга – просто спостерігає за цим процесом (26,7%). 13,8% здобувачів не змогли однозначно відповісти на це питання, вказавши, що це залежить від причини таких дій. Якщо викладач виправляє свої помилки – це дратує, але якщо він привертає увагу до чогось – вони сприймають це спокійно.

Щоб з'ясувати можливість покращення зорового сприйняття студентами навчального матеріалу, викладеного на презентаціях, здобувачам вищої освіти було запропоновано охарактеризувати своє ставлення до оформлення презентаційних матеріалів. Це дозволило з'ясувати, що 50,9% здобувачів вважають, що наявність презентацій є обов'язковою; 52,6% здобувачів позитивно оцінюють їх наявність (вважають, що краще, щоб вони були, аніж щоб їх не було); 7,8% здобувачів вважають, що їх наявність не має значення;

29,3% зазначають, що на окремих предметах без них неможливо, натомість на окремих – вони є зайвими; 0,9% здобувачів вважають, що краще, щоб їх не було, аніж щоб вони були. При цьому 14,7% здобувачів дратують текстові презентації без картинок, натомість, з іншого боку, іншу частину здобувачів, навпаки, дратують картинки, на яких мало пояснень (12,1%). 12,9% опитаних зазначили, що сприймають лише яскраві презентації, а для 23,3% – не має значення якість та стиль оформлення презентацій. Негативно сприймають презентації, на яких бачать помилки у словах, 12,1% опитаних здобувачів вищої освіти. Також здобувачами вищої освіти було надано й інші варіанти сприйняття презентаційних матеріалів на заняттях у дистанційній формі, серед яких – вказівка на те, що презентації допомагають акцентувати на головному, і що гармонійне поєднання тексту та картинок сприймається краще.

Також цікавими є результати, які хоч і опосередковано, але все ж таки пов'язані з процесом зорового сприйняття. Так, на запитання про ставлення до вимоги про включення камер при відвідуванні заняття он-лайн, 56,9% опитаних відзначили своє негативне ставлення до цієї вимоги, при цьому 12,9% з них вказали, що не хочуть включати камеру ніколи, а 44% – хочуть мати свободу вибору і самим вирішувати питання, коли включати камеру, а коли – ні. Щодо цього зазначимо, що процес навчання є все ж таки двостороннім процесом, і враховуватись має не лише думка здобувача, а й думка викладача щодо організації своєї взаємодії із здобувачами вищої освіти, адже лише він може оцінити свій задум щодо оптимального подання навчального матеріалу. Можливість бачити емоції, міміку, реакції слухача, яка дає уявлення про те, що інформація, яка була озвучена чи продемонстрована, «знайшла» свого споживача (кажучи побутовим сленгом – «інформація зайшла»), є досить важливим моментом. Позитивно оцінили вимогу включення камер 21,6% опитаних, адже для одних з них це є можливістю бачити один одного (20,7%), для інших – це стимули зануритись у навчальний процес, сконцентруватись на ньому (0,9%). Не має особливого значення факт наявності вимоги включати камеру для 33,6% опитаних. Серед інших варіантів відповідей спостерігались

такі, як небажання «зависати» на картинці через нестабільний зв'язок, небажання мати непривабливий вигляд (через погане самопочуття, наприклад), відсутність технічної можливості тощо.

Щодо слухового сприйняття, здобувачам ставилось запитання, чи має для них значення, як звучить голос спікера, на яке 9,4% здобувачів відповіли, що це має значення для них, і, більш того, вони намагаються слухати лише приємні для них голоси. Ще 13,7% вказали, що для них теж має значення голос спікера, а якщо він їм не подобається – вони намагаються не слухати, або слухають фоном, відволікаються, або, навіть, взагалі покидають заняття. 17,9% зазначили, що їм доводиться слухати будь-який голос, хоча інколи він їх дратує. 39,4% здобувачів відповіли, що як звучить голос спікера для них немає особливого значення, натомість має значення зміст (щоб було цікаво) – 0,9 % та «живість» спілкування (майже половина (41%) здобувачів дратує монотонне читання спікером тексту, відображеного на слайді, і це не залежить від того, подобається їм голос спікера чи ні). Також важливими у процесі дистанційного навчання є технічні аспекти, наприклад стабільний і чіткий звук.

Якість навчання, як кінцевий результат, безпосередньо пов'язана з пам'яттю. Згадуючи про «уявлення пам'яті», слід пам'ятати про алгоритм відображення минулого досвіду – запам'ятовування, збереження, відтворення (пригадування). Враховуючи, що людина краще запам'ятовує ті факти, події та явища, які мають для неї особливе значення (йдеться про інтереси здобувача), звернення на це уваги викладачем на занятті має особливе значення. На процес запам'ятовування впливає емоційне ставлення людини до того, що вона чує чи бачить, що актуалізує потребу досягнення яскравої емоційної реакції.

Враховуючи розмаїття видів пам'яті, та зважаючи на особливості запам'ятовування кожним окремим здобувачем вищої освіти отриманої ним інформації, доцільним уявляється попереднє тестування здобувачів вищої освіти на предмет їх інтересів, переважаючий різновид пам'яті, вольові якості, а вже після оброблення отриманої інформації можна формувати групи, з урахуванням цих критеріїв. Працюючи в тій чи іншій групі викладач вже зможе

організувати ефективну роботу, зважаючи на особливості сприйняття кожної групи. Адже побудова заняття з охопленням всіх можливих різновидів запам'ятовування інформації означає наявність груп студентів, які обов'язково будуть періодичні «випадати», оскільки для них та частина заняття, де актуалізується не притаманний для них різновид пам'яті, буде нецікавою, а, відтак, – неважливою, а, відтак, – «пройде мимо».

Щодо значного впливу на процес запам'ятовування емоційного стану здобувачів вищої освіти, зазначимо, що зрозумілим є той факт, що на фоні всіх тих переживань, які українці відчувають у зв'язку з воєнними діями на території України, навчальні предмети для них відходять на другий план, адже на першому місці – страх за життя та здоров'я своє та своїх рідних. Вивчення предметів втрачає актуальність, предмети можуть не цікавити, а, відтак, матеріал може або не запам'ятовуватись загалом, або «розміщення» інформації перебуватиме лише у короткочасній пам'яті. Саме тут актуалізується завдання викладача викликати та підтримувати інтерес здобувача, не порушуючи, звичайно, чітку послідовність із раніше отриманими здобувачами знаннями, та стимулювання до подальшого навчання, до прояву вольових зусиль. Актуалізується вміння викладача розумно поєднувати види занять, де матеріал може засвоюватись шляхом механічного та усвідомленого його запам'ятовування.

Тут діють загальні правила успішного запам'ятовування, зокрема:

1) надання установки на запам'ятовування та довготривале збереження інформації (наприклад, вказівка на те, що обов'язково буде перевірка знань через деякий віддалений проміжок часу, наприклад через місяць, яка має й інший позитивний вплив – це перспектива подальшого життя людини, планування на майбутнє). Щоб уникнути ситуації, коли здобувачі запам'ятовують матеріал лише для того, що скласти залік, екзамен, або лише для того, щоб відповісти на парі, що матиме наслідком швидке забуття матеріалу, необхідно є акцентуація на тому, що цей матеріал є вельми

важливим для здобувачів, адже він знадобиться їм для успішної кар'єри надалі (після війни);

2) активність та самостійність діяльності здобувачів. Визнаючи, що матеріал запам'ятовується шляхом організації дій із ним, у психології розроблено низка прийомів, які полегшують запам'ятовування, наприклад, смислове групування матеріалу (розбиття матеріалу на частини, з виділенням головного та суттєвого у кожній частині. Оскільки на цьому етапі потрібна активна мисленсва діяльність, остання є важливим фактором, який відволікає від концентрації думок на негативних зовнішніх факторах (пандемія, воєнний стан, смерть, поранення, невизначеність майбутнього тощо). Для уникнення процесів забування, доцільним є постійне повторення минулого матеріалу (тезове проговорення здобувачами того, що запам'яталось, тезове нагадування того, що забулось; нагадування про деталі, які забуваються скоріше тощо).

Отже, у процесі дистанційної освіти найбільш задіяними є зорові та слухові різновиди сприйняття. Врахування їх особливостей дозволяє покращити якість дистанційної форми навчання, яка (якість) має враховувати як процес навчання, так і кінцевий його результат. Щодо першого, особливу увагу слід приділити: а) «поданню» інформації викладачем (якість та стиль наповнення презентаційного матеріалу, голосове супроводження, різні аспекти зорової та мовленевої взаємодії); б) врахуванню особливостей процесу запам'ятовування; в) врахуванню та стабілізації емоційних станів здобувачів вищої освіти, негативні прояви яких збільшилися з початком пандемії Covid-19, і надалі лише загострювались, а їх кількість зростала, що було викликано несподіваним та значним для всіх українців стресом – війною в Україні.

З усього вище сказаного, можемо зробити висновки:

1. Наукові праці, в яких висвітлюються питання, що є предметом нашого дослідження, фрагментарні, адже розкривають лише окремі аспекти цієї проблематики (або лише сприйняття загалом чи сприйняття щодо інших об'єктів, або лише психологічні стани, в яких перебувають студенти під час пандемії; або лише психологічні стани, в яких перебувають студенти під час

воєнного стану в Україні; або лише особливості дистанційного навчання; або характеризують психологічні особливості здобувачів вищої освіти). Аналіз змісту наявних наукових розробок дозволив з'ясувати існуючі підходи до сприйняття як певного психічного процесу відображення, завдяки чому нами було виокремлено два основних його різновиди, що активно задіюються у процесі дистанційної освіти (зорове та слухове); дослідити історію виникнення та становлення дистанційної освіти, нормативне її врегулювання в Україні; з'ясувати причини тотального та швидкого запровадження дистанційної форми навчання; виявити позитивні та негативні аспекти цієї форми навчання тощо.

2. В результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що повсюдне запровадження дистанційної освіти було пов'язане із впливом негативних факторів. Початок пов'язаний із неконтрольованим поширенням світом пандемії Covid-19, метою ж запровадження стала потреба забезпечення безпеки життю та здоров'ю здобувачів освіти. Натомість подальші негативні події, зокрема воєнне вторгнення на територію України, не дозволили перейти до традиційної (очної) форми навчання. Дистанційна форма отримання вищої освіти стала чи не єдиною можливою формою продовження отримання освітніх послуг. Дистанційна освіта має чимало переваг, які визнають здобувачі вищої освіти, що, у той же час не заважає тим самим споживачам побоюватись, що якість освіти при цьому «страждає». Чимало здобувачів вищої освіти з часом змінили свою думку щодо дистанційної освіти (здебільшого у позитивний бік).

3. У процесі онлайн навчання в основному задіяні зорові та слухові різновиди сприйняття. Обираючи між цими двома різновидами, можна констатувати переважання слухового, адже однією з переваг, на яку вказують здобувачі вищої освіти щодо дистанційного навчання, є можливість поєднувати просте «прослуховування» промови спікера (викладача) з іншими видами діяльності (одночасно). Це впливає на якість запам'ятовування, адже відсутня концентрація уваги.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### **2.1. Психологічні стани, які супроводжують дистанційне навчання, запроваджене через негативні події: результати емпіричного вивчення**

Як було з'ясовано вище, глобальне запровадження дистанційного навчання в Україні було пов'язане із пандемією Covid-19, вплив якої на психічний стан людини настільки сильний, що може змінювати, як зазначає Я. Осадча, навіть, особистості молодих людей [43]. Дійсно, пандемія Covid-19 стала серйозним випробуванням для всього людства, яке почало життя в зовсім нових умовах (поширення захворювання, значний інформаційний потік, соціально-економічні зміни, перебудова звичного способу й ритму життя, спілкування), які виникають у зв'язку із загрозою зараження [23, 142]. Студентство, як частина суспільства, так само відчуло на собі всі ці проблеми. Зважаючи на психологічні особливості, притаманні студентству (зорієнтованість на соціальну активність, вміння входити до нових соціальних груп, соціальна зрілість [13, 32]), соціально-екзистенційним чинником, який викликає перманентну кризу, що пригнічує відчуття цілісності у здобувача вищої освіти, відчуття себе як унікальної та неповторної особистості буття серед «інших», є чинником емоційної напруги студентства стала депривація [13, 32]. Звичайно, що депривація, яка розвинулась у період пандемії Covid-19, лише загострилась з оголошення воєнного стану в Україні. І це стосується як сенсорної (через відсутність або нестачу емоційних зв'язків), так й комунікативної (через неможливість звичного спілкування) її різновидів. Наслідками депривації є часті перепади настрою, депресії, апатії, загальмованість, дратівливість, розлад орієнтації в часі, занепокоєння,



неприємні соматичні відчуття, головні болі, болі в спині, в потилиці, в очах, маячні ідеї, подібні до параноїдних; галюцинації, тривога, страх, скарги на клаустрофобію, нудьгу, особливі фізичні потреби тощо [13, 34]. Саме тому слід погодитись із думкою І. Грузинської про необхідність досліджень питань психологічного реагування студентів на ситуацію депривації, яка виникає в умовах дистанційного навчання, побудованих на розробках різних течій наукового знання у психології (більш детально [13, 32]).

Як зазначають Ю. Назаренко та Ю. Поліщук, в Україні не проводилась оцінка впливу пандемії Covid-19 на психологічний стан учасників освітнього процесу у ЗВО, натомість вона проводилась в інших країнах. Так, за результатами дослідження, проведеного в Америці, понад 60% його учасників відчували погіршення психічного здоров'я, 80% відчували стрес, тривожність, сум, почуття самотності [38]. Але такі дослідження в Україні згодом все ж таки з'явилися. Серед науковців, які досліджували ті чи інші аспекти цієї проблеми, слід згадати таких фахівців, як О.Л. Христюк (переживання стресу у студентів під час пандемії Covid-19 в процесі дистанційного навчання), І.І. Галицька (переживання та поведінка студентів в умовах карантину), М.Г. Ткалич (психологічне здоров'я в умовах пандемії) тощо. Результати досліджень різних авторів показали, що у процесі реалізації дистанційної форми навчання в умовах пандемії Covid-19 мають прояв такі стресогенні чинники, як: 1) труднощі з якістю Інтернет-мережі, електропостачанням чи взагалі відсутність належного обладнання (перешкода для якісної участі в онлайн-дискусії та умова для додаткової тривожності, розгубленості, розсіяння уваги тощо); 2) академічна недоброочесність, що пов'язана із надією використання додаткової інформації під час контролю знань, що, у свою чергу, знижує рівень їх засвоєння, провокує у студента додаткові хвилювання, когнітивний дисонанс та почуття провини; 3) неоднозначність використання інтернет-платформ для організації дистанційної форми навчання; 4) необхідність прискореного опрацювання та швидкого перероблення інформації; 5) збільшений обсяг самостійної роботи; 6) брак живого спілкування, ізоляція [14, 170, 177]. Отже,

як вірно зазначає Х. Стельмашук, студентам доводиться стикатися з широким діапазоном синергічно діючих стресогенних факторів, які призводять до типових ознак класично вираженого стресу (неможливість концентрації уваги, часті механічні помилки, погіршення пам'яті, почуття втоми, швидке сплутане мовлення, алогічність у формулюванні та висловленні думок, апатія, тривожність, фрустрованість, фізичний дискомфорт, підвищена збудливість, низький рівень мотивації, втрата радості життя та почуття гумору, порушення харчової поведінки, порушення організованості тощо [14, 174].

Нами було здійснене пілотажне емпіричне вивчення предмету дослідження за допомогою опитування (анкетування). Загальна вибірка досліджуваних складала 81 особа з трьох ЗВО (переважно – студенти-правники) (анкетування 1, Додаток А). Проведене анкетування підтвердило, що більше половини опитаних відчули негативні емоції при запровадженні дистанційної форми освіти. Так, на запитання «Які емоції Ви відчули, коли було запроваджена дистанційна форма навчання у зв'язку з локдауном?», 50,1% вказали, що це були негативні емоції. При цьому тривогу відчули 22,5% здобувачів, у 18,8% негативне сприйняття пов'язувалось із тим, що вони очікували негативний вплив цієї форми на якість навчання, а 2,5% здобувачів пов'язали свої негативні відчуття з незвичністю для них цієї форми навчання. 6,3% не були впевнені остаточно, натомість свої емоції діагностували як скоріш негативні, аніж позитивні. Крім вказаного вище стану тривожності, іншими негативними емоціями, які відчували здобувачі, були: імпульсивність (3,1%), внутрішня напруженість (16,9%), дратівливість (13,8%), обережність (13,8%), переляк (4,6%), гнів, злість (6,2%), тривога (15,4%), паніка (4,6%), страх, бо незрозуміло було, як це буде (30,8%), страх з інших причин (1,5%), сум (24,6%), втома (13,8%), розлад сну (10,8%), апатія (6,2%), відсутність мотивації (30,8%), різка зміна настрою (6,2%), стрес (10,8%), беземоційність (12,3%), нервові зриви (7,7%). Натомість 42,5% здобувачів відповіли, що ці емоції були позитивними (27,5% в якості позитиву вказали можливість отримання нового досвіду навчання, 10% не були впевнені остаточно, натомість свої емоції

діагностували як скоріш позитивні, ніж негативні, а 5% в якості позитиву вказали ускладнення для викладачів контролювання активності здобувача). Ані негативних, ані позитивних емоцій не відчували 7,5% здобувачів. Можливістю надати свій варіант емоцій скористався лише один студент, який зазначив, що питання дурне, адже Covid-19 не існує.

Як вже зазначалось, особливий негативний вплив на здобувачів вищої освіти в умовах пандемії Covid-19 мали соціальна ізоляція і втрати, які з нею були пов'язані. На підтвердження цього наведемо результати дослідження, проведеного вченими медичного коледжу Університету штату Флорида, які опитали понад 7 тис. людей до і під час пандемії Covid-19 за допомогою тесту особистості, який вимірює п'ять рис: нейротизм, екстраверсію, відкритість, приємність і сумлінність. Було з'ясовано, що молоді люди стали більш примхливими та схильними до стресу і менш готовими до співпраці та довіри, а також менш стриманими та менш відповідальними. Такі зміни були констатовані саме щодо молодих людей порівняно із людьми більш старшого віку, звідки було зроблено висновок, що через те, що особистість молодших людей зазвичай більш вразлива, пандемія Covid-19 мала більш негативний вплив саме на цю вікову групу [43].

В умовах війни, на наш погляд, у однієї групи українців ця ізольованість була подолана шляхом активації потреби згуртованості, про що свідчить активізація волонтерського руху. З іншого боку, частина здобувачів вищої освіти (здебільшого дівчата) виїхали за кордон, що поглибило почуття розриву сімейних, дружніх та інших особистісних зв'язків, натомість, у той же час, сприяло згуртованості серед тих українців, які опинилися в одній країні.

Якщо узагальнити занепокоєння, які відчувають здобувачі вищої освіти під час пандемії Covid-19, на перше місце, постає занепокоєння щодо стану фізичного здоров'я, а загалом, як і у більшості інших груп населення, ознаки погіршення психічного та психологічного здоров'я мають прояв на рівні емоційної, когнітивної та поведінкової сфер у вигляді дратівливості, втомлюваності, тривожних очікувань майбутнього тощо [18, 60]. У той

період, коли чи не щомісяця почати виявляти нові штами Covid-19, у населення спостерігались прояви паніки, які пов'язувались з очікуваннями наступної хвилі, а також такими психологічними реакціями, як напруга, тривога та страх, що, у свою чергу, може приводити до гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу далі – ПТСР), депресії, інших емоційних розладів [18, 60]. Також слід враховувати й той факт, що певна частина студентів перехворіла на Covid-19, а у пацієнтів, у яких був позитивний тест на Covid-19, діагностували такі психічні розлади, як тривоги, панічні атаки, депресія, безсоння та інші [15, 130]. Зазначимо також й інший аспект, – за даними соціологічних опитувань, отриманих на початку 2021 р., психоемоційний стан молоді дещо стабілізувався, проте у багатьох опитуваних зберігаються розлади сну, високий рівень паніки, підвищений рівень тривожності тощо [18, 61].

Серед практичних психологів поширеною є думка, що саме тривожність є основою низки психологічних труднощів, зокрема й багатьох порушень розвитку, а рівень особистісної тривожності визнають одним з найбільш значущих показників у діагностиці особистісного неблагополуччя, внутрішніх конфліктів, суперечливих установок і почуттів, неефективності механізмів психологічного захисту [18, 61].

Наукові розробки з проблем тривожності та страхів вміщуються у працях представників психоаналітичного, екзистенційного, феноменологічного, когнітивно-поведінкового підходів тощо. Тривожність (тривогу) розглядають як: а) стан; б) як особистісну (індивідуальну) психологічну властивість (схильність конкретної людини до частих та інтенсивних переживань, низький поріг виникнення тривоги) [18, 61]. У наукових джерелах наявні обґрунтування прямого зв'язку високого рівня особистісної тривожності з постійним розширенням кола ситуацій, які приводять до виникнення ситуативної тривожності [18, 61]. Надмірно висока тривожність негативно позначається на життєздатності особистості, заважає конструктивно ставитись до себе, до майбутнього, ускладнює міжособистісні стосунки. Надмірна стурбованість

можливим інфікуванням виснажує організм та знижує його захисні сили [18, 61]. Доволі переконливими виглядають результати досліджень, проведені Ж.С. Сидоренко та О.С. Слободянюк, які для дослідження психологічного здоров'я використали «Шкалу психологічного благополуччя» К. Рифф (в адаптації Т. Шевеленкової і Т. Фесенко), «Тест життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва, О. Разказової); для вимірювання особистісної та ситуативної тривожності – тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; для вивчення специфіки проявів порушення та способів збереження психологічного здоров'я в умовах Covid-19 – авторську анкету «Ставлення особистості до перебування в умовах пандемії Covid-19» [18, 61-63].

Результати дослідження за методикою вивчення тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна засвідчили, що значна частина респондентів демонструвала доволі високі показники як особистісної (34%), так і ситуативної (44%) тривожності (серед причин загострення, крім тривоги, пов'язаних із пандемією Covid-19, припускались й інші) [18, 62].

За результатами дослідження психологічного благополуччя за шкалою К. Рифф (в адаптації Т. Шевеленкової і Т. Фесенко), було з'ясовано, що 23% опитаних мають труднощі у встановленні позитивних стосунків з оточуючими, труднощі щодо прояву емпатії у спілкуванні та турботи про інших людей, загострення дефіциту довірливих відносин, у зв'язку із чим авторами було висловлене припущення про можливість підвищення ситуативної тривожності, що пов'язано із зв'язком між відсутністю позитивних взаємин з посиленням вразливості людини у складних життєвих ситуаціях. Крім цього, 32% опитаних продемонстрували низький рівень автономності, що може вказувати на конформізм, нездатність протистояти зовнішньому негативному інформаційному тиску тощо [18, 62]. Лише доволі незначний відсоток респондентів (7%) продемонстрував відчуття упевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами, тоді як 68% опитаних мають середній, а 25% – низький показник управління середовищем, що може свідчити про

відчуття безпорадності в певних життєвих умовах та зумовлювати зростання тривожності [18, 62].

За результатами використання методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва, О. Разказової), було з'ясовано, що високий рівень життєстійкості виявили 18% опитаних, що означає їх схильність розглядати життя як спосіб набуття досвіду, прагнення навіть в надзвичайних умовах знаходити можливості для власного зростання. Натомість у 62% опитаних виявлено середній рівень життєстійкості, що хоч і означає схильність цих здобувачів вищої освіти вірити у свою здатність впливати на своє життя, перебувати у стані надії виправдання своїх зусиль, покладених на збереження здоров'я, натомість свідчить і про недостатню включеність у процес зміни свого життя, адже констатують певну незадоволеність ним [18, 63].

На жаль, 20% опитаних отримали низькі показники життєстійкості, що свідчить про відчуття безпорадності та втоми, може вказувати на високий рівень тривожності, страх нового досвіду [18, 63]. Зрозуміло, що ситуація повномасштабного вторгнення на територію України лише поглибила всі ці процеси та стани. Тут слід погодитись із думкою О. Зінченка, про необхідність врахування такого фактору, як готовність здобувача вищої освіти до дистанційного навчання в умовах війни, який включає: мотиваційний (наявність спонук до продовження здобуття майбутньої професії у складних життєвих обставинах); когнітивний; операційно-діяльнісний; рефлексивний компоненти [26, 74-75]. При цьому додамо, що три останні вже точно були сформовані внаслідок попереднього досвіду дистанційної освіти у період пандемії Covid-19. Але слід зважати й на той факт, що «точка напруги, з якої ведемо спостереження», все ж таки достеменно невідома, адже, наприклад, під час «другої хвилі» пандемії Covid-19 спостерігалось вже таке явище, як адаптація до нових умов та зниження тривожності [25, 25]. Важливим все ж таки залишається врахування особливостей кожної окремої особи, адже настроїв людей (навіть в екстремальних обставинах) залежить більше від особистості, ніж від загального досвіду пандемії [25, 25]. Якщо людина має високий

нейротизм, низьку екстраверсію та низьку толерантність до невизначеності, вона почуватиметься гірше, адже пандемія Covid-19 безсумнівно призвела до зниження добробуту (незалежно від особистості) [25, 26].

Результати опитування за власною авторською (Ж.С. Сидоренко, О.С. Слободянюк) анкетною «Ставлення особистості до перебування в умовах пандемії Covid-19» показали суттєве погіршення психоемоційного стану у 10% опитуваних; певне погіршення власного психоемоційного стану у 30% досліджуваних; відсутність суттєвого впливу на стан 60% опитаних [18, 63]. Крім цього, 58% опитаних відчували стан впевненості та спокою, майже 22% респондентів визнавали стан підвищеної тривоги, для 16% респондентів була характерна підвищена дратівливість, а 4% опитаних визнають, що навіть переживали стан сильного розчарування та безвиході. Цікавим є також дослідження, проведене О.А. Столярчук, щоправда щодо підлітків, яка досліджувала психоемоційний стан в умовах війни в Україні 519 учасників опитування, за результатами якого 45,5% опитаних (переважно тих, хто перебував в Україні) визнали, що їм стало складніше навчатись. При цьому звертає увагу й емоційний супровід цього процесу, де на першій рейтинговій позиції перебуває втома, тривога займає шосту позицію. Серед негативних емоцій слід виділити також сум (8 позиція), злість (9 позиція), провина (10 позиція) і байдужість (4 позиція). Лише 12,9% не зафіксували у себе змін у ставленні до дистанційного навчання [44, 117].

Серед причин стурбованості здобувачів вищої освіти в умовах життя під час пандемії Covid-19, називались: а) захворюваністю близьких людей (47,1%); б) обмеження у пересуванні (35,7%); в) можливість захворіти з важкими наслідками для свого здоров'я (7,1% респондентів); г) можливе погіршення матеріального становища (5,1%); і) можливі негативні наслідки вакцинації (5%) [18, 63]. В результаті проведеного дослідження вказані автори упевнились у тому, що у значної частини респондентів перебування в умовах коронавірусної пандемії викликало негативну реакцію. Крім цього виявлено зниження загального рівня життєздатності, погіршення емоційного благополуччя, що

проявляється у зростанні тривожності та агресивних реакцій; виникнення труднощів на рівні такого критерія психологічного здоров'я, як людяність, що виявляється у недовірливому ставленні до оточуючих, труднощах у налагодженні міжособистісних стосунків, низькому рівні емпатії. З іншого боку спостерігалось й дещо інше – було виявлено, що тривожність студентів зумовлена стурбованістю не стільки за власний стан здоров'я, скільки за здоров'я та благополуччя своїх близьких. Про це свідчать й результати досліджень, проведені іншими ученими-психологами. Так, М. Казанжи, за результатами використання: а) «Опитувальника психологічної ресурсності особистості (Штепа, 2018), за допомогою якого можна виявити різні психологічні ресурси здобувачів вищої освіти, серед яких й доброта та допомога іншим; б) тесту-опитувальника фасилітативного потенціалу особистості (Казанжи, 2014), дійшла висновку про незначне зниження такого параметру психологічної ресурсності, як доброта до людей [17, 30]. Більш того, вказана авторка стверджує, що пандемія суттєво не вплинула на ресурси любові, доброти до людей, прагнення допомагати іншим; цінності допомоги, сприяння іншій людині залишаються досить стабільними, попри несприятливі зовнішні впливи та потребу підтримувати себе [17, 31].

Дослідження, проведені іншими авторами, довели, що під час пандемії Covid-19 у студентів стали виникати й різні види страхів [20, 79]. Зміна освітнього процесу на «онлайн-навчання» виявилася чинником виникнення екзистенціальних страхів, які можуть негативно впливати на психічний стан студентів, які, у свою чергу, виявилися не готовими до сучасних умов динамічних змін [20, 79]. Це страхи, що пов'язані або із власним життям та здоров'ям, або із життям та здоров'ям своїх близьких. Ще більше піднявся рівень страху із початком повномасштабного воєнного вторгнення на територію України. Дуже важливим є своєчасний початок роботи зі страхами, яка (робота), як зазначає Ю. Гопкало щодо психотравми в осіб, які постраждали внаслідок військових дій, включає: 1) роботу з притаманними всім страхами: за своє життя загалом та в майбутньому; зі страхом майбутнього нового болю; зі



страхом проблем зі здоров'ям та неможливості подальшого повноцінного існування; 3) з індивідуальними страхами: зі страхом бути вбитим під час сну, зі страхом заснути через повторюваність кошмарних снів, зі страхом переслідування тощо [45, 76].

За результатами проведеного В.Є. Сидоренко та Н.О. Шкуренко дослідження (використовувались такі методики, як: шкала тривоги Бека; восьмифакторний особистісний опитувальник Спілбергера (State-Trait Personality Inventory, STPI), опитувальник «Актуальний стан», методика для діагностики стану стресу (К. Шрайнер), експрес-діагностика станів стресу та розроблений авторами відповідний опитувальник, що спрямований на виявлення факторів, які впливають на ставлення студентів до почуття тривоги під час пандемії Covid-19)), 55,2% студентів зазначили про страх перед можливими проблемами зі здоров'ям у разі захворювання на коронавірусну інфекцію. Висновки вказаних авторів щодо впливу пандемії Covid-19 на студентів під час онлайн-навчання такі: у 49,3% студентів виникло почуття страху, пов'язаного з невизначенням точного терміну тривалості онлайн-навчання; 46,3% відзначили наявність відчуття тривоги, пов'язаної з тим, що в майбутньому, під час повернення до звичайної форми навчання, можуть виникнути непорозуміння з викладачем. 69% студентів одним із найбільш суттєвих страхів відзначали можливе раптове відключення світла або Інтернету під час онлайн-навчання або здачі іспиту. Слід відмітити, що 27% студентів виявили страх повернення до звичайного навчання в аудиторії та безпосереднього спілкування з викладачем та іншими студентами. Про такі ж висновки йдеться і у дослідженні, яке було проведено Національною обсерваторією студентського життя (Observatoire national de la Vie Etudiante/OVE) (Міністерство національної освіти Франції) (для частини студентів зміни у житті та навчанні, пов'язані з пандемією Covid-19, стали причиною виникнення різних видів страхів через нестабільність обставин звичайного життя, побоювання виникнення проблеми з відставанням у навчанні. Серед студентів, які мешкали в гуртожитках, 63% акцентували увагу

на виникненні в них страху самотності та бажання бути ближче до своєї родини. Виникло бажання позбутися самотності (66%), потреба в заощадженні коштів на оренді (13%), бажання кращого підключення до Інтернету (24%). Цілодобове перебування у спільних житлових приміщеннях стало джерелом конфліктів та стресу у цей період (у 34% студентів були напружені стосунки з людьми, з якими вони жили разом). 31% студентів відзначали ознаки психологічного стресу під час ізоляції, а серед симптомів називали страх (34%), смуток, апатію (28%) та зневіру (16%). У ході опитування 19% студентів заявили, що вони, зіткнувшись із цими симптомами страху на фоні психологічного стресу, зверталися до лікаря [20, 79-80].

Серед негативних станів респонденти відзначали також депресію та стрес. Так, за результатами одного з опитувань, депресію високого рівня спостерігали у 22% та середнього рівня – у 78% студентів, тоді як низький рівень депресії не спостерігався зовсім. Щодо рівня агресії серед студентів, то він вражає: високий рівень агресії відчували 13% респондентів, середній – 87%, при цьому низький рівень агресії не спостерігався [20, 81].

Результати дослідження, отримані за даними експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер), показали, що високий рівень стресу відмічали 18%, середній – 46%, низький – 36% респондентів [20, 81]. Загалом щодо стресу слід зазначити, що цей стан супроводжує студентів з першого дня вступу до ЗВО. Так, науковці-психологи виявили, що для сучасного студента адаптація до ЗВО в середньому триває два роки, і при цьому майже 8–10% студентів не здатні подолати бар'єр адаптації до ЗВО взагалі [14, 171]. Окрім домінуючих стресорів (навчальне навантаження, дедлайни та контрольні заміри знань), вагому роль відіграють й особисті стресори та емоційний клімат у студентській групі [14, 170]. Значній частині студентів доволі важко самотійно долати усі ці труднощі, а якщо це не вдається, – наслідком є фрустрація, апатія, песимізм. Covid-19 та воєнний стан є об'єктивними причинами стресів (більш детально про об'єктивні причини: [46, 71–73]), натомість вони безпосередньо пов'язані із суб'єктивними причинами (більш детально про суб'єктивні причини: [46, 54–

71]), адже і Covid-19, і війна пов'язані з переживаннями за життя та здоров'я рідних, близьких, своє. До того ж, як вірно зазначає Х. Стельмащук вони є додатковими і до того ж непрогнозованими факторами, що поглибили й без того наповнену стресами реальність студентів [14, 170]. За іншою класифікацією стресів (Л. Вассерман), стресові ситуації, що пов'язані з Covid-19 та воєнним станом, можна віднести до критичних життєвих або травмуючих [14, 172]. Стресогенними чинниками, які породили умови пандемії Covid-19 та стан війни, є усвідомлена загроза; страх захворіти чи важко перенести хворобу; страх отримати ускладнення, страх втрати рідних тощо [14, 172]. З цього приводу, можна вести мову про певне «моральне навантаження», пов'язане з життям і смертю інших людей, адже загроза життю та здоров'ю сама по собі робить ситуацію потенційно психотравмуючою [15, 131]. За типами внутрішньоособистісних стресорів відповідно до часової орієнтації людини, всі ці стреси орієнтовані на майбутнє (страх невизначеності, страх смерті, стрес від очікувань тощо) [14, 172]. Усвідомлена загроза як стресогенна ситуація пов'язана із тим, що стрес можуть викликати суб'єктивні загрози, що особливо проявилось як в умовах пандемії Covid-19, так і в умовах війни, адже, крім звичних загроз для студента (усвідомлення наближення сесії, тестів чи інших замірів знань, страх бути виключеним з лав студентів або погано оціненим), з'явилися й додаткові страхи – захворіти, важко перенести хворобу, отримати ускладнення, померти, втратити рідних і близьких тощо [14, 172]. Як відомо, стрес погіршує пам'ять та ускладнює процес концентрації уваги, отже, зрозумілими є факти погіршення якості навчання. Заради справедливості слід згадати про двополярність – позитивну і негативну сторони будь-якого явища чи події. Так, зокрема, у певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулюючий характер, допомагаючи студентові мобілізувати всі свої знання й особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. До того ж, кожен має свій максимальний рівень хвилювання і страху, за якого він показує найкращі результати. Тому для одних студентів виявляється важливим знизити рівень екзаменаційного стресу, для інших, навпаки, потрібно

злякатися, щоб у повній мірі мобілізувати свої сили для успішно здати залік або іспит [14, 175-176].

Отже, навчальний стрес – це стан емоційної напруги, який виникає в результаті порушення дисбалансу між внутрішніми спонуканнями, інтересами й ресурсами студента та вимогами, які висуваються навчальним закладом до нього. Проблема навчального стресу гостро постає перед студентами, особливо в екзаменаційний період. Саме в той час перевіряється здатність особистості до адаптації, швидкого і гнучкого реагування на різноманітні подразники, вміння витримувати значні інтелектуальні й емоційні навантаження [14, 176]. Навчальна діяльність у ЗВО як провідний вид діяльності студента є стресогенною незалежно від того, в якій формі вона відбувається: традиційній (очній) чи дистанційній. Хоча, безумовно, збій системи, викликаний спочатку пандемією Covid-19, а згодом – й війною, виявив і оголив ряд додаткових проблем, які стали стресогенними факторами для всіх учасників навчального процесу.

Аналіз результатів різних наукових досліджень з питань впливу пандемії Covid-19 та воєнного стану на психіку здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання виявив, що основними негативними психічними станами, які є наслідками труднощів, що виникли та виникають в адаптації до нових умов життя в умовах значних обмежень, є відчуття тривоги та страху. Спочатку Covid-19, а згодом й війна, поставили всю освітню систему в екстремальні умови пошуку альтернативних форм організації навчального процесу, спонукали до швидкого впровадження дистанційної форми навчання й суттєво змінили усталене життя студентів. Студенти, у свою чергу, постали перед необхідністю чергової адаптації. Надто швидке та інтенсивне впровадження дистанційного навчання позбавило можливості якісної його апробації, виявлення сильних та слабких сторін і викликало низку питань про рівень забезпечення та дотримання вимог, необхідних для здобуття якісних знань. У такій ситуації дотримання принципів якісної адаптації студента є неможливим [14, 176].

## **2.2. Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, запровадження якого пов'язане з негативними обставинами (пандемія Covid-19, воєнний стан)**

Запровадження дистанційної освіти було пов'язане з незвичністю ситуації майже тотальної ізоляції, невизначеністю цієї ситуації у часовому просторі через незрозумілість термінів закінчення карантину тощо [20, 78]. Саме випробування дистанцією стало значним викликом для студентів, адже онлайн-навчання вимагає високого рівня самоорганізації та відповідної психологічної підготовки. Натомість студенти «поринули» у цей процес без попередньої підготовки та адаптації їх особистості до нових умов. Непідготовленість суспільства до нових реалій виявило значну прогалину – відсутність надання першої психологічної допомоги, проведення психопрофілактичних заходів, надання рекомендації щодо контролю за стресовими ситуаціями та опануванням негативних емоційних станів [20, 78-79].

Одним з механізмів, який актуалізувався з самого початку запровадження дистанційного навчання, став механізм саморегуляції, який визначають як специфічну форму взаємодії людини з навколишнім середовищем, засобом свідомої постановки завдань, мобілізації психічних та фізичних потенцій для досягнення визначених цілей [9, 170]. Слід погодитись з тим, що саморегуляція студента під час дистанційної форми навчання набуває особливого значення в контексті спрямованості суб'єктної активності студента, і виявляється у здатності до керування власною психічною діяльністю та поведінковою активністю [9, 170]. Щодо цього цікавим є дослідження, в якому взяли участь 30 студентів різних спеціальностей Хмельницького національного університету, де використовувались опитувальник «САН», опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана [9, 168]. Результати цього дослідження показали, що лише у 37% здобувачів вищої освіти мають високий рівень саморегуляції, який означає здатність гнучко реагувати на зміну умов,

швидко освоювати нові види діяльності, серед яких і навчання в нових умовах, усвідомлено ставити цілі та досягати поставленої мети [9, 168]. У доволі значної частини опитаних (43%) було констатовано середній рівень саморегуляції, який означає їх здатність до планування власних дій і в разі освоєння нових видів діяльності показує цілком прийнятні результати [9, 169]. Низький рівень саморегуляції було виявлено у 20% респондентів. Отже, значна частина здобувачів вищої освіти потребує зовнішньої допомоги щодо нормалізації свого емоційного стану.

Як було доведено у підрозділі 2.1 цієї роботи, несподіване та масштабне запровадження дистанційного навчання, яке було викликано таким негативним чинником, як стрімке поширення пандемії Covid-19, викликало такі негативні наслідки у психологічному стані здобувачів вищої освіти, як загострення тривожного стану, виникнення стресів та напруги. Ситуація вимушеної ізоляції затягнулася, мала характер невизначеності, адже невідомо було коли, все ж таки, вдасться подолати пандемію. Згодом до цієї негативної ситуації додалась ще одна – війна в Україні, яка стала просто «вибухом» стресів, депресій, страхів, постійної тривоги. Отже, насамперед, на наш погляд, психологічна допомога має бути спрямована на подолання цих негативних емоційних станів, на формування у здобувачів вищої освіти навичок відновлення своїх ресурсів.

Очевидно, що через вказані стани у здобувачів вищої освіти можуть виникати проблеми з навчанням. Однією з найпоширеніших проблем, спричинених пандемією та війною, з якою стикались і продовжують стикатись здобувачі вищої освіти, стала складність зосередження на навчанні.

Державна служба якості освіти України періодично моніторить вплив дистанційної форми навчання на його якість, з'ясовуючи, у тому числі, причини її погіршення, але здебільшого це стосується закладів середньої освіти. Щодо вищої освіти, в якості прикладу можна навести Аналітичну довідку щодо тенденцій організації дистанційного навчання у закладах фахової передвищої та вищої освіти в умовах карантину у 2020/2021 навчальному році (за результатами онлайн-анкетування учасників освітнього процесу) [47].

Однією з причин погіршення якості засвоєння навчального матеріалу є низька мотивація до навчання через постійне відчуття негативних емоцій. Отже, це є проблемою, з якою слід працювати психологам, що ми й намагались врахувати при розробці програми підтримки здобувачів вищої освіти, навчання яких здійснюється у дистанційній формі, обрання якої було пов'язане не з їх вибором, а зумовлено об'єктивними негативними зовнішніми чинниками, такими як Covid-19 та війна в Україні. Також слід враховувати і те, що частина здобувачів вищої освіти вже мала негативний досвід захворювання на Covid-19, наслідки якого також негативно впливають на їх фізіологічний та психічний стан. Впливають вони і на якість навчання, адже вже існують дослідження, які доводять, що після одужання протягом певного часу особа страждає від неврологічних симптомів, серед яких погіршення пам'яті, складність з концентрацією, головний біль і дезорієнтація. Крім того, ті, хто перехворів коронавірусною інфекцією, схильні до депресії, тривожності та безсоння, що значно погіршує психічний стан [15, 131]. Рекомендації, які надавалися МОН України у період пандемії Covid-19, здебільшого стосувались питань оптимізації організації навчального процесу задля зменшення навантаження на його учасників, забезпечення академічної доброчесності (наприклад, «Рекомендації щодо впровадження змішаного навчання у закладах фахової передвищої і вищої освіти»), усунення наявних недоліків дистанційного навчання шляхом створення груп, де б обговорювались відповідні проблеми та здійснювався обмін досвідом їх подолання. А вже у період введення воєнного стану МОН України більш активно стало приділяти увагу саме питанням психологічної допомоги, запроваджувати заходи, спрямовані на психологічну підтримку всіх учасників навчального процесу. Слід зазначити, що наразі актуальним є запровадження обов'язкової оцінки рівня психічного здоров'я здобувачів вищої освіти та організація системної психологічної допомоги у кожному ЗВО. Оскільки звернення до психолога має бути добровільним та усвідомленим, необхідною є просвітницька та рекламна (соціальна реклама) робота щодо інформування здобувачів вищої освіти про доцільність отримання

цієї допомоги. Слід підтримати ідею про необхідність розробки Національної програми психологічної підтримки учасників навчального процесу у формі дистанційної освіти, запровадженої в умовах пандемії Covid-19 та війни, що включатиме онлайн-курс для психологів, викладачів щодо того, як допомагати здобувачам освіти (у тому числі вищої), впоратися зі стресом, депресією, тривогою, страхом, що спричинені пандемією Covid-19 та війною, поширення різних інформаційних матеріалів для здобувачів освіти на тему психічного здоров'я в умовах пандемії Covid-19 та війни, постійний моніторинг психологічного стану, психічного здоров'я учасників навчального процесу [38].

Оскільки воєнне вторгнення на територію України у більшості людей (у тому числі й у здобувачів вищої освіти), перевернуло з «ніг на голову» ставлення до тих чи інших ситуацій (переоцінка цінностей та потреб), слід погодитись із тезою І. Грузинською про те, що «дуже важливо звертати увагу на цінності, які є актуальними у даний період» [13, 34]. Серед іншого, важливою у питаннях мотивації до навчання є акцентування уваги на потребі у фахових спеціалістах для відновлення країни після війни та відродження економіки країни, а, отже, важливим є не лише знаходження у себе ресурсу для продовження навчання, але й якість отриманих знань та навичок. Усвідомлення цього кожним здобувачем усуватиме окремі негативні аспекти дистанційного навчання, наприклад – спокусу порушувати правила академічної доброчесності.

Такі негативні емоційні стани, як тривожність, стрес, страх, настання яких спровоковане пандемією Covid-19 та було неймовірно загострено війною, актуалізує потребу розробки та впровадження заходів із профілактики цих станів у здобувачів вищої освіти у формі дистанційного навчання, запровадженого через негативні зовнішні фактори. Крім цього, як вірно зазначили В.Є. Виноградова та Н.О. Шкуренко, психологічна допомога буде потрібна і тоді, коли із подоланням цих негативних факторів студенти повертатимуться до офлайн-навчання, адже вони матимуть адаптуватися до нових умов [20, 80].



Перед тим, як перейти до питань професійної психологічної допомоги, зазначимо й про певні аспекти «самопоміги» – захисні механізми, які спрацьовують у негативних ситуаціях. Цікавими є висновки проведеного Ж.С. Сидоренко та О.С. Слободянюк дослідження, відповідно до якого значній частині здобувачів вищої освіти вдалося опанувати свій негативний емоційний стан, пов'язаний із ситуацією пандемії Covid-19, завдяки використанню прийомів саморегуляції та саногенного мислення, а також через дозування негативної інформації (майже 60% [18, 63]. Вважаємо, що це працює і щодо іншого негативного фактору – ситуації воєнного стану. Про можливість такого опанування опосередковано свідчать й результати досліджень, проведених іншими вченими-психологами. Так, наприклад М. Казанжи констатує підвищення такого параметру «як робота над собою» [17, 30].

Оскільки значна частина студентів в умовах пандемії Covid-19 та війни мають підвищений рівень тривоги, необхідним є проведення низки заходів, спрямованих на її зменшення. Крім цього, необхідною є робота з усунення вже наявних страхів та попередження виникнення нових. Отже, виникає нагальна потреба психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентами, особливо у ситуаціях наявності психотравми, що є дуже актуальним у сучасних воєнних реаліях. Як вірно зазначає Ю. Гопкало, у роботі із психотравмою в осіб, які постраждали внаслідок військових дій, доцільно використовувати одночасно методи групової та індивідуальної психотерапії. При цьому при роботі зі страхами основними методами є техніка НЛП і тілесно-орієнтована психотерапія [45, 76].

Загалом, психологічна допомога полягає у підтримці психічного здоров'я та психосоціального стану здобувачів вищої освіти під час спалаху пандемії Covid-19 та війни. Насамперед, слід підтримати такі рекомендації психологів задля попередження стресових ситуацій:

- 1) доцільно вибірково підходити до споживання інформації, яка стосується негативних наслідків Covid-19 та війни, адже для психологічного і фізичного самозбереження важливими є навички швидкого оцінювання та

відбору інформації. Інформація сама по собі може стати чинником, що є як причиною, так і фактором, що підтримує стрес (можна зустріти такий термін, що позначає дану рекомендацію, – «інформаційна дієта» [20, 81]). Вірною видається й рекомендація Р. Попелюшко уникати спокуси дізнатися все, що можливо, про Covid-19 (додамо – й про війну), адже, попри те, що поширеним є уявлення, що більша інформованість є найкращим захистом, набагато більше шансів, що вся ця інформація може посилити паніку. Можна встановити для себе обмеження на отримання відповідних новин з перевірених і достовірних офіційних джерел (Міністерство охорони здоров'я, Всесвітня організація охорони здоров'я, Міністерство збройних сил, Президент тощо) не частіше одного разу на добу (до 30 хв.) [15, 133]. Щоб керувати своєю тривогою та іншими негативними психічними станами, увагу слід зосереджувати на фактах, а не на емоціях, і, якщо негативні новини про Covid-19 й війну надходять від друзів або членів сім'ї, можна попросити їх не повідомляти Вам нічого, що пов'язано з цим [15, 134];

2) попри всю екстремальність ситуації війни, важливою є турбота про себе. Такі ж рекомендації надають всі психологи і щодо ситуації з пандемією Covid-19. Зокрема, рекомендують використовувати стратегії мінімізації стресу, які полягають у забезпеченні відпочинку, здорового харчування, фізичної активності, зв'язку з близькими [20, 81; 15, 134]. Як влучно зазначає Р. Попелюшко, навіть якщо не можливо вийти з дому, є багато варіантів тренувань вдома, використовуючи електронні додатки, онлайн-уроки у Facebook та YouTube тощо), які «змусять серце битися частіше від активності внаслідок фізичного навантаження, а не від занепокоєння» [15, 134]. У той же час слід максимально уникати шкідливих стратегій боротьби зі стресом (вживання тютюну, алкоголю, психоактивних речовин), що зрозуміло, адже вони у довгостроковій перспективі погіршуватимуть психічний та фізичний стан [20, 81];

3) не меншого значення мають питання самоорганізації, що пов'язано як з навчальним процесом, так і з самовдосконаленням. З цими питаннями пов'язані розробки психологів у сфері «духовної особистості», в яких обґрунтовується і на підставі проведених опитувань доводиться можливість формування стресостійкості в умовах дистанційного навчання шляхом розвитку духовних цінностей [11, 46-52]. З питаннями самоорганізації пов'язані й такі аспекти, як ефективне структурування часу, детальне планування тощо. Основна ідея полягає саме у збереженні звичайного для особи режиму, адже загострення відчуття кризи пов'язане саме з порушенням звичного укладу життя людини;

4) важливим є відволікання від негативу, зміна видів діяльності (як заспокійливі варіанти, наприклад релаксації, прогулянки на природі, медитації тощо, так і активний рух) [20, 81; 15, 134]. При цьому рекомендується уникати соціального дистанціювання та прагнути залишатися залученими у соціальне життя, так як це має вирішальне значення для збереження психічного здоров'я і благополуччя суспільства. Враховуючи небезпеку скупчень, загрозу поширення захворювань, у сучасних реаліях ця рекомендація наповнюється «дистанційним змістом», коли як засіб підтримки та відчуття зв'язку з родиною та друзями розглядають групові чати [15, 134];

5) ефективним засобом «відійти» від негативу є творчість, яку вважають чудовим способом повернення контролю над своїм життям [20, 81]. Творчий розвиток може полягати як у поверненні до давно забутих, але приємних у минулому занять (хобі), так і у реалізації мрій з оволодіння новими навичками, знаннями (отримання нових професій, пізнання нових видів діяльності тощо);

6) корисною та ресурсною є рекомендація шукати та визначати позитивні речі в кожному дні, із вдячністю пригадувати наприкінці дня про все позитивне, що відбулось у ньому [20, 81]. Щодо пандемії Covid-19, наприклад, рекомендується спробувати визначити позитивні моменти, які виникли завдяки хворобі [15, 134]. Те ж саме можна сказати й щодо війни, як би дивно і страшно це не виглядало. У цій війні позитивним є шалене зростання поваги до українців у всьому світі, згуртованість з Україною абсолютної більшості країн

світу, допомога нам більшості людства. На рівні життя однієї людини в якості позитива можна вказати й на значну переоцінку цінностей.

Слід мати на увазі, що відчувати занепокоєння і страх під час пандемії Covid-19 та війни є абсолютно нормальною реакцією [15, 134] людини, адже це може загрожувати не тільки здоров'ю, але й життю. Але слід оволодіти навичками контролю над своїми негативними емоціями, навичками усувати тривогу, страх та їх наслідки. Саме таку ідею ми поклали в основу запропонованої нами Програми (Додаток В). Однією з умов ефективності її запровадження вважаємо групову роботу, адже однією з рекомендацій психологів щодо саморегуляції свого емоційного стану є рекомендація з пошуку людини, яка знаходиться в такій же ситуації, що й Ви, оскільки саме така людина зможе правильно відреагувати і швидше допомогти, коли Ваші емоції мають характер гострого афекту [15, 134]. У відповідній групі якраз і будуть зібрані особи, які відчуватимуть схожі негативні емоційні стани.

Наостанок звернемо увагу на найбільш важливу, на наш погляд, рекомендацію – звернення за допомогою до невролога, психолога або психотерапевта, якщо симптоматика ПТСР зберігається більше місяця, адже це викликає у особи труднощі в соціальній взаємодії (сім'я, друзі) та впливає на її професійну (додамо – й навчальну) діяльність [15, 134].

Як зазначають Л.В. Пляка та О.О. Герасимова, можемо вести мову про психологічні проблеми, коли спостерігаємо поширення паніки та панічних настроїв, тривоги та страхів, коли має місце пересиченість медіапотокami, блокування потреби особистості в соціальних контактах тощо [23, 142]. Вказане свідчить про потребу в наданні професійної психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, що, у свою чергу, означатиме зростання ролі психологічної служби в ЗВО щодо психологічного забезпечення освітнього процесу [23, 142].

Своєчасна та ефективна психологічна допомога, тобто допомога, яку надає кваліфікований психолог учаснику або групі учасників навчального процесу ЗВО в умовах пандемії Covid-19 та війни, для оптимізації

психофізичних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації та групової діяльності [23, 142], є нагальною та необхідною, адже спрямована на гармонізацію психічного здоров'я здобувачів вищої освіти, розвиток їх стресостійкості, підвищення психологічної компетентності, надання психологічної підтримки для успішного виконання професійної та навчальної діяльності учасникам освітнього процесу [23, 142].

Професійна психологічна допомога та підтримка учасників навчального процесу, звичайно ж, має здійснюватися практичними психологами відповідно до нормативних положень (Положення [48]), хоча певну підтримку здобувачам можуть надавати й викладачі, які не є психологами за фахом, що й відбувалось постійно, коли розпочався навчальний процес у період воєнних дій. При цьому, у наукових джерелах акцентується на неприпустимість психологічної допомоги у воєнний час «мирними методами», оскільки на думку О. Зінченко, це може лише дестабілізувати психічний стан. Його ідея полягає у проходженні фахівцями спеціалізованих курсів, що допоможуть надавати ефективну підтримку в умовах війни [26, 76].

Слід підтримати ідею про доцільність заснування гуртків з охорони психічного здоров'я у ЗВО, де б професійні психологи могли б надати необхідну психологічну допомогу. З цією метою ми розробили проєкт програми «Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти, запровадження якої пов'язане з негативними факторами (пандемія Covid-19, умови воєнного стану)», яка є одним з можливих варіантів, за якою можна було б працювати зі здобувачами вищої освіти (Додаток В), і яку можна розширювати, з урахуванням інших компонент, про які ми згадуємо нижче.

Метою такої психологічної підтримки здобувачів вищої освіти, які навчаються в умовах дистанційного навчання, запровадження якого пов'язане з такими негативними факторами, як Covid-19 та воєнний стан, є забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки у складних ситуаціях особистісного, соціального та професійного буття, спричиненого цими

негативними факторами [23, 143], і складовими такої допомоги можуть бути: формування емоційної компетентності; формування конструктивних способів вирішення складних життєвих проблем і адаптивних копінг-стратегій у всіх учасників освітнього процесу; формування позитивної життєвої перспективи, стабілізація емоційної сфери особистості; активізація процесів самопізнання, саморегуляції і самоконтролю, побудова позитивного образу майбутнього; формування психосоціальної стійкості до стресу; підвищення адаптаційних можливостей до нових умов організації освітнього процесу тощо [23, 143].

Програма в основному враховує основні етапи надання психологічної допомоги, а саме: 1) діагностику стану учасника; 2) психологічний вплив; 3) психологічний супровід. Її можна розширювати з метою врахування й такого важливого аспекту, як суб'єктивні психологічні особливості кожного учасника, його оцінки та ставлення до стресової ситуації. Розширювати можна й спектри питань моніторингу. Так, доцільною є пропозиція А.І. Гусєва та Л.М. Цибух щодо проведення моніторингу фізичної безпеки присутніх, моніторингу працездатності. Доречними є й запропоновані вказаними авторами техніки та вправи, зокрема дихальні техніки (дихання «за квадратом», дихання «свічка-квітка»), техніки заземлення (техніка «5-4-3-2-2=1», техніка «знайди предмети»), техніки «дерево сили», «лікуємо картинку» тощо [49, 61-62]. Ці та інші техніки (наприклад, техніка «постукування», різні арт-техніки) пропонує й Д.Д. Романовська [50, 152].

Важливу роль відводимо просвітницькій роботі в ЗВО у різних її формах. Це може бути проведення науково-популярних лекцій, тренінгів та вебінарів, книжкових виставок, пропозиції текстового матеріалу з рекомендаціями психолога щодо зменшення ризиків (емоційні, інформаційні, поведінкові, особистісні [23, 144] та міжособистісні) під час пандемії, підвищення якості навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання та самоізоляції. В якості позитивного прикладу такої просвітницької роботи можемо навести досвід Національного фармацевтичного університету, який на своєму сайті розмістив рекомендації психолога у вигляді статей з такою тематикою: «У

пастці тривоги», «5 кроків на шляху до подолання страху», «Як пережити карантин», «Сила позитивного мислення», «Як навчитись керувати своїми емоціями в повсякденному житті», «Дихальні техніки для зняття напруги і тривоги», «Шляхи подолання стресу під час іспитів», «Емоції та наше здоров'я» тощо [23, 145].

Отже, відновлення психологічного стану здобувачів вищої освіти є нагальною потребою сьогодення, ефективно вирішення якої можливе за умови поєднання зусиль як самих студентів, так і психологічних служб ЗВО та психологів загалом.

Узагальнюючи все вищезазначене, можемо сказати, що:

1. Ізоляція, яка стала наслідком впровадження дистанційної освіти не за вибором здобувачів вищої освіти, а через негативні зовнішні фактори, мала наслідком виникнення значної кількості психологічних проблем. Найчастіше психологи фіксували скарги на тривожність, депресію, стреси, страхи тощо. Оскільки запровадження дистанційного навчання було швидким та неочікуваним, не було в достатній мірі організовано надання психологічної допомоги чи підтримки учасникам навчального процесу, у тому числі й здобувачам вищої освіти. Тривалий вплив негативних факторів позначився й на якості навчання, адже запам'ятовування під впливом страхів, стресів та постійної тривоги погіршується, отримані знання та навички не затримуються у довготривалій пам'яті.

2. Страх чи тривоги за своє життя та життя і здоров'я рідних і близьких людей позначається на якості життя здобувачів вищої освіти. Фіксування зростання кількості психологічних проблем, пов'язаних із негативними факторами, що супроводжували тотальне запровадження дистанційної освіти, згодом лише набуло обертів, адже до пандемії Covid-19, яка викликала першу й основну причину виникнення психологічних проблем – депривацію, додалися страхи та тривоги, пов'язані із війною в Україні. Особливої актуальності набула потреба нормалізації емоційного стану здобувачів вищої освіти. Психологами було розроблено низку рекомендацій для саморегуляції свого емоційного стану,

натомість важливим є налагодження системної та професійної психологічної допомоги. Систематизація рекомендацій психологів щодо індивідуальної та групової роботи зі страхами, тривожністю та іншими негативними психічними станами, запропоновані ними методики та вправи, дозволяють сформувавши програми психологічної допомоги, однією з яких може бути та, що запропонована нами.



## ВИСНОВКИ

1. Висвітлення проблематики сприйняття дистанційного навчання здобувачами вищої освіти передбачає хоча б загальне розкриття питань про сутність дистанційного навчання (у тому числі і щодо співвідношення з іншими суміжними поняттями, зокрема «заочне» та «інтерактивне»), особливості його запровадження у ЗВО, що пов'язане із такими негативними зовнішніми чинниками, як пандемія Covid-19 та війна в Україні, сприйняття як психічного процесу відображення здобувачами вищої освіти дистанційного навчання у цілому, в сукупності всіх його особливостей за допомогою органів чуттів; сукупність відчуттів, психологічні стани, які супроводжують дистанційне навчання у період дії цих негативних факторів, особливості суб'єктів сприйняття (здобувачів вищої освіти). Розкриттю кожного з вказаних аспектів присвячено чимало наукових праць вчених-психологів, натомість, як показує здійснений нами огляд наукових джерел, усі вони фрагментарні, адже розкривають лише відповідні аспекти, і тільки детальний аналіз їх змісту та використання відповідних напрацювань, що наявні у них, дозволяє сформулювати цілісне та системне уявлення про особливості сприйняття дистанційного навчання здобувачами вищої освіти.

2. Дистанційне навчання має давню історію, у процесі якої формувались і суміжні із «дистанційним навчанням» поняття: «заочна освіта», «кореспондентська освіта», «інтерактивна освіта». Попри давню історію загалом, в Україні дистанційна освіта почала розвиватись не так вже й давно, з моменту нормативного закріплення відповідних питань, натомість негативні зовнішні фактори, такі як поширення світом пандемії Covid-19, несподівано активізувало її (дистанційної освіти) тотальне запровадження, а воєнна агресія щодо України стала причиною продовження періоду її використання як майже єдиної (керуючись міркуваннями безпеки) можливої форми навчання. Ізольованість як ознака вимушеного дистанційного навчання, невизначеність і

неможливість змінити цю ситуацію, мало наслідком чимало психологічних проблем, які ще більше загострились через іншу, ще гіршу ситуацію, – війну в Україні. Дистанційна освіта, яка спочатку сприймалось негативно через вимушену ізоляваність та очікування погіршення якості освіти, згодом стала сприйматись здобувачами вищої освіти більш позитивно, адже дозволяє хоч якось отримувати освітні послуги.

3. Аналіз особливостей сприйняття як психічного процесу відображення, дозволив дійти висновку про участь у процесі дистанційного навчання лише окремих аналізаторів: при дистанційній освіті актуалізуються, здебільшого, зорові та слухові різновиди сприйняття. З'ясовано, що на сприйняття суттєво впливає емоційний стан, в якому перебуває особа. Зважаючи на те, що запровадження дистанційної освіти було пов'язане з негативним зовнішнім фактором (пандемія Covid-19), яка вплинула на стан психічного здоров'я та навчальну діяльність здобувачів вищої освіти, і яка має ряд особливостей, що характеризують її як «глобальний травматичний стресор» [15, с 134], до якого згодом додалися й стреси, пов'язані із воєнним нападом на Україну, емоційний стан здобувачів вищої освіти весь період дії вимушеного дистанційного навчання переважно є негативним. Все це впливає на якість отримання вищої освіти у цілому, про що зазначають як фахівці, так і самі здобувачі освіти.

З позиції підходу до питання якості освіти як певного процесу, та зважаючи на той факт, що при дистанційному навчанні актуалізуються, в основному, зорові та слухові аналізатори, були з'ясовані конкретні фактори впливу на цю якість. Так, щодо візуального сприйняття було виявлено, що здобувачі вищої освіти неабияку увагу звертають на презентаційні матеріали чи будь-яке візуальне супроводження промови лектора. «Нервуючими факторами» для них є невиправлені помилки на слайдах. Половина опитаних респондентів вважає обов'язковим наявність презентаційних матеріалів, половина – інакше ставиться до цього. Натомість, якщо ж вони є, якість та стиль їх оформлення має значення не для всіх. Майже навпіл поділились думки опитаних щодо ефективності співвідношення текстового та малюнкового наповнення слайдів.

Слухове сприйняття при дистанційній формі навчання може переважати зорове сприйняття (особливо у випадках, коли дозволяється не включати камеру), адже доволі зручним є можливість поєднання процесу «слухання» з іншими життєвими процесами. Більше половини опитаних негативно реагують на вимогу про обов'язкове включення камер, адже переважаюча частина з них за свободу вибору своєї поведінки (вмикати чи не вмикати камеру). Оскільки увага і зосередженість у даному випадку відсутня, якість сприйняття інформації звичайно погіршується. Майже половину здобувачів дратує монотонне читання спікером тексту, відображеного на слайді. Як зорове, так і слухове сприйняття при дистанційній освіті напряду залежать від якості Інтернет-зв'язку та технічних параметрів техніки, за допомогою якої здійснюється зв'язок. З урахуванням результатів проведеного анкетування, ми дійшли висновку про доцільність зміни підходів у ЗВО до формування академічних груп (з урахуванням результатів тестування здобувачів вищої освіти щодо їх інтересів, переважаючий різновид пам'яті, вольові якості тощо). Для якісного засвоєння матеріалу слід враховувати особливості процесу запам'ятовування, які є загальноновизнаними, зважаючи, при цьому, на загострені негативні емоційні стани здобувачів вищої освіти, що пов'язане із пандемією Covid-19 та війною в Україні.

4. З'ясовано екстремально негативний вплив пандемії Covid-19 та воєнного стану в Україні на психічний стан здобувачів вищої освіти. Депривація (як сенсорна, так і комунікативна), яка розвинулась у період пандемії Covid-19, максимально загострилась з оголошення воєнного стану в Україні. Негативні наслідки депривації у вигляді частих перепадів настрою, депресії, апатії, загальмованості, дратівливості, розладу орієнтації в часі, занепокоєння, тривоги, страху тощо, потребують поширення знань про їх подолання та активізації надання психологічної допомоги. Основними стресогенними чинниками, які супроводжують та «накладаються» на негативи дистанційного навчання, є чинники, які пов'язані із пандемією Covid-19 та війною. Це, зокрема: усвідомлена загроза; страх захворіти чи важко перенести

хворобу; отримати ускладнення і страх втрати рідних; труднощі з якістю Інтернет-мережі, електропостачанням чи відсутність належного обладнання; необхідність прискореного опрацювання та швидкого перероблення інформації; збільшений обсяг самостійної роботи; брак живого спілкування, ізоляція тощо. Здобувачі вищої освіти стикаються з широким діапазоном синергічно діючих стресогенних факторів, які призводять до типових ознак класично вираженого стресу. Зміна освітнього процесу на «онлайн-навчання» виявилася також чинником виникнення екзистенціальних страхів, які негативно впливають на психічний стан студентів.

5. В умовах соціально-економічної кризи, карантинних заходів, пов'язаних із пандемією Covid-19, воєнним станом в Україні, істотно зростає роль психологічної служби ЗВО в наданні психологічної допомоги здобувачам вищої освіти, збереженні їхнього психологічного благополуччя і психічного здоров'я. Основною психологічною проблемою, з якою стикаються здобувачі вищої освіти у формі дистанційного навчання, є комунікативна депривація (зміна особистісного спілкування на дистанційне та зміна соціальної активності), негативний вплив якої поглиблюється такими негативними факторами швидкого та інтенсивного запровадження дистанційного навчання, як пандемія Covid-19 та війна в Україні. Неочікуваність настання цих негативних факторів виявило таку проблему, як відсутність організованого надання у ЗВО першої психологічної допомоги, проведення психопрофілактичних заходів, надання рекомендації щодо контролю за стресовими ситуаціями та опануванням негативних емоційних станів. У цих несподіваних умовах швидкого та тотального запровадження дистанційного навчання, першим механізмом, який спрацьовував у певної частини здобувачів вищої освіти, став механізм саморегуляції. Натомість виявилось, що значна частина здобувачів вищої освіти потребує зовнішньої допомоги щодо нормалізації емоційного стану. Найбільш поширеними негативними емоційними станами, які потребують корекції та усунення у здобувачів вищої освіти, є стреси, депресії, страхи, постійні тривоги. На наш погляд, актуальним

є запровадження обов'язкової оцінки рівня психічного здоров'я здобувачів вищої освіти та організація системної психологічної допомоги у кожному ЗВО. Впровадження цього є проблемним, адже одним з основних принципів психологічної допомоги є добровільність, але завдяки активізації просвітницької та рекламної (соціальна реклама) діяльності, є реальні шанси збільшити кількість здобувачів вищої освіти, які звертатимуться за професійною психологічною допомогою. Актуальною залишається потреба розробки і запровадження Національної програми психологічної підтримки учасників навчального процесу у формі дистанційної освіти, запровадженої в умовах пандемії Covid-19 та війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Застело А. О. Психологічне забезпечення екологічності освітньої взаємодії в просторі дистанційної освіти : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2012. 200 с. [https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=vG1fEh80EaV12xWF37pA9GEC1f0128R1miXrGKLN&typeSearch2=1&authorSearch=&specialistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=vG1fEh80EaV12xWF37pA9GEC1f0128R1miXrGKLN&typeSearch2=1&authorSearch=&specialistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big). (дата звернення: 10.08.2022).
2. Михайлова Ю. О. Шляхи підвищення мотивації до використання дистанційних технологій навчання у вищих навчальних закладах системи МВС України. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2015. № 3 (70). С. 234–241.
3. Бегеза Л. Є. Психолого-педагогічні засади використання інтерактивних форм і методів навчання студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2. С. 7–12.
4. Бровченко А. К. Можливості інтерактивної взаємодії студентів та викладачів у процесі дистанційного навчання з позиції особистісного підходу. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. Т. 31 (70). 2020. № 4. С. 183–190. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/31-70-4-ua>. (дата звернення 4.10.2022).
5. Мосол Н. О., Філь О. В. Формування професійної компетентності магістрів-психологів засобами інтерактивного навчання. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 1. С. 56–61.
6. Губа Н. О., Горелова Н. В. Теоретичний аналіз психографічних складових поведінки споживачів дистанційного навчання. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1. С. 41–46.

7. Новікова Ж. М. Дослідження провідних механізмів психологічного захисту і рівня здатності до самоуправління у студентів під час дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2021. № 4. С. 102–107. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/issue/view/4> (дата звернення 4.10.2022).

8. Скрипник Н. Г. Особистісно-регуляторний компонент адаптаційного потенціалу студентів із різною успішністю адаптації до навчання в дистанційній формі. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія.* Т. 32 (71). 2021. № 1. С. 126–131. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/32-71-1-ua> (дата звернення 4.10.2022).

9. Руденок А. І., Антонова З. О., Петяк О. В. Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія.* Т. 33 (72). 2022. № 2. С. 166–171. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/33-72-2-ua> (дата звернення 4.10.2022).

10. Кравченко О., Міщенко М. Соціально-психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2020. Вип. 8. С. 90–99. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v8-2021> (дата звернення: 18.10.2022).

11. Жигайло Н., Харко О. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. Вип. 10. С. 46–52. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v8-2021> (дата звернення: 18.10.2022).

12. Радчук Г., Адамська З., Олексюк В. Психологічні особливості впровадження дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 12. С. 107–114. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v12-2022> (дата звернення: 18.10.2022).

13. Грузинська І. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.*

2022. Вип. 12. С. 31–39. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v12-2022> (дата звернення: 18.10.2022).

14. Стельмашук Х. Аналіз стресогенних чинників під час дистанційного навчання в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 170–178. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v10-2021> (дата звернення: 18.10.2022).

15. Попелюшко Р. COVID-19 як чинник виникнення посттравматичного стресового розладу *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 13. С. 130–136. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v13-2022> (дата звернення: 18.10.2022).

16. Плохих В., Супонєва Л. Психологічні захисти в організації часової перспективи студентів в умовах COVID-обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 3. С. 12–21. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2021-3-doc/2021-3-st2> (дата звернення: 18.10.2022).

17. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 4. С. 23–29. URL: (дата звернення: 18.10.2022).

18. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 4. С. 60–64. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/issue/view/4>(дата звернення: 18.10.2022).

19. Бугерко Я. М. Психологічний супровід адаптаційного процесу здобувачів вищої освіти в карантинних умовах. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 1. С. 18–27.

20. Виноградова В. Є., Шкуренко Н. О. Вплив онлайн-навчання на рівень тривоги у студентів під час пандемії COVID-19. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. Т. 32 (71). 2021. № 6. С. 78–82. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/32-71-6-ua> (дата звернення: 18.10.2022).



21. Дроздов О. Ю. Особливості соціальних уявлень представників психологічної спільноти щодо COVID-пандемії. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. Т. 32 (71). 2021. № 2. С. 68–73. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/32-71-2-ua>. (дата звернення: 18.10.2022).

22. Перепелюк Т. Д., Гриньова Н. В. Особливості стану психічного здоров'я студентів в умовах пандемії. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. Т. 32 (71). 2021. № 1. С. 110–114. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/32-71-1-ua>. (дата звернення: 18.10.2022).

23. Пляка Л. В., Герасимова О. О. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. Т. 32 (71). 2021. № 5. С. 142–147. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/32-71-5-ua>. (дата звернення: 18.10.2022).

24. Чебикін О. Концептуальні підходи можливостей дослідження основ емоційного здоров'я учасників навчальної діяльності в умовах коронавірусної пандемії. *Наука і освіта*. 2021. № 4. С. 23–29. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2021-4-doc/2021-4-st3> (дата звернення: 18.10.2022).

25. Мілютіна К. Л., Сарри Л. Л. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 3. С. 24–28. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/issue/view/3> (дата звернення: 18.10.2022).

26. Зінченко О. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 13. С. 71–77. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v13-2022> (дата звернення: 18.10.2022).

27. Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

*Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія.* Т. 33 (72). 2022. № 3. С. 84–88. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/33-72-3-ua> (дата звернення: 18.10.2022).

28. Історія дистанційного навчання. Офіційний сайт кафедри менеджменту Львівського торговельно-економічного університету. URL: <https://kerivnyk.info/istoriya-dystantsijnoho-navchannya> (дата звернення: 02.10.2022).

29. Нечволод Л. І. Сучасний словник іншомовних слів. Харків : Торсінг Плюс, 2011. 768 с.

30. Великий тлумачний словник української мови / упоряд. Т. В. Ковальова. Харків : Фоліо, 2005. 767 с.

31. Про вищу освіту : Закон України від 17.01.2002 р. №2984-III (втратив чинність). URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2984-14?find=1&text=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86#w1\\_1](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2984-14?find=1&text=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86#w1_1) (дата звернення: 03.11.2022).

32. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. (із змінами) № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 03.11.2022).

33. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. (із змінами) № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 05.11.2022).

34. Про затвердження Програми розвитку системи дистанційного навчання на 2004-2006 роки : Постанова Кабінету Міністрів України від 23.09.2003 р. №1494. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1494-2003-%D0%BF#Text> (дата звернення: 03.11.2022).

35. Про затвердження Положення про дистанційне навчання : Наказ МОН України від 21.01.2004 р. № 40 (втратив чинність). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0464-04/ed20130524/find?text=%E4%E8%F1%F2%E0%ED%F6%B3%E9%ED%E8%E>

C+%ED%E0%E2%F7%E0%ED%ED%FF%EC#Text (дата звернення: 03.11.2022).

36. Про затвердження Положення про дистанційне навчання : Наказ МОН України від 25.04.2013 р. (із змінами) № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (дата звернення: 03.11.2022).

37. Деякі питання організації дистанційного навчання : Наказ МОН України від 08.09.2020 р. (із змінами) № 1115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20/ed20200908#n29> (дата звернення: 03.11.2022).

38. Назаренко Ю., Поліщук Ю. Освіта в умовах пандемії у 2020/2021 році: аналіз проблем і наслідків. URL: <https://cedos.org.ua/researches/osvita-v-umovah-pandemiyi-analiz-problem-i-naslidkiv/> (дата звернення: 28.09.2022).

39. Костіна Т. О. Криза в умовах карантину: нові гендерні перспективи. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2020. № 11. С. 162–166.* <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/2985/2745> (дата звернення: 13.10.2022).

40. Словник психологічних термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 13.10.2022).

41. Болокан І. В. Психологічний стан студентів як чинник, що впливає на організацію викладачем навчального процесу у дистанційній формі в умовах воєнного часу. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (28-29 жовтня 2022 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 90 с. С. 70-72.

42. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

43. Осадча Я. COVID-19 міг змінити особистості людей. *Українська правда.* URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/09/30/250658/> (дата звернення: 01.10.22).

44. Столярчук О. А. Навчання та емоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 1. С. 115–120.

45. Гоптало Ю. Узагальнення групових форм роботи з психотравмою в осіб, які постраждали внаслідок військових дій. *Наука і освіта*. 2020. Вип. 3. С. 73–78. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2020-3-doc/2020-3-st10> (дата звернення: 14.10.2022).

46. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

47. Аналітична довідка щодо тенденцій організації дистанційного навчання у закладах фахової передвищої та вищої освіти в умовах карантину у 2020/2021 навчальному році (за результатами онлайн-анкетування учасників освітнього процесу). 18 с. URL: [https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2021/05/ANALITICHNA\\_DOVIDKA\\_Opituвання\\_FPO\\_ZVO\\_D\\_SYAO\\_05.2021.pdf](https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2021/05/ANALITICHNA_DOVIDKA_Opituвання_FPO_ZVO_D_SYAO_05.2021.pdf). (дата звернення: 14.10.2022).

48. Положення про психологічну службу в системі освіти України : Наказ МОН України від 22.05.2018 р. (із змінами) № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>. (дата звернення: 14.10.2022).

49. Гусев А.І., Цибух Л.М. Стабілізація психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 2. С. 60–64.

50. Романовська Д.Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 1. С. 148–152.

## ДОДАТКИ

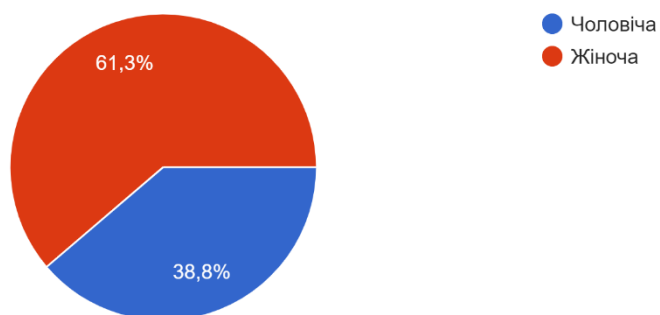
### Додаток А

#### Анкетування 1

#### Дистанційне навчання (загальне)

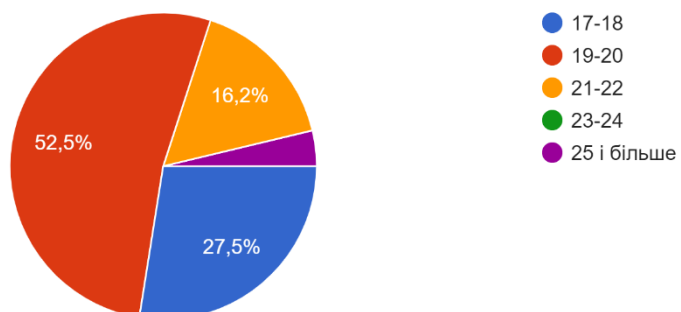
Ваша стать

80 ответов



Ваш вік

80 ответов





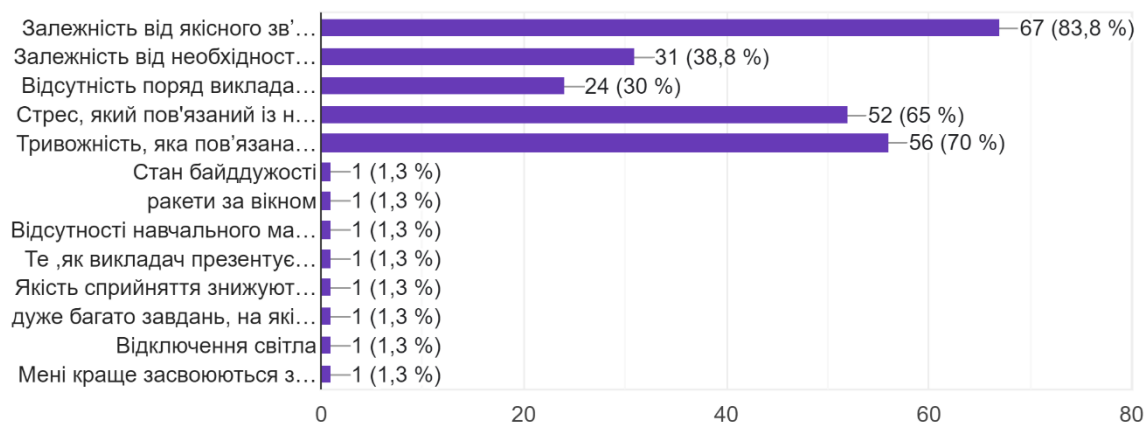
### Чи змінилось Ваше місцеперебування після початку бойових дій на території України?

79 ответов



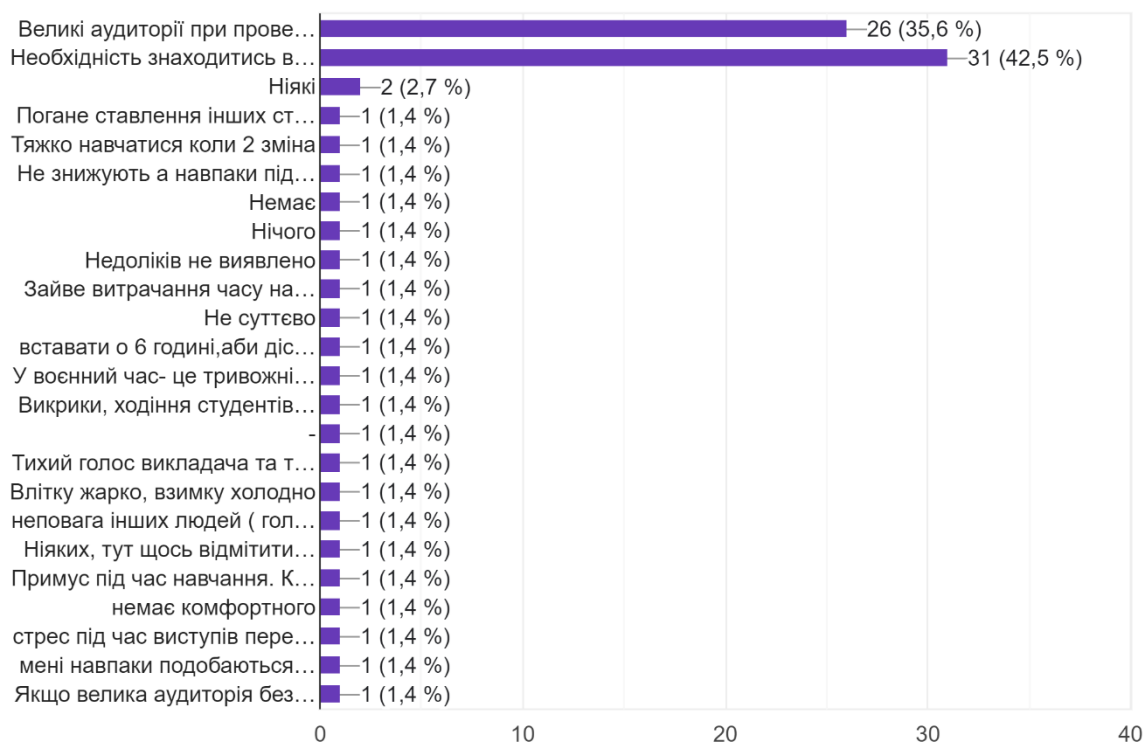
### Які фактори, на Вашу думку, знижують якість сприйняття навчального матеріалу при дистанційній формі навчання?

80 ответов



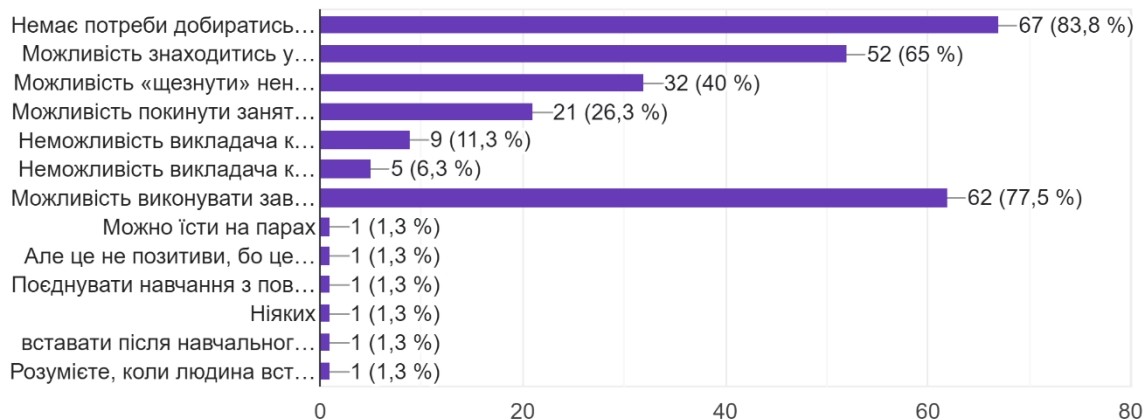
## Які фактори, на Вашу думку, знижують якість сприйняття навчального матеріалу при ОЧНІЙ формі навчання?

73 ответа



## Які позитиви Ви вбачаєте у дистанційному навчанні?

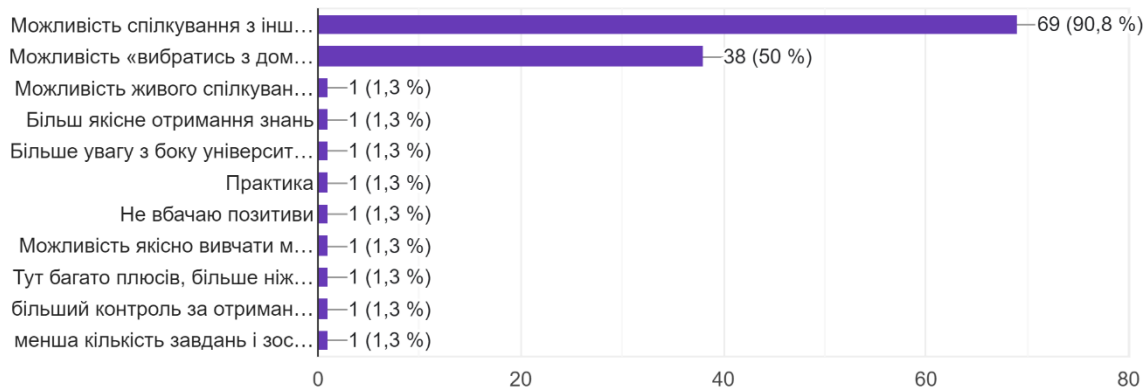
80 ответов





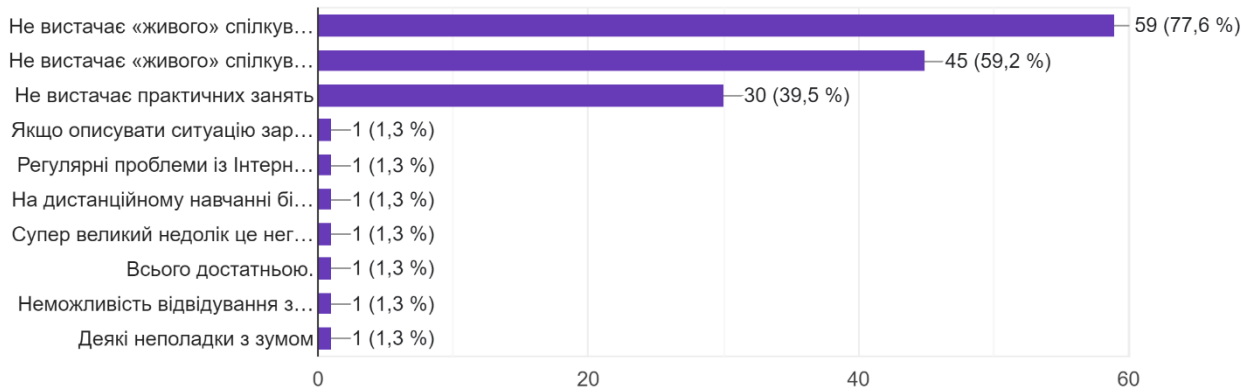
### Які позитиви Ви вбачаєте в ОЧНОМУ навчанні?

76 ответов



### Які недоліки Ви вбачаєте у дистанційному навчанні?

76 ответов



### В якій формі контроль знань та навичок спричиняє найбільший стрес для Вас?

77 ответов



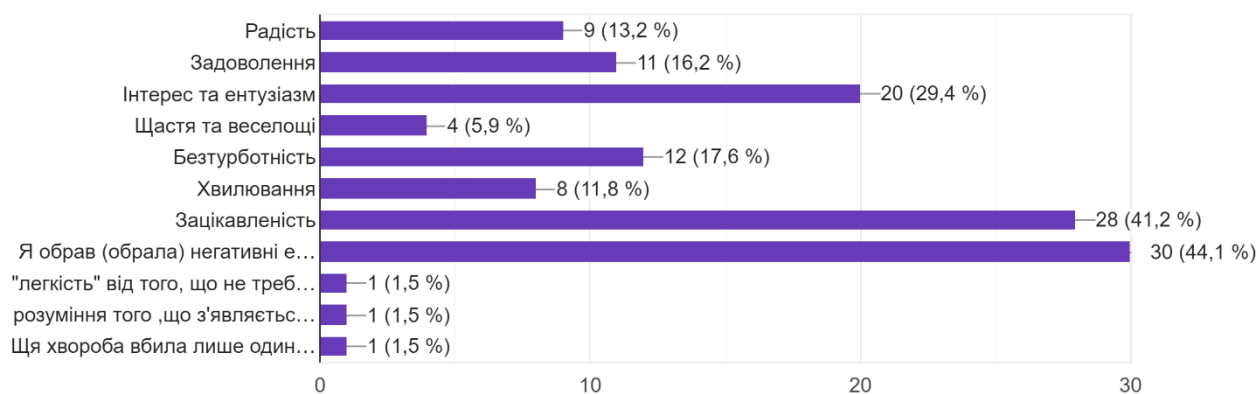
Які емоції Ви відчули, коли було запроваджена дистанційна форма навчанням у зв'язку з локдауном?

80 ответов



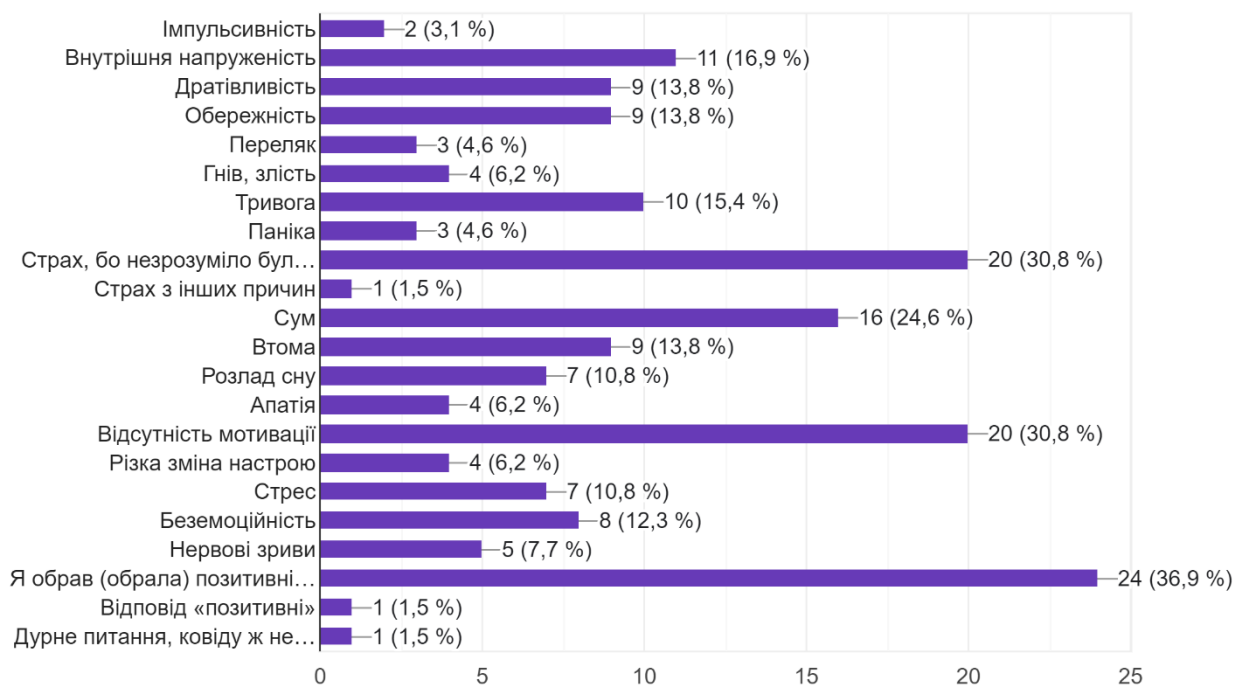
Запитання для тих, хто обрав «ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ», відповідаючи на попереднє питання. Які позитивні емоційні стани Ви відч...ормі навчання у зв'язку із пандемією Covid-19?

68 ответов



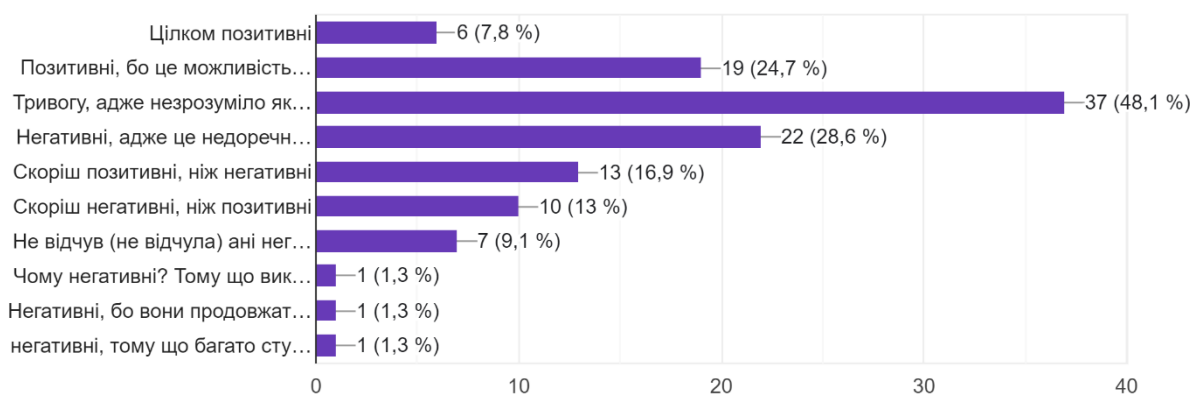
Запитання для тих, хто обрав «НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ», відповідаючи на попереднє питання. Які негативні емоційні стани Ви відчували при закр...рмі навчання у зв'язку із пандемією Covid-19?

65 ответов



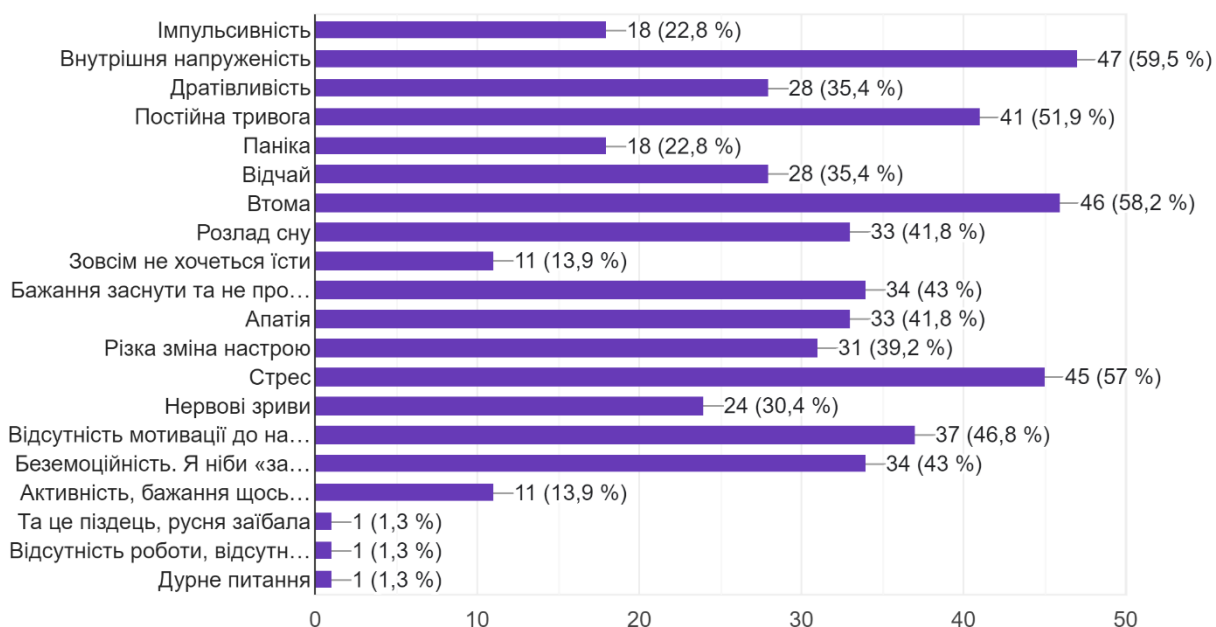
Які емоції Ви відчули, коли дізнались, що попри введення воєнного стану, навчання у закладі вищої освіти буде продовжуватись?

77 ответов



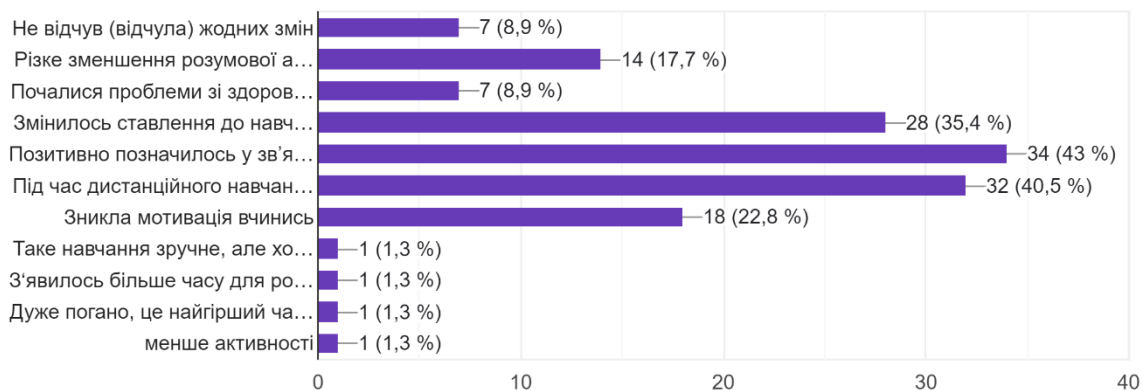
### Які емоційні стани Ви відчуваєте у період воєнного стану?

79 ответов



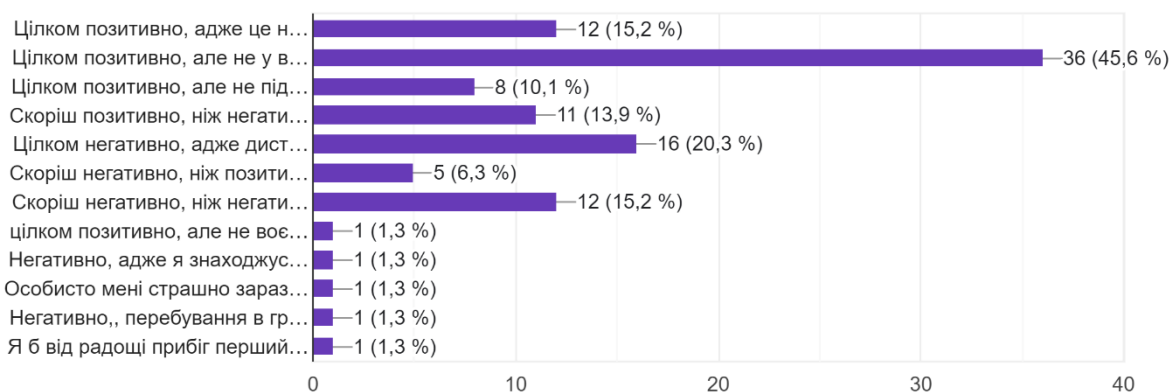
### Як дистанційне навчання вплинуло на Ваше життя?

79 ответов



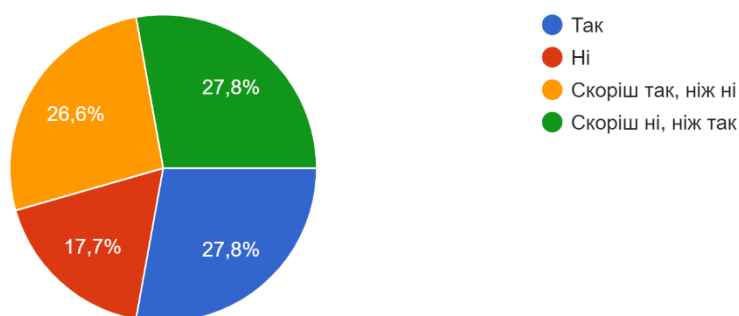
Якби наразі можна було б повернутись до ОЧНОЇ форми навчання, якби Ви сприйняли новину про це?

79 ответов



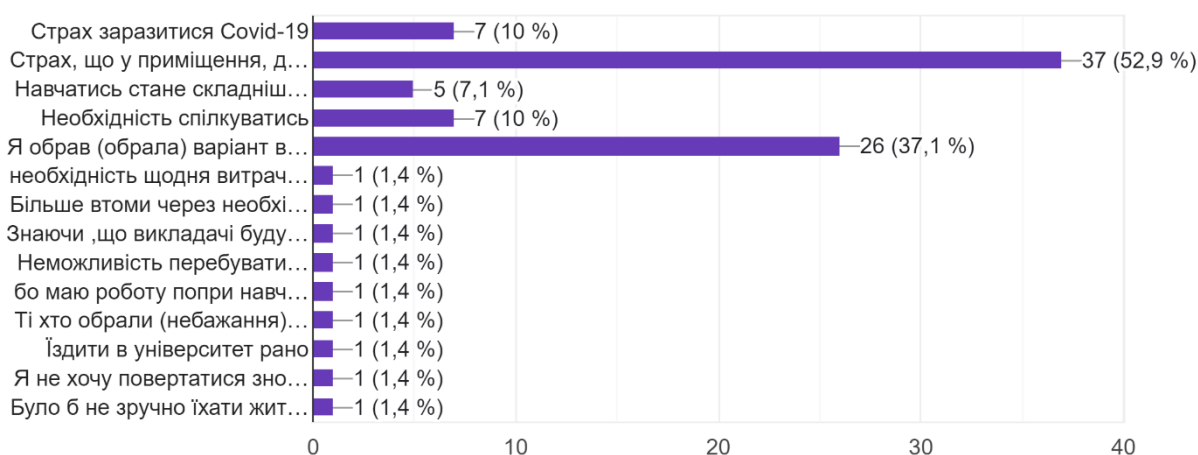
Чи хотіли би Ви повернутися до традиційної (очної) форми навчання?

79 ответов



Запитання для тих, хто обрав відповідь про НЕбажання повернення до традиційної (очної) форми навчання. Яка причина того, що Ви НЕ х...атись до традиційної (очної) форми навчання?

70 ответов



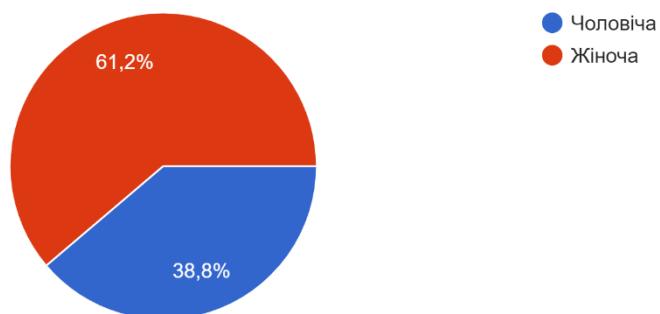
## Додаток Б

### Анкетування 2

#### Дистанційне навчання (емоції)

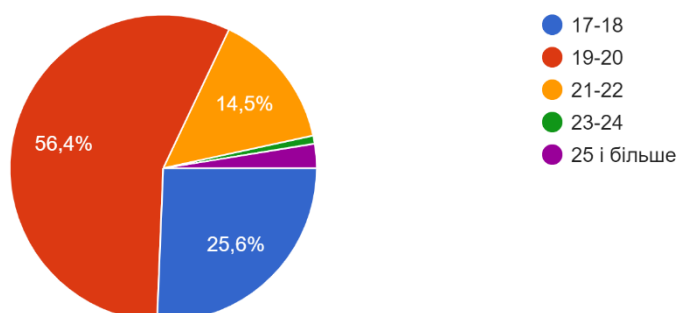
Ваша стать

116 ответов



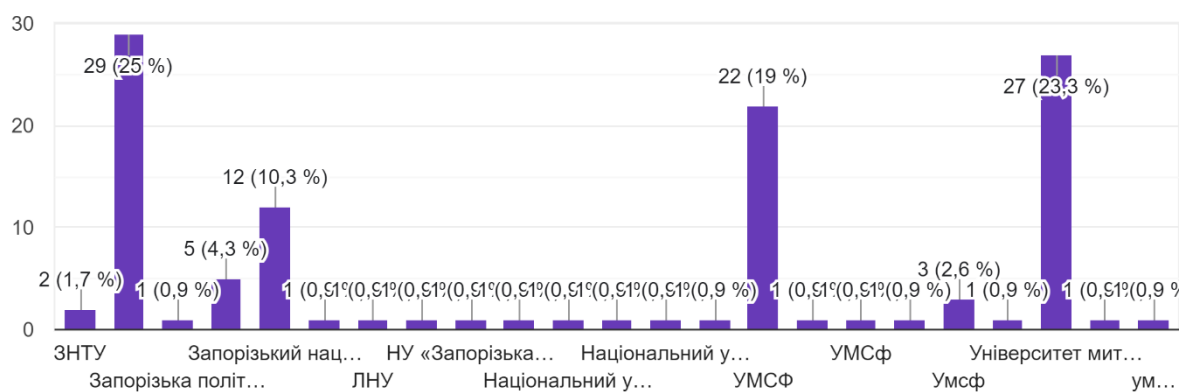
Ваш вік

117 ответов



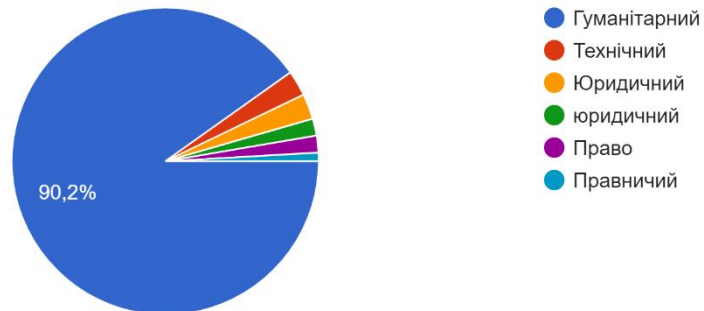
В якому закладі вищої освіти Ви навчаєтесь?

116 ответов



### Який профіль Вашого навчання?

112 ответов



### Чи вважаєте Ви себе комунікабельною людиною?

117 ответов



### Чи змінилось Ваше місцеперебування після початку бойових дій на території України?

116 ответов



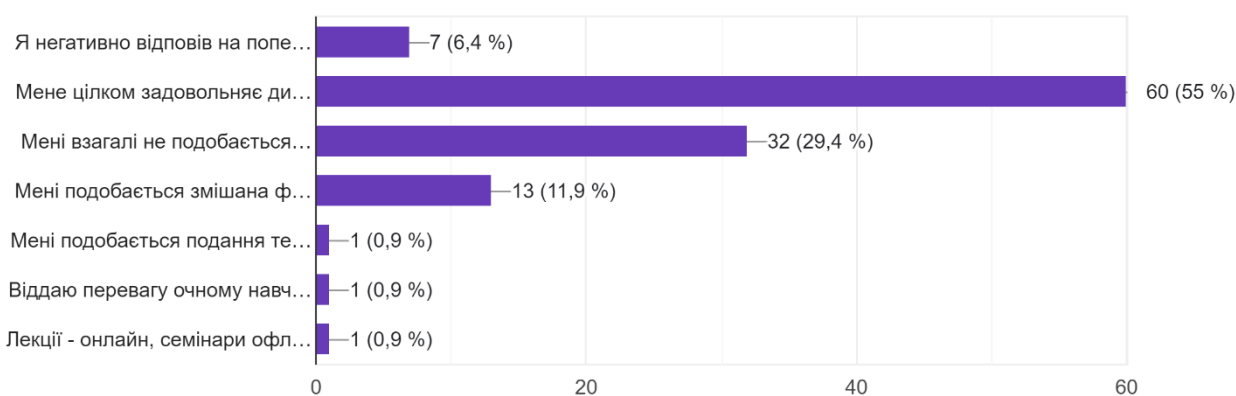
### Чи був у Вас до вступу у заклад вищої освіти досвід дистанційного навчання?

116 ответов



### Запитання для тих, хто СТВЕРДЖУВАЛЬНО відповів на попереднє питання. Яке враження у Вас від попереднього досвіду дистанційного навчання?

109 ответов



### Запитання для тих, хто НЕГАТИВНО відповів на попереднє питання. Чи знали Ви про дистанційне навчання поки не виникла необхідні..., пов'язані із відвідуванням закладів освіти?

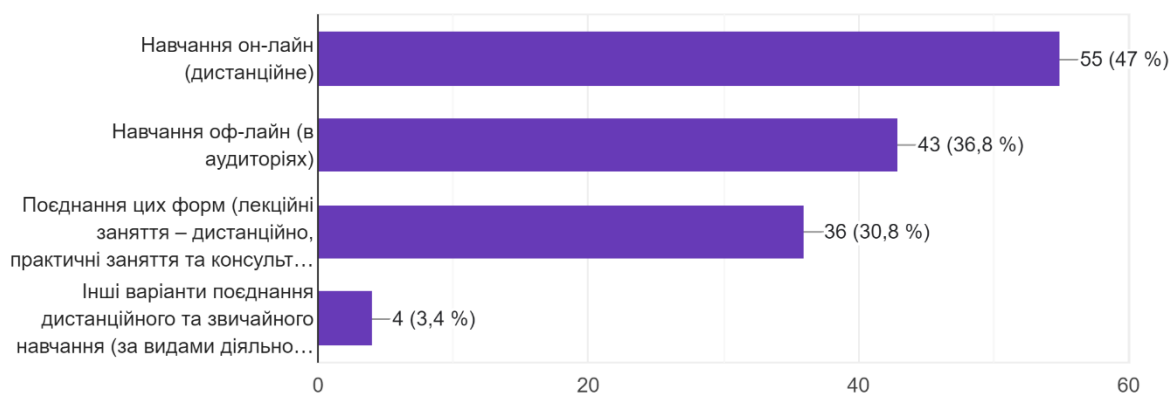
89 ответов





### Яка форма навчання у закладі вищої освіти більш комфортна для Вас?

117 ответов



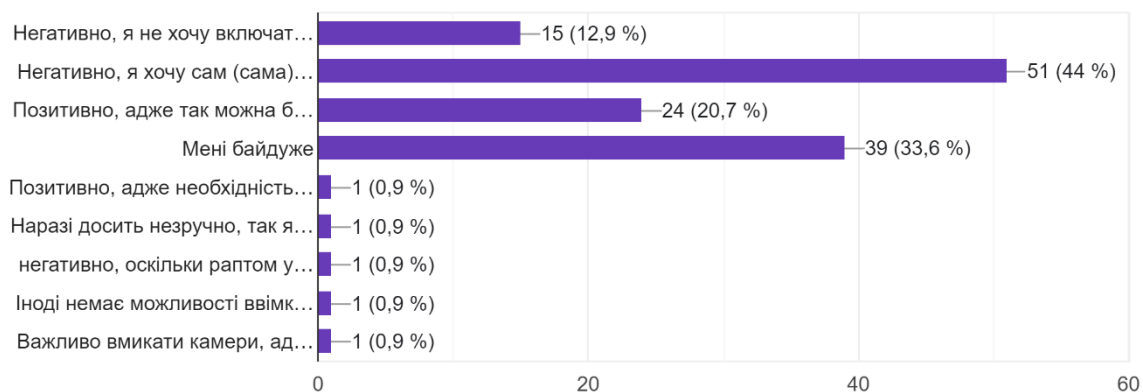
### Як змінювалась Ваша думка за роки дистанційного навчання про доцільність та ефективність такого навчання?

116 ответов



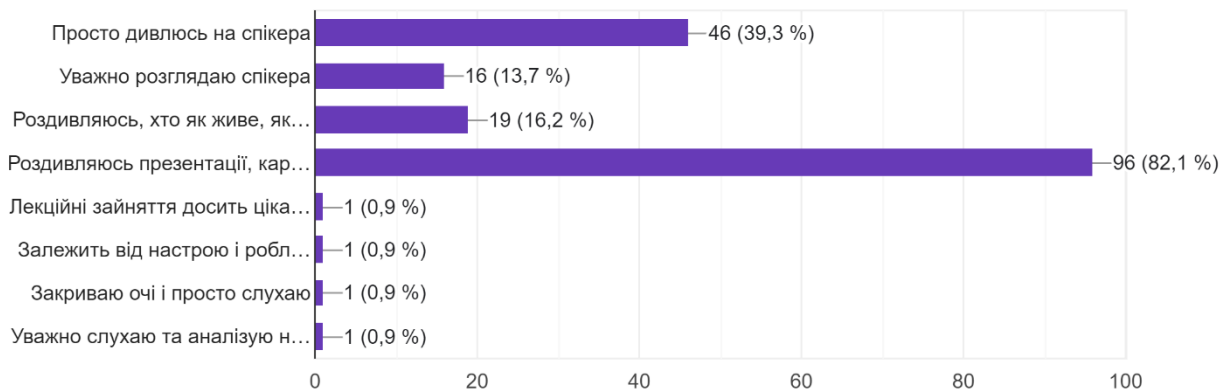
### Як Ви ставитесь до вимоги про включення камер при відвідуванні заняття он-лайн?

116 ответов



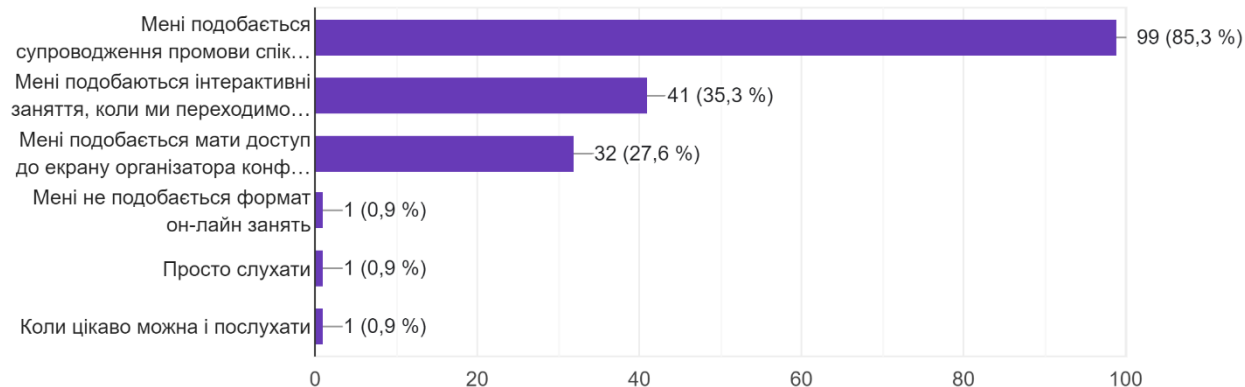
### На що Ви зазвичай звертаєте увагу при проведенні заняття он-лайн?

117 ответов



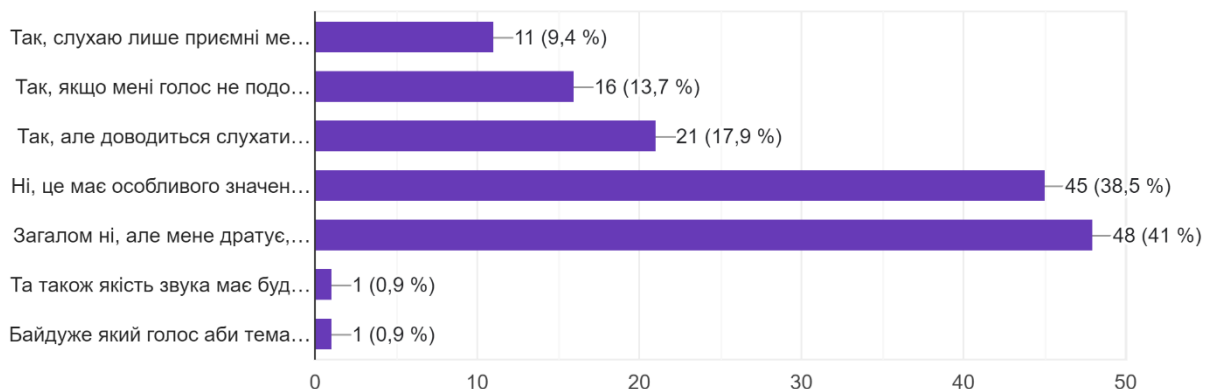
### Який формат он-лайн заняття Вас приваблює?

116 ответов



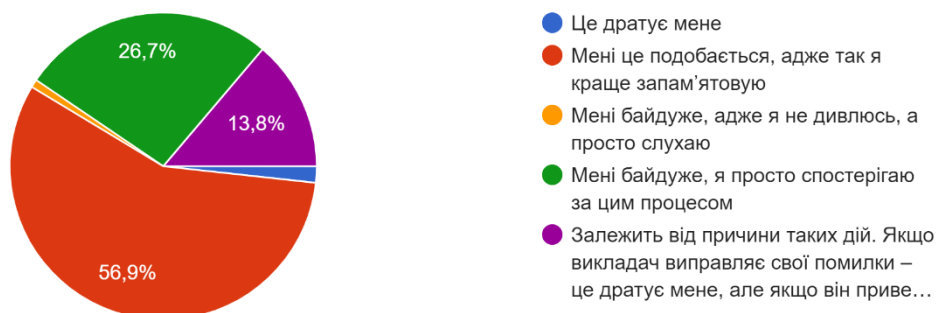
### Чи має для Вас значення як звучить голос спікера?

117 ответов



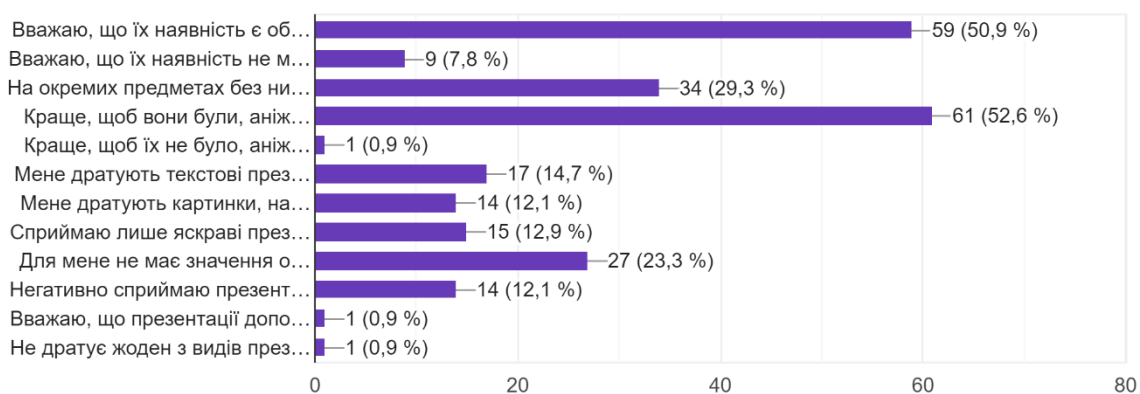
Як Ви сприймаєте те, що на лекційному чи практичному занятті викладач на слайдах виділяє щось жирним шрифтом чи іншим кольором, прибирає чи додає окремі слова?

116 ответов



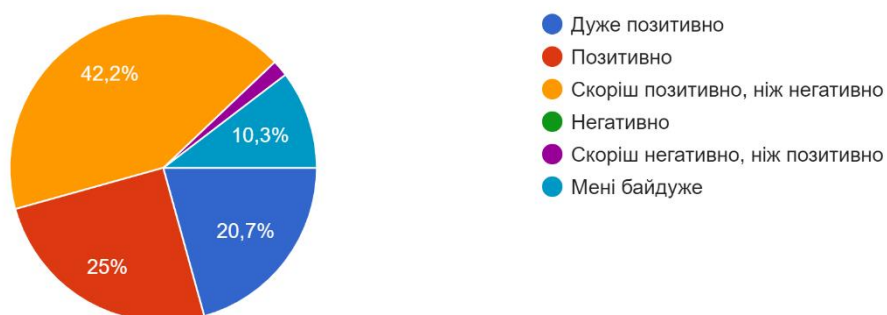
Яке Ваше ставлення до презентацій на заняттях, які проводяться он-лайн?

116 ответов



Як Ви сприймаєте інтерактивні форми, які використовує викладач на занятті?

116 ответов



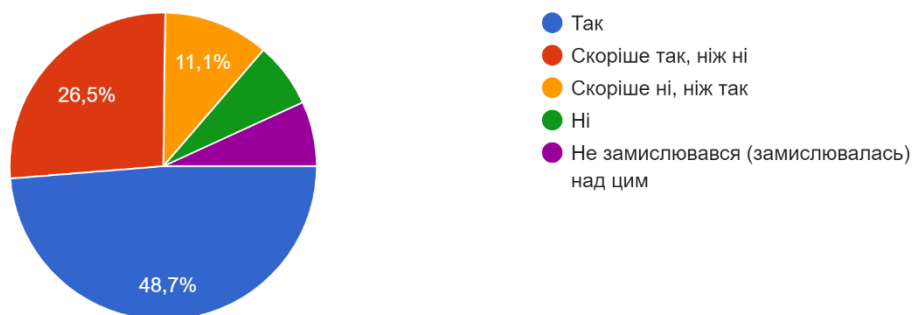
Коли викладач просить Вас відтворити якесь визначення, як Ви реагуєте?

117 ответов



Як Ви вважаєте, чи впливає дистанційне навчання на якість отримання знань та навичок?

117 ответов



## Додаток В

### Програма

**«Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти, запровадження якої пов'язане з негативними факторами (пандемія Covid-19, умови воєнного стану)»**

**(проект)**

**Мета тренінгу:** надання психосоціальної та емоційної підтримки здобувачам вищої освіти, які навчаються у форматі дистанційної освіти, запровадження якої пов'язано із негативними факторами (пандемія Covid-19, умови воєнного стану) тощо.

**Тренери:** працівники психологічної служби закладів вищої освіти.

**Цільові групи:** здобувачі вищої освіти, які навчаються у форматі дистанційної освіти. Вік учасників – 17-35 років.

**Кількість слухачів у групі:** 20-30 здобувачів вищої освіти.

**Тривалість тренінгу:** програма розрахована на місяць (5 занять по 2 години в день). Зустрічі проводяться кожної суботи з 13.00 до 15.00.

**Застосовувані методи і методики:**

- опитувальник-шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна;
- методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга;
- нейрографіка;
- методика Лосева.

**Актуальність.** Вже декілька років, починаючи від оголошення тотального локдауна, пов'язаного із стрімким поширенням Covid-19 (в Україні – з березня 2020 р.), та, продовжуючи триваючими наразі на території України воєнними діями (з 24 лютого 2022 р.), дистанційна форма навчання у закладах вищої освіти стала чи не єдиною можливою формою освіти, зважаючи на потреби забезпечення охорони здоров'я (Covid-19) та безпеки життя (воєнні дії, ракетні удари по території України, тимчасова окупація її територій) здобувачів та

науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. Цей процес супроводжувався зміною емоційного ставлення здобувачів до такої форми навчання – від повного несприйняття та критики, що, відповідно, супроводжувалось негативними емоціями, до звикання та виявлення чималої кількості позитивних аспектів такої форми отримання знань та навичок. Натомість такі негативні фактори, як пандемія та воєнний стан, сильно емоційно «розкачують» психологічний стан здобувачів. Кожного дня вони відчують негативні емоції, пов'язані із новинами з фронту, жертвами, загрозами тощо. До цього додаються негаразди, які супроводжують дистанційне навчання (перебої з інтернетом та електропостачанням взагалі, необхідність виконувати завдання в обмежені строки, віддаленість викладачів та інших здобувачів-одногрупників тощо). Отже, вміння розуміти та керувати власними емоціями, вміння абстрагуватися від негативного інформаційного потоку, вміння долати свої страхи, управляти своїми тривогами тощо, є важливими навичками, отримання яких допоможе здобувачам вищої освіти подолати будь-які негативні життєві фактори. Цей тренінг надає можливість змінити ставлення до негативних і, навіть, екстремальних ситуацій, які трапляються протягом життя, та опанувати інструменти подолання стресів, страхів, тривожності, керування власними емоціями та способів реагування на емоції інших.

#### **Основні завдання тренінгу:**

- ознайомлення здобувачів вищої освіти з причинами виникнення та особливостями таких негативних емоційних станів, як тривожність та страх, початок загострення яких пов'язаний із незвичною формою навчання (дистанційний формат), запровадження якої, у свою чергу, пов'язане з такими негативними факторами, як пандемія Covid-19 та воєнний стан в Україні;
- діагностика поточного рівня емоційного стану здобувачів вищої освіти;
- ознайомлення учасників тренінгу з методиками подолання страхів та стану тривожності;

- нормалізація психологічного стану здобувачів вищої освіти (усунення або зменшення страхів, зниження тривожності тощо);
- формування навичок ефективного захисту від впливу негативних факторів та підвищення мотивації учасників тренінгу щодо подальшого активного отримання знань і навичок попри надскладну зовнішню ситуацію.

### Структура тренінгу

№	Назва заняття	Мета заняття
1	Емоційні стани: характеристика та діагностика.	Знайомство з групою, ознайомлення здобувачів вищої освіти з темою.
2	Тривожність як стан, що заважає життю та успіху: причини виникнення та шляхи подолання.	Ознайомлення з особливостями тривожності як психологічного стану, виявлення причин цього стану, оволодіння практичними навичками його подолання за допомогою методики нейрографіки.
3	Страх за життя та здоров'я як базовий інстинкт, як найсильніша емоція.	Ознайомлення з особливостями страху як психологічного стану, виявлення причин цього стану, оволодіння практичними навичками «роботи зі страхами» за допомогою дихальних практик по методу С.І. Лосєва.
4	Захист психіки. Відновлення своїх ресурсів та моделювання позитивного майбутнього.	ознайомлення учасників тренінгу із методиками опанування своїм емоційним станом, захисними методиками та методиками моделювання позитивного майбутнього.
5	Я – новий.	Усвідомлення можливості контролювати свій стан та усвідомлення змін, як відбулись в емоційному стані після тренінгу.

## **Заняття 1. «Емоційні стани: характеристика та діагностика»**

**Мета:** знайомство з групою, ознайомлення здобувачів вищої освіти з різними емоційними станами та діагностика тих станів, в яких вони перебувають.

### **Завдання:**

- познайомитись з групою та познайомити учасників групи між собою;
- встановити довірчі відносини;
- дізнатися очікування від цієї зустрічі та тренінгу загалом;
- сформулювати правила групи;
- сформулювати чітке розуміння учасниками групи різних емоційних станів, в яких може перебувати людина;
- продіагностувати рівень ситуативної та особистісної тривожності учасників групи та наявність депресивних станів.

### **I. Знайомство (15-20 хвилин).**

**Мета:** формування групи, знайомство.

Тренер (психолог) презентує себе і розповідає учасникам тренінгу як цей тренінг буде проходити (місце проведення, час початку наступних зустрічей, тривалість та кількість зустрічей тощо). Далі тренер просить учасників тренінгу в декількох реченнях розказати те, що вони вважають за необхідне, про себе; розповісти чому їх зацікавив цей тренінг, висловити свої очікування від нього. Учасники можуть висловлюватися як у порядку черговості, так і за будь-яким іншим принципом (жеребкування, бажання тощо).

### **Очікування (15-20 хвилин).**

**Мета:** актуалізація кожним учасником групи власної потреби бути «тут і зараз», збір інформації для кращої взаємодії з групою.

Тренер звертається до учасників тренінгу, пропонуючи записати свої очікування від проходження тренінгу на заготовлених папірцях, з одного боку яких зображені картинки. На кожній картинці зображені різні емоційні стани (один стан на одній картинці). Таких картинок має бути в декілька разів більше,



ніж учасників групи, щоб було з чого обирати. Картинки можуть повторюватись (різні учасники можуть обирати однакові картинки). На зворотному боці – чисте поле, де учасник і записує свої очікування. Після фіксації своїх очікувань, учасники складають ці картинки у коробку, повернення до якої відбудеться лише на останній зустрічі, коли проведитиметься обговорення питання, чи виправдались очікування учасників тренінгу. Учасникам також пропонується «озвучити» свої очікування (за бажанням).

### **Правила групи (10 хвилин).**

**Мета:** налагодження довірчих та зрозумілих стосунків у групі задля ефективної її роботи.

Тренер пропонує учасникам групи запропонувати власний варіант правил групової роботи. На дошці фіксуються лише ті правила, з якими погодилась уся група. Після цього група домовляється, що якщо протягом цієї та подальших зустрічей хтось з її учасників помітить порушення того чи іншого правила, вони обов'язково мають сказати про це учаснику, який їх порушив. Тренер пропонує перші два правила – правило про відключення звуку на телефонах і правило про «тихий вихід» з аудиторії без привернення уваги до себе.

### **Теоретична частина (30 хвилин).**

**Мета:** інформування учасників про різні емоційні стани, які може відчувати людина; ознайомлення з особливостями емоційних станів у несприятливих та надзвичайних ситуаціях (захворювання на пандемію Covid-19, воєнний стан тощо).

Тренер зазначає, що світ емоційних явищ надзвичайно різноманітний, тому їх можна розрізняти за еволюційною, функціональною та структурною ознаками. За еволюційною ознакою виділяють три рівні проявів емоції. Перший рівень – емоційний (чуттєвий) тон відчуттів (відчуття задоволення або ж незадоволення, приємного чи неприємного), який емоційно зафарбовує чуттєві образи та самопочуття людини. Другий рівень – емоції, що мають чіткий предметний характер (широкий спектр позитивних або негативних емоцій, які

відображають ситуативне ставлення людини до якоїсь події). Третій рівень – почуття, наприклад, комічного, гумору, іронії, піднесеного, трагічного тощо. Формами переживання емоційних станів є: настрій, афект, стрес, дистрес, фрустрація тощо [1]. Далі тренер характеризує відповідні форми переживання емоційних станів. Настрій – це емоційний стан індивіда, що на певний час зафарбовує його стосунки з дійсністю. Це емоційне тло життя. На відміну від інших емоційних явищ, настрої не має очевидного предметного змісту, його джерела нерідко полягають у несвідомому або ж у фізіологічних процесах організму, підпорогові подразники від яких сигналізують про біологічний смисл тих чи тих порушень у їх роботі. Стрес – це емоційний стан індивіда, який виникає в ситуаціях, що порушують усталений перебіг його життя. Цей стан полягає у неспецифічній реакції організму на вимоги, які до нього висуваються. Афекти – це дуже сильні, бурхливі й відносно нетривалі емоційні стани, що виникають, коли людина не здатна знайти вихід з надзвичайної і несподіваної ситуації. Як правило, така ситуація безпосередньо стосується провідної потреби індивіда або, навіть, ставить під загрозу його життя. Переживаючи в стану афекту, людина може поводити себе всупереч соціальним нормам, втрачає контроль над своїми діями. Афекти мають бурхливу динаміку і тривалу післядію. Вони порушують пізнавальну діяльність, мають вигляд рухових, погано координованих реакцій, які потім погано відтворюються. Дистрес спричинюється довготривалим переживанням стресового стану внаслідок постійної дії проблемного або небезпечного фактору; збереженням психофізіологічного напруження навіть після усунення загрози; надмірно сильною психофізіологічною напругою, що не відповідає ступеню загрози. Фрустрація – це негативний емоційний стан, що супроводжується усвідомленням неможливості досягти поставленої мети. Він виникає у ситуаціях, що перешкоджають реалізації лінії життя людини. Тому фрустрація сигналізує про інтенсивність її негативного ставлення до причин, які стали причиною такої ситуації. Іноді фрустрація буває тривалою, що призводить до різкого звуження кола життєвих зв'язків людини. Тоді все, що

відбувається, вона розглядає під кутом події, яка спричиняє фрустрацію. Остання може стосуватися не лише майбутнього чи теперішнього, а й минулого. Залежно від цього розрізняють характер емоції: у першому випадку це буде страх, у другому – гнів, у третьому – сум. До основних емоційних станів відносять: інтерес, радість, здивування, страждання, гнів, страх, сором тощо [1]. Події, які відбуваються останні три роки (пандемія Covid-19, війна в Україні) призвели до появи та загострення негативних емоційних станів. Повсякденними є тривоги, стреси, депресивні стани тощо.

**Зворотній зв'язок** (відповіді на запитання учасників, **10 хвилин**).

**II. Первинна самодіагностика учасниками свого стану, виявлення основного страху та основної причини тривожності.**

**Вправа «Я розумію, що ти відчуваєш» (30 хвилин).**

**Мета:** знайомство з проблемою учасника групи (страх, тривога тощо) та первісна підтримка його (шляхом вживання «я розумію...»).

Учасникам надається бланк з фразами (страх захворіти на Covid-19; страх, що рідні чи близькі захворіють на Covid-19; страх, що в твій будинок прилетить ракета; страх, що твоя близька людина помре від захворювання; страх, що твоя близька людина помре на фронті; страх окупації; страх, залишитись без світла, води, тепла, інших благ цивілізації»; страх не завершити навчання; страх розлучитися з родиною; страх втратити родину» тощо. Один учасник – одне твердження, але у кожного учасника однаковий перелік. Напроти обраного твердження пишеться ім'я людини. Цей перелік незавершений. Якщо жодне із запропонованих тверджень не обрано, – учаснику пропонується дописати свій варіант. Коли кожен учасник зустрівся з іншим (у його переліку є всі імена учасників) – група підсумовує, які страхи та тривоги переважають наразі в учасників групи. Проговорення декілька разів свого страху різним учасникам та «отримання» підтвердження від них розуміння свого стану, матиме на меті зниження гостроти цього страху (ворог – страх, тривога – ідентифікований, і йому, так би мовити, «поглянули в очі»).

**Закінчення заняття.** У нас залишилось небагато часу для завершення, прошу висловлюватися по колу та відповісти на запитання: «Що нового ви дізналися сьогодні?», «Що було цікавим?», «Що б хотілось розглянути детальніше?». Після того, як кожен з учасників висловиться, тренер зазначає, що всі плідно попрацювали та озвучує **домашнє завдання: 1)** переглянути лекцію «Чому емоції впливають на наше здоров'я?» [2], з фіксацією питань, які будуть виникати під час перегляду відео, для їх подальшого обговорення на наступному занятті; **2)** заповнити опитувальник оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна та пройти диференціальну діагностику депресивних станів В. Зунга. Наголошується, що заповнені опитувальники необхідно надіслати тренеру не пізніш, ніж за два дні до наступного заняття. Учасники прощаються.

## **Заняття 2. «Тривожність як стан, що заважає життю та успіху: причини виникнення та шляхи подолання»**

**Мета:** ознайомлення учасників з особливостями тривожності як психологічного стану, виявлення причин цього стану, оволодіння практичними навичками його подолання.

### **Завдання:**

- з'ясувати висновки, які зробили учасники тренінгу після виконання домашнього завдання;
- ознайомити учасників із особливістю тривоги як емоційного стану;
- оволодіння навичками врівноваження свого емоційного стану за допомогою методики нейрографіки.

### **I. Обговорення домашнього завдання (15-20 хвилин).**

Тренер розпочинає заняття з того, що пропонує учасникам висловити свої враження від відео, яке вони дивились як домашнє завдання.

### **Теоретична частина (30 хвилин).**

**Мета:** інформування учасників про психологічні причини виникнення тривожності; характеристика тривоги та тривожності, розкриття особливостей їх компонентів, рівнів прояву та характерних ознак.

Тренер ознайомлює учасників з темою заняття, зазначаючи, що найбільш розробленими в психології дослідженнями тривоги є теорії З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні, Е. Фромма, в яких тривога розглядається як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови або дитячі психотравми [3, 82]. Зазначає, що наразі такими несприятливими умовами стали спочатку Covid-19, з яким пов'язувалось актуалізація дистанційної освіти, а згодом – воєнний стан в Україні. Карантинна ситуація, що пов'язана із захворюванням на Covid-19, стала кризовою як на рівні суспільства, так і на рівні окремої людини, що зумовлено незвичністю ситуації, її невизначеністю у часовому просторі, незрозумілістю термінів закінчення карантину, обмеженням особистої свободи, вільного пересування тощо. Під впливом вимог карантинних заходів, які були запроваджені в період пандемії Covid-19, відбулися зміни в освітньому процесі, а саме були запроваджені заняття зі студентами з використанням мережі Інтернет. Дистанційна освіта повністю увійшла в помешкання кожного студента. Саме в умовах онлайн-навчання певним викликом для студентів стало випробування дистанцією. Це вимагає від студентів високого рівня самоорганізації та відповідної психологічної підготовки. А, оскільки, таку психологічну підготовку мало хто має, під час пандемії Covid-19 у студентів стали виникати не тільки тривоги, фобії, депресивні стани, спотворене сприйняття реальної ситуації, які, як правило, спостерігалось і раніше у звичайному навчальному процесі, натомість тепер набули загострення та масовості, а також виникли й різні види страхів [4, 78–79], що пов'язані були як із своїм здоров'ям та життям, так і здоров'ям та життям своїх близьких. Загалом тривога розглядається на основі поведінкових ознак, з позицій захисних механізмів, як результат впливу минулого досвіду, як фізіологічна реакція. Тривожність визначається як складний процес, що містить

когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. Тривожність як ситуативна ознака – це неприємний емоційний стан, пов'язаний з напруженням, очікуванням несприятливих подій. Тривожність як особистісна ознака – це переживання особистої загрози, підвищена чутливість до невдач та помилок. На факт «провалення» у тривожність сильно впливають психологічні особливості юнацького віку: соціальна ситуація розвитку, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідому побудову власного життя, розвиток теоретичного мислення, філософська рефлексія, прагнення до абстрагування, широких узагальнень, формування індивідуального стилю розумової діяльності тощо. Тривожність багато в чому визначає поведінку студента. За рівнем тривожності можна робити висновки про внутрішнє ставлення людини до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємостосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. Якщо цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про підвищений рівень тривожності. Поведінка тривожних студентів має певні особливості. Такі молоді люди, як правило, не визнаються групою, але й не залишаються ізольованими, вони входять в число найменш популярних оскільки замкнені, некоммунікбельні або ж навпаки – надкоммунікбельні, нав'язливі, озлоблені. Також для студентів з підвищеним рівнем тривожності характерними є занижена самооцінка і самоповага, вони не впевнені в собі, в своїх силах і можливостях, почуваються самотньо. Тривожність, що співвідноситься з цінностями, що змінюються, незадоволеністю потреби в збереженні контролю над оточуючою дійсністю, переживається студентами як емоційний дискомфорт. Труднощі будь-якого аспекту студентства можуть свідчити про низьку продуктивність учбово-професійної діяльності і знижують адаптацію, призводять до виникнення внутрішньої кризи, що супроводжується почуттями розгубленості та тривожності. Загальні детермінанти тривожності у період пандемії Covid-19 та воєнного стану набувають специфічного наповнення. Отже, наразі

детермінантами можуть бути: велике навчальне навантаження; надмірна кількість негативної або тривожної інформації, ненормований навчальний день; емоційні перенапруження та нервові виснаження, особливо в період сесії; велика кількість матеріалу, який треба вивчити самостійно; дефіцит часу; дефіцит спілкування з друзями; зміни розпорядку дня; багато самостійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів тощо. Отже, феномен тривожності має складну психологічну природу [3, 82–86].

## **II. Вправа «Як подолати причину тривоги» (практика «викид» з нейрографіки) (60-80 хвилин).**

**Мета:** навчитись врівноважувати свій емоційний стан, усувати стан тривоги.

**Матеріали:** ручки з пастою чорного кольору, чорні маркери, кольорові олівці (фломастери, маркери), білі аркуші папери різного розміру (від маленьких блоків до аркушів формату А4).

Учасникам пропонується взяти ручку з пастою чорного кольору та папір і зробити на ньому «викид негативу». Учасникам пояснюється алгоритм роботи з негативом (використання розробок нейрографіки).

**Опис:** учасником групи пояснюється, що малюнок треба розпочинати з формулювання теми, яка сформулюється вільно. Наприклад, «війна», «розлука», «безнадія» чи якимось інакше, головне – щоб вона відображала відчуття ситуації учасником групи, його асоціації в даний момент. Далі учасникам пропонується написати слова-асоціації, які приходять до них потоком у той час, коли вони дивляться на назву теми, промовляють чи думають про позначену ними тему. Пишуться ці слова не замислюючись, не аналізуючи їх. При цьому слова, які приходять на згадку, на перший погляд можуть бути взагалі дуже далекими від теми (наприклад, тема «війна», а згадку приходять – лід, сніжинка, їжак тощо), головною умовою є відсутність жодного аналізу цього потоку слів. Можуть бути повтори слів. Час написання таких слів

– 2 хвилини, а завданням є написати понад 20 слів. Написання таких слів має підготовчу мету – налаштувати мозок на подальшу роботу з малюнком («розбурхати» нейронні зв'язки). Якщо слів більше 20, то це означає добру «розкачку» нейронних контурів. Після «розігріву» починається основна робота. «Викид» (або алгоритм зняття обмежень) є інструментом роботи з негативом, «прибирання» всіх обмежуючих переконань, страхів, програм, що стосуються означеної учасником теми. «Викид» краще робити гелієвою ручкою, адже робиться він із значною силою, тобто слід використовувати те, що не зламається. Починаємо думати про свою тему. Завдання – максимально «підняти» усі негативні емоції, страхи, сумніви, переживання, установки, почуття. При цьому бажано глибоко дихати. У самий «пік» «піднятих» емоцій протягом 2-х секунд (не більше) слід «викинути» з великою силою на аркуш «каляки-маляки». Можливі ситуації, коли учасник робить це із сльозами або криком. Якщо щось не чітко промалювалося – слід обвести те, що не промалювалося. Далі слід порівняти свій стан «до» та «після» «викиду». Учасникам пояснюється, що їх малюнок – це їх сумніви, страхи, тривоги, які вже не у середині їх, а на аркуші паперу, тобто тепер є можливість подивитись «в очі» їм. Як правило, на аркуші паперу є малюнок із гострими кутами, а якщо гострих кутів немає, або якщо малюнок дуже маленький, його слід перемалювати. Це означає, що учасник не зміг виплеснути все. Викид має бути таким, щоб було з чим працювати. Далі кожен учасник групи працює із тими «каляками-маляками», які він «викинув» на аркуш паперу. Кожне перетинання ліній – це кут. А кут – це конфлікт. Усі кути слід закруглити. Учасники закруглюють всі гостроти та відстежують, що з ними відбувається, що вони відчувають. Усі процеси у нейрографіці мають певне значення. Спочатку було здійснено викид того негативу, який наразі є у підсвідомості учасника щодо означеної ним теми. Ведучий зазначає учасникам, що вони, глядячи на свій малюнок, кажуть собі: «ОК, ось так виглядає мій страх та сумніви». Потім учасники починають округляти гостроти, і їх стан продовжує змінюватися. Все починає гармонізувати. Вони працюють із своїм ЕГО та починають



згладжувати негатив. Реакції у учасників групи можуть бути різними у цьому процесі. У когось почнеться полегшення, а у когось, навпаки, піде опір (гнів, роздратування тощо). Учасникам пояснюється, що краще виплакати, ніж потім отримати соматичну (хворобу). Слід спостерігати за емоціями (радість, гнів, полегшення, роздратування), за реакціями на тілі (напруга у різних частинах, затримка дихання, глибокі видихи). Також слід спостерігати за змінами внутрішнього образу (пропонується закрити очі та подивіться на «внутрішній екран»). Протягом роботи, малюючи свій нейрографічний малюнок, бажано періодично заплющувати очі і спостерігати, що відбуватиметься з цим образом на «внутрішньому екрані». Фоном можна спостерігати і за тим, які думки приходять щодо теми. Можуть бути інсайти, цікаві ідеї. Їх слід записати, щоб потім проаналізувати. Коли все буде округлено, слід ще раз уважно переглянути роботу, щоб не було гострих куточків усередині малюнку. Всі хвости, що стирчать, всі петлі, слід розтягнути у поле малюнку. На цьому етапі робота відбувається вже не лише із собою (Я та Я), а із соціумом (Я та соціум). Нейрографічними лініями починаємо ці хвости та петлі виводити за аркуш. На цьому етапі вже включаються нові відчуття, які можуть бути як приємними, так і негативними (опір). Лінії можуть перетинатися і тоді знову слід округлити всі гостроти, які виникли від додавання нейрографічних ліній під час роботи з хвостами та петлями. Якщо хвіст усередині малюнка – прямо крізь «викид» проводимо лінію і виводимо її за межі аркуша. Весь цей час здійснюється саморефлексія, тобто учасники відстежують свої відчуття, «дивляться» на зміни «образу» на своєму «внутрішньому екрані». Наступним етапом є повне «розчинення» «викиду» нейрографічними лініями, які можуть починатись у будь-якій частині «викиду». Спротив може мати різний прояв, як позитивний (наприклад, надмірне захоплення процесом округлення), так і негативне (наприклад, засинання). На цьому етапі учасники періодично дивляться на свій малюнок і ставлять собі запитання «Чи достатньо ліній? Чи зник мій «викид» у цих лініях?». Якщо

відповіді на ці запитання позитивні, можна переходити на наступний етап роботи.

Малюнок можна перевертати. Це абстракція, вона не має верху, низу, правої чи лівої сторони. Небажано продовжувати іншою ручкою. Почали основу одним кольором, бажано так і продовжити.

Наступний етап. Правило – зафарбовуємо два і більше фрагменти, що стоять поряд. На цьому етапі починаємо працювати з архетипами. Беремо олівець, до якого потяглася рука. Не аналізуємо, чому саме цей колір. Зафарбовуємо не менше двох секторів, що знаходяться поруч. Поєднуємо стільки секторів, скільки хочеться, але не менше двох. Саморефлексія відбувається і на цьому етапі. Постійно спостерігаємо за емоціями, реакціями тіла, образом на «внутрішньому екрані».

Не поспішаємо міняти олівці, маркери. Різнокольоровий килимок – це не дуже добре. Ви не зможете зібрати архетип. Коли дуже багато дрібних фрагментів, це говорить про якусь напругу щодо теми, яка малюється. Початківцям радять брати три-чотири кольори та попрацювати з ними. Можна залишати білі (незафарбовані) фрагменти на малюнку. Якщо чіпляється вже розфарбований фрагмент, нічого страшного, кольори можна перефарбовувати. В одному фрагменті іноді навіть може бути і три, і чотири кольори (перекриття кольорів). Але завжди слід зафарбовувати не менше двох секторів, які знаходяться поруч (не повинно бути самотнього сектору). Якщо раптом залишився самотній фрагмент, є два способи це виправити: 1) додати лінію (але тоді відразу пам'ятаємо, що треба округлити всі перетини та гостроти); 2) перефарбувати фрагмент, що знаходиться поруч. Шаховий порядок небажаний. Це також своєрідний опір.

Не намагайтеся спеціально побачити якісь образи у своєму малюнку. Звичайно, може бути так, що якийсь образ буде прямо напрашуватись. Можливо, це буде якоюсь підказкою у вашій темі. Але це рідко. Тому не намагайтеся робити це спеціально, не шукайте спеціально. Це не класична арт-

терапія. Будь-які символи – це трактування, інтерпретація. Тут може влізти логіка, а ми від неї йдемо.

Намагаємося працювати динамічно.

Завжди можемо повертатися до будь-якого етапу, повертатися до кольору, до заокруглень, до ліній тощо.

Нічого не треба робити з опором. Мозок любить стабільність. Тому його влаштовує все, аби нічого не міняти. Тому і з'являються всі ці спротиви. Продовжуйте роботу і опір зникне.

Наступний етап. Малюємо лінії поля. Це про «відпускання» ситуації за принципом «зроби все, що маєш, і нехай буде так, як буде». Малюємо з думкою, що в моменті «тут і зараз» ми зробили все, що могли, а далі залишаємо все на Божу Волю. Можна попросити допомоги у Вищих сил, можна медитувати.

Малюємо їх завжди ще жирнішим маркером, ніж малювали до цього. Це може бути маркер іншого кольору. Не обов'язково чорного. Це нейрографічні лінії. Ці лінії ведуться від краю до краю. Вони ніби йдуть з-за кордону аркуша, проходять через нашу тему і виходять за межі аркуша. Вони можуть бути зліва направо чи в зворотному напрямі, зверху вниз чи знизу догори, по діагоналі тощо. Вони можуть перетинатися між собою, головне, щоб вони не перетиналися під прямим кутом, не перекреслювали одна одну (тобто не робить ґрати). Вони можуть десь пройтися існуючими лініями, десь торкнутися їх. Їх кілька, але не багато, дві-чотири, максимум п'ять. Постійно запитуйте себе: «Чи достатньо мені?».

Зазвичай ці лінії легко вести тим, хто звик жити «у потоці», і складно вести тим, хто звик все контролювати. Це потужні лінії. Можемо обводити, товщати. Це підживлення нашого опрацювання Вищими силами. Це як силові кабелі, якими йде потужна енергія. Насамперед, округляємо їх між собою, якщо вони перетнулися. Потім округляємо там, де вони перетнулися з іншими лініями. Якщо ви взяли інший колір, ніж основа, то завжди закруглюємо менш насиченим, менш контрастним кольором. Якщо лінії поля малюєте синім, а

основа чорна, заокруглюємо синім. Намагайтеся не перевантажувати роботу цими лініями, бо на рівні рефлексії може сильно «ковбасити». Метою є підживлення теми енергією, а не перевантаження. Таким чином працюємо із довірою до Вищих сил.

Наступний етап – малюємо фігуру фіксації. Повертаємось у звичний людський світ. Зараз у нас фактично багато ліній та практично немає фігур. Подивіться на малюнок, можливо, ви там побачите дугу і вам захочеться намалювати коло. Коло в нейрографіці найгармонійніша фігура. Символізує рішення. Щось дуже гарне, цілісне, якийсь ресурс, знайдений вихід. Не логікою, а поглядом і рукою шукаємо у своєму малюнку головне і фіксуємо цю фігуру. Один із принципів нейрографіки – площа листа не має меж. Лист нескінченний на всі боки. Якщо фігура не вміщується – нічого страшного. Вона має продовження у просторі. Якщо хочете, можете свій лист покласти на ще більший лист і продовжити малюнок. Тепер знов все округляємо.

**Зворотній зв'язок** (обговорення вражень і свого стану після цієї вправи) (10 хвилин).

**Закінчення заняття.** Після того, як кожен з учасників висловиться, тренер зазначає, що всі плідно попрацювали та озвучує **домашнє завдання:** знайти і подивитись відео з автором методики нейрографіки.

**Заняття 3. «Страх за життя та здоров'я як базовий інстинкт, як найсильніша емоція»**

**Мета:** ознайомлення з особливостями страху як психологічного стану, виявлення причин цього стану, оволодіння практичними навичками «роботи зі страхами» за допомогою дихальних практик по методу С.І. Лосева.

**Завдання:**

- з'ясувати враження учасників тренінгу після виконання домашнього завдання;
- ознайомлення учасників тренінгу з особливостями страху як психологічного стану;

– оволодіння практичними навичками «роботи зі страхами» за допомогою дихальних вправ.

### **Обговорення домашнього завдання (15-20 хвилин).**

Тренер розпочинає заняття з того, що пропонує учасникам висловити свої враження від відео, яке вони дивились як домашнє завдання.

### **I. Теоретична частина (30 хвилин).**

**Мета:** інформування учасників про особливості страху як психологічного стану, про причини фобій, про страхи, пов'язані із пандемією Covid-19 та війною.

**II. Дихальна вправа «Терапія ключових слів» (або зріз негативної програми, страху тощо)» за методикою С.І. Лосєва) (60 хвилин).**

**Мета:** робота зі страхом, усунення страхів, негативних установок, негативних програм.

**Опис.** Учасник має описати для себе негативну подію з позиції логіки, нібито розмірковуючи, що сталося, хто винний тощо. Наприклад: «Я не можу вчитися, бо я через цю війну, не знаю, що буде завтра, чи буду я живий». Далі визначається так би мовити «чиста емоція, що виникла» (як спрацював інстинкт). Наприклад: «Почувши вибухи, я оціпенів від жаху». Далі учасник намагається передати свої почуття в момент події(розгубленість, невпевненість тощо), і після події. «Я у відчаю», «Я не знаю, що робити». Поглянувши на себе нібито збоку, можна спробувати відповісти на запитання, «Який (яка) я був (була) на той момент?» («Я злякана», «Я пригнічена (пригнічений) болем» тощо. Все це робиться задля того, щоб у результаті отримати певну стартову фразу, з якою можна працювати: «Війна мене вибила з колії», «Я змучився від невизначеності». До речі, такі негативні програми та установки ми часто проговорюємо, не помічаючи. Які у Вас «слова-паразити»? Які фрази Ви часто повторюєте? Зверніть увагу й на дієслова, які Ви використовуєте. Сформулювавши цю базову фразу, починаємо працювати з нею – «зрізати» її. Для цього слід зручно сісти, зафіксувати час (працювати слід не відволікаючись ні на що цілу годину), заплющити очі (щоб ні на що не відволікатись) та почати

монотонно і безперервно повторюйте цю фразу подумки. Протягом перших двадцяти хвилин фраза може змінитися, може прийти інша, більш емоційна фраза. Не оцінюйте її логікою, реагуйте тільки на емоційність. Саме такий підхід дозволить вам дуже точно знайти ключову фразу. Вона прийде з підсвідомості і може спричинити емоційний сплеск. Наприклад, вона може звучати приблизно так: «Мене ніхто не любить» або «Мені не по зубах ця реальність». Після закінчення перших двадцяти хвилин фразу більше не міняємо. Але якщо виникатимуть нові емоційні сплески, фіксуйте їх на папері і продовжуйте працювати з попередньою фразою. Вивчивши цей інструмент, ви зможете самостійно подолати будь-які постійні страхи, панічні атаки, стани тривоги. Для цього слід просто запитати себе «Чого я боюся?» і знайшовши відповідь – «зрізати» цей страх. Наприклад, ключова фраза «Боюся померти». Повторюйте фразу протягом години і таким чином знімайте стрес. Наступного дня те саме питання. Відповідь: – Боюся залишитися одна. Зрізаємо. Далі: – Боюся залишитись без грошей. І цю, і іншу, і всі наступні фрази зрізайте по годині так само.

**Зворотній зв'язок** (обговорення вражень і свого стану після цієї вправи) (10 хвилин).

**Закінчення заняття.** Після того, як кожен з учасників висловиться, тренер зазначає, що всі плідно попрацювали та озвучує **домашнє завдання:** знайти і подивитись відео з автором безлогічного метода. Зокрема, подивитись відео С.І. Лосєва «Безлогічний метод стирання негативних програм із підсвідомості [5].

**Заняття 4. «Захист психіки. Відновлення своїх ресурсів та моделювання позитивного майбутнього».**

**Мета:** ознайомлення учасників тренінгу із методиками опанування своїм емоційним станом, захисними методиками.

**Завдання:**

- з'ясувати висновки, які зробили учасники тренінгу після виконання домашнього завдання;
- ознайомити учасників із різними копінг-стратегіями;
- оволодіння навичками врівноваження свого емоційного стану за допомогою методики нейрографіки та дихальних вправ.

### **I. Обговорення домашнього завдання (15-20 хвилин).**

Тренер розпочинає заняття з того, що пропонує учасникам висловити свої враження від відео, яке вони дивились як домашнє завдання.

#### **Теоретична частина (30 хвилин).**

**Мета:** інформування учасників про копінг-стратегії

Тренер ознайомлює учасників з темою заняття.

Після інформування, тренер зазначає, що часто оволодіння якоюсь методикою надає людині впевненості, що вона може подолати будь-які труднощі. Завдання тренера – надати інформацію про деякі методики, запропонувати спробувати її, обговорити результати, надати можливість почути про результати інших осіб. А вже надалі кожен учасник сам буде визначатись із тим, чи буде він у подальшому використовувати ту чи іншу методику. Далі тренер ознайомлює студентів із захисними методиками (із методик С.І. Лосева та нейрографіки)

### **II. Вправа «Коридор сприятливих обставин» (з нейрографіки) (30 хвилин).**

**Матеріали:** невеличкі блоки білого аркушу, чорні маркери різної товщини, кольорові аркуші чи фломастери(маркери).

Тренер: навколо нас завжди є певні обставини, які заважають нам у досягненні наших цілей, або ситуації, які тривожать нас. Ця вправа допоможе вам психологічно захиститись від будь-яких несприятливих обставин, відчутти себе у безпеці. Насамперед, ми окреслюємо тему, з якою працюємо. Далі ми беремо доволі «жирний» чорний маркер і малюємо нейрографічними лініями лінії поля. Це певна захисна межа, яка не «пропускає» до нас жоден негатив. За допомогою нейрографічної лінії окреслюємо дві межі: верхню та нижню.

Рекомендую ці лінії провести якомога жирніше, потужне, адже вони будуть стримувати будь-які несприятливі фактори. Ви можете надати цим лініям певний смисл, захист Вашої ситуації. Проведіть їх декілька разів, до відчуття достатності. Далі беремо більш тонкий маркер чи лінер і робимо певні начерки того, що є у зовнішньому світі. У зовнішньому світі завжди є щось гостре, щось важке, те, що напружує. Позначаємо це трикутниками та прямокутниками, іншими фігурами, які Вам йдуть на згадку. Звичайно, у зовнішньому світі є й щось добре, те, що допомагає, те, що надихає. Це ми позначаємо колами. Те, що нам заважає, все те, що нас напружує – ми залишаємо поза цими товстими лініями захисту, а все інше ми формуємо у нашому «коридорі сприятливих обставин». Починаємо формувати події у цьому коридорі сприятливих обставин. Насамперед, ми малюємо фігуру «себе», ми, навіть можемо підписати цю фігуру (наприклад, «Я»). Пам'ятаємо, що у нейрографіці ми завжди наділяємо фігури певними змістами. Колом ми можемо позначити себе, якийсь ресурс, щось дуже добре. Трикутники означають активність, драйф, але, водночас, це може бути і якесь загострення, тобто з трикутниками маємо бути дуже обережними. З енергією трикутниками слід вміти поратись. Далі ми позначаємо найближчі події, як ми їх бачимо. Тобто починаємо моделювати ситуацію. Позначаємо всі важливі для нас події, всіх важливих для нас людей, позначаємо все, що для нас має значення у цій ситуації. Круг – це щось гармонійне, цілісне. Квадрат – це щось стійке, надійне (у той же час – це може бути щось таке важке). Трикутники – це щось активне, але у той же час і гостре. Але смислами свої фігури ви наділяєте самі. За допомогою цих фігур змодельуйте той шлях, ту ситуацію, яка Вам потрібна. Пов'язуємо всі ці фігури за допомогою скруглянь, при цьому не забуваємо відзначати всі ті почуття і емоції, які відчуваємо під час моделювання нашого «коридору сприятливих обставин». Відстежуємо свої думки, свої відчуття, свої емоції. Далі ми проводимо «нейролінії», пов'язуємо всі складові нашого малюнку. Ми не виходимо цими лініями за межі «коридору сприятливих обставин. Намагаємось провести лінії через всі наші фігури, щоб всі їх поєднати між собою.



Округляємо всі гострі кути. Продовжуємо відстежувати всі наші відчуття. Постійно запитуємо себе, чи подобається нам те, що ми зраз намалювали. Якщо хочеться щось додати – додаємо. Але постійно слідкуємо за тим, щоб не залишалось гострих кутів. Все округляємо. Весь час нашої робот ми також відстежуємо реакції нашого тіла, як воно реагує на процес моделювання. Можливо ми напружили м'язи, зціпили зуби, відчуваємо свербіж, почали позіхати.... Все це свідчить на підсвідомому рівні про певні реакції на ситуацію, яку ми моделюємо. Постійно запитуйте себе: «Що я відчуваю?», «Які емоції?». «Чи достатньо ліній?», «Чи достатньо фігур?», «Можливо, щось хочеться додати?». Намагаємось поєднати внутрішнє наповнення нашого малюнку із полями, щоб не були відокремленості «внутрішнього наповнення». У нейрографічній роботі у нас має бути все поєднано. Все що важливо – має бути з'єднано із захисними лініями. Можу порекомендувати додати у Ваш малюнок фігуру «Я не знаю, що це, але це точно щось дуже позитивне і добре». Взагалі рекомендую використовувати цей прийом: або лінія із смислом «щось дуже позитивне», «легкість», або фігура із відповідним смислом. Не варто проводити нейрографічні лінії через ті фігури, які знаходяться поза межами Вашого «коридору сприятливих обставин». Поки ми не провели якусь нейрографічну лінію, не поєднали щось, це залишається «поза кадром». Це просто фігура без зв'язку із нами. Але як тільки ми «пропустимо через неї нейрографічну лінію – ця фігура «спуститься» у наше підсвідоме. Це нам не потрібно, адже поза межами нашого захисного коридору ми залишили всі негативні обставини. Не будемо поєднуватись із ними. Орієнтуйтеся на своє «естетичне нутро». Візуально Ваша композиція Вам має подобатись. Далі розмальовуємо наш малюнок, дотримуючись при цьому основних правил (не менше двох секторів, поєднаних одним кольором; правило потоку – починаємо з однієї сторони паперу і йдемо до іншого кінця цього паперу). Всі питання у нейрографіці ми ставимо до себе. Ні до інструктора, ні до психолога. Лише Ви самі знаєте значення того, що Ви намалювали. Смисли завжди прив'язані до якогось автора. Немає якогось єдиного універсального смислу у нейрографіці.

Лише Ви знаєте відповідь. Довіряйте собі. Довіряйте своєму підсвідому і завжди запитуйте себе: «Про що мені ця фігура (цей колір тощо)?». В одній роботі овал для Вас може мати один смисл, а в іншій роботі ця ж сама фігура матиме для Вас зовсім інший, можливо, навіть, протилежний, смисл. Коли ми розфарбовуємо – ми також відстежуємо свої відчуття, видихи, реакції тіла, думки тощо. Досить часто у процесі роботи Ви отримуєте інсайти. Далі ми можемо «пропустити» крізь наш коридор ще «лінії поля», щоб Вищі сили підтримали нас. Знов округлюємо всі кути, які виникли. Тепер малюємо «фігуру фіксації». Ця фігура – це найкраще вирішення нашої ситуації. І знов округлюємо всі кути. Ну ось, Ви й створили свій захист. Відстеживши свій стан, Ви розумієте, що відчуваєте себе наразі впевнено і спокійно.

Приклад малюнків:





**Дихальна вправа «Зірочка»** (з методики С.І. Лосєва, **60 хвилин**). Зірочка – ще потужніший механізм захисту. Він може трансформувати саму ситуацію. Наша Душа пов'язана невидимими енергетичними нитками з усім Всесвітом. Є тут і чорні та білі. Але саме вплив багатьох негативних енергій вганяє нас у неприємні ситуації. І тоді події розгортаються не найкращим чином. Але, виявляється, ці «чорні зв'язки» можна на якийсь час обірвати. Ненадовго, але все ж таки. Можна ефективно сплутати «чорним» карти. Щоправда, все так влаштовано, що через деякий час негативні зв'язки знову знайдуть одне одного і відновлять свою дію, але у критичний для нас момент у матеріальному світі ми підстрахуємо себе у певній ситуації, вийдемо з неї якомога краще. Негативна ситуація залишиться позаду.

Наразі заплющуємо очі і повторюємо подумки: «Я звертаюся до Всесвіту і хочу забрати на кожному вдиху на своє фізичне тіло всі свої вільні та мимовільні претензії до Бога і до навколишнього світу, а на видиху через серце посилаю світло любові свого серця». І починаємо дихати – на вдиху забираємо всі свої претензії до Всесвіту, на видиху посилаємо у Всесвіт любов. Загалом дихати можна і з розплющеними очима, можна – знаходячись у русі, за кермом, під час роботи. Потрібно знати тільки одне: інструмент захищатиме Вас у

чотири рази довше за той час, який Ви витратили на його виконання. Тобто якщо ви дихали всього п'ять хвилин, то під захистом будете не менше двадцяти.

**Зворотній зв'язок** (обговорення вражень і свого стану після цієї вправи) **(10 хвилин)**.

**Закінчення заняття.** Після того, як кожен з учасників висловиться, тренер зазначає, що всі плідно попрацювали та озвучує **домашнє завдання:** знайти і подивитись відео автора безлогічного метода Вправа «Зірочка». Перша допомога у часи війни» [6] та іншого варіанту цієї дихальної вправи– «Велика зірочка» [7].

### **Заняття 5. «Я – новий»**

**Мета:** усвідомлення можливості контролювати свій стан та усвідомлення змін, як відбулись в емоційному стані після тренінгу.

#### **Завдання:**

- порівняти свій емоційний стан після тренінгу з емоційним станом до його проведення;
- повторна діагностика рівнів ситуативної та особистісної тривожності учасників групи та діагностика депресивних станів.
- обговорення результатів роботи групи;
- формулювання учасниками планів подальшої самостійної роботи.

#### **Обговорення домашнього завдання (15 хвилин).**

Тренер розпочинає заняття з того, що пропонує учасникам висловити свої враження від відео, яке вони дивились як домашнє завдання.

**Самодіагностика свого емоційного стану після тренінгу з емоційним станом до його проведення** (повернення до коробки з картинками емоційних станів, яка формувалась на першому занятті) **(15 хвилин)**.

**Повторна діагностика рівнів ситуативної та особистісної тривожності учасників групи та діагностика депресивних станів** (заповнення відповідних опитувальників) **(60 хвилин)**.

**Обговорення результатів роботи групи, чи виправдались очікування** **(15 хвилин)**.

## Формулювання учасниками планів подальшої самостійної роботи (15 хвилин).

Прощання.

Аналіз ефективності тренінгової програми визначається завдяки повторному проходженню опитувальника-шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна і методики диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга.

### Перелік посилань:

1. Основні емоційні стани людини. URL: <https://dovidka.biz.ua/emotsiyni-stani-lyudini>.
2. Чому емоції впливають на наше здоров'я? URL: [https://www.youtube.com/watch?v=ogX\\_PuqRpkU](https://www.youtube.com/watch?v=ogX_PuqRpkU).
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 82–86 (дата звернення: 30.10.2022).
4. Виноградова В. Є., Шкуренко Н. О. Вплив онлайн-навчання на рівень тривоги у студентів під час пандемії COVID-19. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. Т. 32 (71). 2021. № 6. С. 78–82. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/32-71-6-ua> (дата звернення: 18.10.2022).
5. Станіслав Лосєв. Безлогічний метод зтирання негативних програм. [https://www.youtube.com/watch?v=5XXM\\_0DVb8c](https://www.youtube.com/watch?v=5XXM_0DVb8c).
6. Станіслав Лосєв. Вправа «Зірочка». Перша допомога у часи війни. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IkRXeVnwygg>
7. Станіслав Лосєв. Велика зірочка. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6DOEDCH8QN8>.

## Додаток Г

### Перелік праць, про які згадується у роботі, натомість відсутні посилання на них через дату їх видання (до 2012 року) чи через відсутність безпосередніх посилань на їх положення

1. Виногородський Анатолій Миколайович. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики). : к.психол.н. : спец.. 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія : захищена 1999-09-16; . Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова.

2. Блинов Юрій Іванович. Продуктивна роль пам'яті у формуванні колористичної моделі об'єкта сприйняття : к.психол.н. : спец.. 19.00.01 - Загальна психологія, історія психології : захищена 2000-10-14; . Університет внутрішніх справ  
[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=33qajYYdTgijyaOPWHL79Hp8UaafYqggYGOyxVj&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.01&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=33qajYYdTgijyaOPWHL79Hp8UaafYqggYGOyxVj&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.01&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

3. Прокоф'єва-Акопова Світлана Олександрівна. Психологічний механізм мотивації сприйняття естетичної культури юнацтвом (на прикладі музики) : к.психол.н. : спец.. 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія : захищена 2001-04-26; . Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського.

4. Сауд Абдель Азіз Абдель Хаді Аль Хадіді. Кроскультурні відмінності у сприйнятті емоцій у арабів та слов'ян (на матеріалі вивчення сприйняття мимічної експресії арабськими та східнослов'янськими студентами) : к.психол.н. : спец.. 19.00.01 - Загальна психологія, історія психології : захищена 2001-05-31; . Київський державний лінгвістичний університет.

5. Станіславський Сергій Володимирович. Психологічні особливості сприйняття сфер життєдіяльності хворими на незрошення губи та піднебіння юнацького віку : к.психол.н. : спец.. 19.00.04 - Медична психологія : захищена 2003-06-09; . Київський національний університет імені Тараса Шевченка [https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=jM8Jvpc4p5PhBOqqe2NJk5RtaHzX2Vblm n3lXy4I&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.04&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=jM8Jvpc4p5PhBOqqe2NJk5RtaHzX2Vblm n3lXy4I&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.04&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

6. Мисенко Оксана Володимирівна. Психологічні особливості професійної діяльності дільничних інспекторів міліції (на прикладі сприйняття об'єкту професійного інтересу) : к.психол.н. : спец.. 19.00.06 - Юридична психологія : захищена 2005-10-04; . Харківський національний університет внутрішніх справ. [https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=Lhc93PecZNo2WjxyrPQXkzXnVn0LFDu Aj6zPAAJk&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.06&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=Lhc93PecZNo2WjxyrPQXkzXnVn0LFDu Aj6zPAAJk&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.06&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

7. Ворначева Тетяна Рашидівна. Когнітивні чинники сприйняття студентством політичної реклами. : к.психол.н. : спец.. 19.00.05 - Соціальна психологія; психологія соціальної роботи : захищена 2006-06-14; . Інститут психології ім. Г. С. Костюка Академії педагогічних наук України [https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=RwUWoF4hPNRgNbM3ywARGHIJzbQW QXYDUT2vcldJ&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.05&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=RwUWoF4hPNRgNbM3ywARGHIJzbQW QXYDUT2vcldJ&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.05&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

8. Виноградна Олена Володимирівна. Психологічні чинники сприйняття молоддю епізодів насильства в художніх фільмах. : к.психол.н. : спец.. 19.00.07



- Педагогічна та вікова психологія : захищена 2007-06-06; . Інститут психології ім. Г.С.Костюка.

[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJOuljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJOuljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

9. Душка Алла Луківна. Особливості зорово-просторового сприйняття в онтогенетичному розвитку суб'єкта в нормі та патології. : к.психол.н. : спец.. 19.00.01 - Загальна психологія, історія психології : захищена 2009-07-04; . Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Наукова частина [https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=33qajYYdTgijyaOPWHL79Hp8UaafYqgqYGOyxVj&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.01&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=33qajYYdTgijyaOPWHL79Hp8UaafYqgqYGOyxVj&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.01&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

10. Козлова Олена Сергіївна. Гендерні чинники сприйняття друкованої сексуально забарвленої реклами : к.психол.н. : спец.. 19.00.05 - Соціальна психологія; психологія соціальної роботи : захищена 2009-12-03; . Київський національний університет імені Тараса Шевченка. [https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=RwUWoF4hPNRgNbM3ywARGHIJzbQWQXYDUT2vcldJ&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.05&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=RwUWoF4hPNRgNbM3ywARGHIJzbQWQXYDUT2vcldJ&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.05&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

11. Сокиржинська Олеся Олегівна. Вплив психічних станів на сприйняття часу спортсменом : к.психол.н. : спец.. 19.00.01 - Загальна психологія, історія психології : захищена 2014-11-20; . Одеський національний університет імені І.І.Мечникова [https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=33qajYYdTgijyaOPWHL79Hp8UaafYqgq](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=33qajYYdTgijyaOPWHL79Hp8UaafYqgq)



YGOyxеVj&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.01&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\_date&sortDir=desc&tab=big.

12. Найчук Вікторія Віталіївна. Особливості динаміки модально-специфічної пам'яті в процесі розвитку естетичного сприйняття у молодших школярів. : к.психол.н. : спец.. 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія : захищена 2015-02-07; . Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJouljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJouljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

13. Фоміна Ірина Сергіївна. Психологічні особливості сприйняття художнього образу студентами гуманітарних спеціальностей. : к.психол.н. : спец.. 19.00.01 - Загальна психологія, історія психології : захищена 2015-07-01; . Херсонський державний університет. – , 0415U005239  
[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=33qajYYdTgijyaOPWHL79Hp8UaafYqgqYGOyxеVj&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.01&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=33qajYYdTgijyaOPWHL79Hp8UaafYqgqYGOyxеVj&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.01&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

14. Верещинська Яна Володимирівна. Естетичне сприйняття як чинник розвитку соціально-перцептивної компетентності майбутніх психологів. : к.психол.н. : спец.. 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія : захищена 2016-11-26; . Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJouljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJouljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch)

2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\_date&sortDir=desc&tab=big.

15. Назимко Олена Вікторівна. Когнітивні особливості формування розумових дій породження та сприйняття іншомовного висловлювання у студентів : Кандидат психологічних наук : спец.. 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія : захищена 2018-12-08; . Харківський національний університет будівництва і архітектури. – Харків  
[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJOuljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJOuljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

16. Латишева Маріанна Олександрівна. Психологічні особливості розвитку інтрацептивного сприйняття у дітей молодшого шкільного віку. : к.психол.н. : спец.. 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія : захищена 2008-12-19; . Університет менеджменту освіти.  
[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJOuljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=iQZqpHvsvrmeS40gki3KCpFTlQJOuljnuRVLhJmA&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=19.00.07&temaSearch2=%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big)].

17. Калюжний Віталій Сергійович. Публічне регулювання впровадження технологій дистанційного навчання в Україні : Доктор філософії : спец.. 281 - Публічне управління та адміністрування : захищена 2021-07-08; . Національний університет цивільного захисту України. – Харків. URL:  
[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=DwkFjz6LUl8uyiluNkErnJsx8pr9V4zzNaFQZptB&typeSearch2=okd&authorSearch=&specialnistSearch=1&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=DwkFjz6LUl8uyiluNkErnJsx8pr9V4zzNaFQZptB&typeSearch2=okd&authorSearch=&specialnistSearch=1&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B)

9%D0%BD&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\_date&sortDir=desc&tab=big#advanced.

18. Лютий Володимир Миколайович Формування мовної компетентності у офіцерів військових частин Національної гвардії України в процесі дистанційного навчання.

[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&pa=3](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&pa=3).

19. Завгородній Валерій Вікторович. Методологічні основи організації системи дистанційного навчання на основі формування єдиного інформаційного простору : Доктор технічних наук : спец.. 05.13.06 -: захищена 2021-08-31; . Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського". – Київ

[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&pa=4](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&pa=4).

20. Мурадова Вюсаля Худашірін кизи. Моделі та інструментальні засоби для експертного оцінювання якості знань в системах дистанційного навчання : Кандидат технічних наук : спец.. 05.13.06 - Інформаційні технології : захищена 2021-05-04; . Харківський національний університет радіоелектроніки. – Харків.

[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&pa=5](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&pa=5).

21. Теоретичні основи інформаційної технології розпізнавання психоемоційного стану слухачів системи дистанційного навчання. Керівник: Терейковська Людмила Олексіївна. Теоретичні основи інформаційної

технології розпізнавання психоемоційного стану слухачів системи дистанційного навчання. Київський національний університет будівництва і архітектури [https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?\\_token=Yywoobuoj48GeecSslTwRVCYctSxxOBNSQRSY3Z5&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=1&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&tab=big](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?_token=Yywoobuoj48GeecSslTwRVCYctSxxOBNSQRSY3Z5&typeSearch2=1&authorSearch=&specialnistSearch=1&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&textSearch=&dateFromSearch=&dateToSearch=&registrationNumberSearch=&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&tab=big).

22. Розробка та впровадження системи безперервного підвищення кваліфікації, в тому числі дистанційно Керівник: Петренко Ігор Миколайович. Розробка та впровадження системи безперервного підвищення кваліфікації, в тому числі дистанційно. Комунальна науково-дослідна установа "Науково-дослідний інститут соціально-економічного розвитку міста". № 0222U000392 [https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&pa=2](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&pa=2).

23.

[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&pa=3](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&pa=3).

24.

[https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration\\_date&sortDir=desc&pa=4](https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?tab=big&temaSearch1=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&temaSearch2=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD&sortOrder=registration_date&sortDir=desc&pa=4).

25. Мокін Б. І. Концепція створення дистанційної форми навчання в магістратурі Вінницького Національного Технічного Університету : публікація 2004-12-31; ВНТУ.

26. Мокін В. Б.. Ділова гра як активний метод дистанційного навчання дисципліни «Інженерна та комп'ютерна графіка» : публікація 2005-12-31; ВНТУ.

27. Мокін Б. І. Інтеграція дистанційної та традиційної форм організації навчального процесу : публікація 2009-12-31; ВНТУ.

28. Олексенко В. М. Комунікація при підготовці фахівців за дистанційною формою навчання. *Вісник ВПІ*. 2005. №1. С. 94–99. URL: <https://visnyk.vntu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/149/149> (дата звернення: 30.08.2022).

29. Бугайчук К. Л. Дистанційна освіта та дистанційне навчання: співвідношення понять та їх сутність. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2007. Вип. 38. С. 263–267.

30. Бугайчук К. Л. Перспективи впровадження дистанційного навчання у навчальний процес ВНЗ МВС України. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2008. Вип. 43. С. 335–340.

31. Бугайчук К. Л. Форми організації навчального процесу за дистанційною формою навчання. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2008. Вип. 40. С. 337–341.

32. Бугайчук К. Л. Закордонний досвід організації дистанційного навчання: можливості застосування у вищій школі МВС України. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2009. Вип. 44. С. 215–221.

33. Боцула М. П., Моргун І. А. Про проблему експертизи якості матеріалів дистанційних курсів. *Наукові праці Вінницького Національного Технічного Університету*. 2008. Вип. 4. URL: <https://praci.vntu.edu.ua/index.php/praci/article/view/96/95>. (дата звернення: 30.08.2022).

34. Гороховський О. І., Трояновська Т. І. Інформаційна технологія побудови адаптивної системи дистанційного навчання. *Наукові праці Вінницького Національного Технічного Університету*. 2011. Вип. 2. URL:

<https://praci.vntu.edu.ua/index.php/praci/article/view/127/126>. (дата звернення: 30.08.2022).

35. Каленіченко Л. І. Заочне та дистанційне навчання: порівняльний аналіз. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2009. № 4 (47). С. 286–292. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7200> (дата звернення: 30.08.2022).

36. Гончарук В. В. Дистанційне навчання як нова форма навчання працівників органів внутрішніх справ України. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2010. № 1 (48). С. 292–298.

37. Штовба С. Д., Панкевич О. Д., М. О. Філінюк Тестовий дистанційний контроль знань студентів з урахуванням самооцінки впевненості. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2011. № 2. С. 200–203. URL: <http://visnyk.vntu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/1421> (дата звернення: 30.08.2022).

38. Залюбівська О. Б.. Використання дистанційних технологій навчання в процесі розвитку риторичної культури як складової педагогічної майстерності майбутніх викладачів технічного ВНЗ : публікація 2011-12-31; ВНТУ.

39. Гончаренко І. Б. Правове регулювання дистанційного навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2015. № 1 (68). С. 105–111.

40. Безсмертний Є. О. Дистанційна освіта: вітчизняний та закордонний досвід упровадження сучасних інформаційних технологій : публікація 2015-10-27; *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. - 2015. - № 2 (69). - С. 251-255.

41. Шевченко Ганна. Дистанційний урок інформатики в асинхронному режимі для 2 класу : публікація 2021-06-23; Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

42. Захар Ольга Германівна. Дистанційне навчання в закладі середньої освіти: виклики і рішення : публікація 2021-04-26; Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

43. Завірюха Валентина Василівна. Формування здатності до професійного самозростання студентів в умовах інноваційного навчання. : к.психол.н. : спец.. 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія : захищена 2007-02-20; . Інститут психології ім. Г. С. Костюка Академії педагогічних наук України.

44. Завірюха В. В. Адаптація базової інтерактивної технології навчання до індивідуальних особливостей студентів. С. 286-288.