

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

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА(ДИПЛОМНА)**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ СПОЖИВАЧА  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Виконала: студентка IV курсу, групи 6.0539  
спеціальності 053– Психологія  
освітня програма: Психологія  
Фоміна Юлія Євгеніївна  
Керівник: к.психол.н., доцент, завідувач Губа Н.О.  
Рецензент: доктор псих наук професор кафедри  
психології Ткалич М.Г

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач

кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ  
Фоміна Юлія Євгеніївна

Тема роботи Психологічний профіль споживача дистанційного навчання

Керівник роботи к.психол.н., доцент, завідувач Губа Н.О.

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки:

Провести огляд літератури з питань дистанційного навчання та психології особистості. Вивчити особливості студентів, які навчаються в онлайн-режимі.

Провести дослідження впливу дистанційного навчання на якість життя студентів .

5. Перелік графічного матеріалу: 18 діаграм

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Губа.Н.О. доцент, к.психол.н.,		
Розділ 1	Губа.Н.О. доцент, к.психол.н.,		
Розділ 2	Губа.Н.О. доцент, к.психол.н.,		
Висновки	Губа.Н.О. доцент, к.психол.н.,		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2023 р.	виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	виконано

Студент \_\_\_\_\_ Фоміна Ю. Є.

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Губа.Н.О.

**Нормоконтроль пройдено**

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

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 53 сторінок, 18 діаграм, 37 джерел.

Мета роботи полягає у вивченню психологічного профілю студентів дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження – дослідження є профіль особистості студента.

Предмет – психологічні особливості студентів, які навчаються на дистанційному навчанню.

В основу дослідження покладено припущення про те, що психологічний профіль студента дистанційного навчання має свої особливості у залежності від особистого бажання навчатися , та більш високого рівня самодисципліни, мотивації та здатності до самостійного навчання вдома.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, та практичні : анкетування студентів дистанційного навчання в онлайн форматі.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення процесу дистанційного навчання, наприклад, шляхом розробки індивідуальних планів навчання для студентів, підвищення якості технічної підтримки та платформи дистанційного навчання, вдосконалення методів навчання та формування мотивації до навчання у студентів.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ.  
МОТИВАЦІЯ

## **SUMMARY**

Fomina J. Psychological profile of remote training

Bachelor's thesis: 53 pages, 18 diagrams, 37 sources.

The purpose of the work is to study the psychological profile of distance learning students.

The object of the study is the student's personality profile.

The subject is psychological features of distance learning students.

The research is based on the assumption that the psychological profile of a distance learning student has its own characteristics depending on the personal desire to study and a higher level of self-discipline, motivation and ability to study independently at home.

Research methods: theoretical: (analysis and synthesis of literature on the chosen problem, and practical: questionnaires of distance learning students in online format.

The results of the study can be used to improve the distance learning process, for example, by developing individual study plans for students, improving the quality of technical support and the distance learning platform, improving teaching methods, and forming students' motivation to study.

**DISTANCE LEARNING. PSYCHOLOGICAL PROFILE. MOTIVATION**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	9
1.1. Аналіз психологічного профілю студента та аналіз поняття «дистанційне навчання».....	9
1.2. Переваги та недоліки дистанційного навчання.....	13
1.3. Вікові особливості студентів.....	16
1.4. Особливості мотивації студентів в умовах дистанційного навчання.....	21
1.5. Психолого-педагогічні особливості процесу дистанційного навчання.....	25
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	31
2.1. Організація та методи дослідження впливу дистанційного навчання на якість життя студентів.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	39
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

## ВСТУП

Бакалаврська робота розглядає актуальну проблему переходу до дистанційного навчання, а також економічні, політичні та соціальні зміни, що виникли у зв'язку з поширенням епідемії COVID починаючи з 2020 року, а тепер воєнних дій на території України з початку 2022 року, усі заклади освіти в Україні були змушені перейти на дистанційне навчання. Новий виклик для певної категорії закладів освіти став не підйомним тягарем нових проблем і обов'язків, а для інших – платформою для запровадження інноваційних можливостей для покращення рівня якості життя та забезпечення нового рівня росту й розвитку у перспективних напрямках, які відповідають вимогам сучасного суспільства [15].

Сучасні реалії життя ставлять перед закладами вищої освіти нашої держави нове глобальне завдання – створити комфортні і зручні умови для забезпечення доступу до вищої освіти усе більш різноманітних верств населення, оскільки рівень економічного і технологічного розвитку кожної країни безпосередньо залежить від ступеня матеріального благополуччя суспільства і прямо пропорційні до рівня знань, умінь, навичок і кваліфікацій її громадян працездатного віку [4, 140; 5, 448]. Цілком очевидно, що люди з високим рівнем кваліфікації та певного роду спеціалізованих навичок краще адаптовані до ймовірних змін професійної діяльності, менше вразливі в разі втрати роботи, відзначаються кращою здатністю до використання інноваційних технологій, підвищення рівня індивідуальних знань і практичних навичок та відмічають вищий рівень якості свого життя. Дана ситуація створює підґрунтя, коли система освіти стає закономірним етапом розвитку і вдосконалення її нових методів та адаптації освітнього процесу до екстремальних умов сучасності [6, 448; 7].

Актуальність дослідження .У процесі роботи в дистанційному режимі для забезпечення повноцінного процесу освіти використовувалась платформа сайту Запорізького Національного Університету . Як додаткові джерела комунікації та зв'язку використовувались – Viber, Telegram, Facebook, Instagram за визначеними принципами організації груп, стандартами спілкування, навчання, тестування, консультування та інформування. Для забезпечення якісного рівня спілкування в дистанційному режимі користувалися можливостями електронної пошти, форумів, чатів, відеоконференцій, блогів.

Сьогодні дистанційне навчання є однією з найбільш актуальних тем у галузі освіти. Із появою нових технологій, таких як відео-конференції, онлайн-курси та інші інструменти, дистанційне навчання стало доступним і зручним для всіх категорій студентів. Однак, воно має свої особливості, і саме тому виникає питання про психологічний профіль студента дистанційного навчання.

Об'єктом дослідження є профіль особистості студента.

Метою роботи є вивчення психологічного профілю студентів дистанційного навчання.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети, будуть використовуватися такі методи дослідження, як анкетування студентів дистанційного навчання в онлайн форматі.

Предметом дослідження є психологічні особливості студентів, які навчаються на дистанційному навчанню.

Завдання дослідження

- Провести огляд літератури з питань дистанційного навчання та психології особистості.
- Вивчити особливості студентів, які навчаються в онлайн-режимі.
- Провести дослідження впливу дистанційного навчання на якість життя студентів.



Гіпотеза дослідження: психологічний профіль студента дистанційного навчання має свої особливості у залежності від особистого бажання навчатися, та більш високого рівня самодисципліни, мотивації та здатності до самостійного навчання вдома.

Структура дослідження:

- Виявити здібності студентів до самостійного навчання та роботи з інформацією.
- Рівень мотивації до навчання
- Ставлення студентів до новітніх технологій та програмного забезпечення, яке використовується в дистанційному навчанні.
- Рівень зосередженості, уваги, конфліктності студентів під час дистанційного навчання.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення процесу дистанційного навчання, наприклад, шляхом розробки індивідуальних планів навчання для студентів, підвищення якості технічної підтримки та платформи дистанційного навчання, вдосконалення методів навчання та формування мотивації до навчання у студентів.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури (38 найменувань). Текст проілюстрований 18-ма діаграмами. Обсяг роботи – 50 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

#### **1.1. Аналіз психологічного профілю студента та аналіз поняття «дистанційне навчання»**

Нині нововведення та інновації, які характерні для будь-якої професійної діяльності людини, стають предметом вивчення, аналізу та впровадження. Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих викладачів і цілих колективів. Цей процес не може бути стихійним, він потребує управління. Поняття "інновація" означає нововведення, новизну, зміну; інновація як засіб і процес припускає введення чого-небудь нового. Одним з видів інновацій в організації професійної освіти є введення дистанційного навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в останні десятиліття швидко розвиваються науково-методичні основи дистанційного навчання. На сьогодні досліджено напрями підвищення ефективності дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій, дослідженням у цьому напрямку займалися такі вчені, як: В. Биков, Р. Гуревич, М. Кадемія, Д. Опеншоу, Н. Тверезовська, І. Хорев. Незважаючи на велику кількість досліджень, сучасна дистанційна освіта в Україні нагадує традиційні форми заочного навчання, не розкриваючи всіх можливостей використання принципово нових форм і методів навчання.

Дистанційне навчання - це форма навчання, яка забезпечує використання технологій та засобів зв'язку для забезпечення взаємодії між викладачами та студентами на відстані. Основними елементами дистанційного навчання є використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), організація віддаленого доступу до навчальних матеріалів,

забезпечення комунікації та взаємодії між студентами та викладачами через різні засоби зв'язку (електронна пошта, форуми, відео-конференції тощо). Однією з особливостей дистанційного навчання є можливість навчання в будь-який зручний для студента час. Це дає можливість забезпечити гнучкість та індивідуальний підхід до навчання.

Поняття «дистанційне навчання» сформулювали такі науковці, як М. Томпсон, М. Мур, А. Кларк і Д. Кіган. Згідно з їх твердженнями «дистанційне навчання» (Distance Learning, Distance Education) – це така форма організації роботи закладів освіти і здобувачів освіти, в основі якої є самостійна робота студентів у віддаленому від викладача та закладу освіти місці [2, 188-192]. Деякі зарубіжні дослідники, відводячи особливу роль телекомунікаціям в організації дистанційного навчання, визначають його як теленавчання. Однак у науковому обігу часто вживається термін "дистанційне навчання".

Сучасні комп'ютерні телекомунікації здатні забезпечити передачу знань і доступ до різноманітної навчальної інформації іноді ефективніше, ніж традиційні засоби навчання. Експериментально підтверджено, що якість і структура навчальних дисциплін, так само як і якість викладання за дистанційним навчанням, часто набагато краща, ніж за традиційними формами навчання. Нові електронні технології, такі, як електронні дошки оголошень, мультимедійний гіпертекст, доступні через глобальну мережу Інтернет, не тільки можуть забезпечити активне залучення студентів у навчальний процес, а й дозволяють керувати цим процесом.

Інтеграція звуку, рухомого зображення і тексту створює нове, надзвичайно багате за своїми можливостями навчальне середовище, з розвитком якого збільшиться і ступінь залучення студентів у процес навчання. Інтерактивні можливості програм і систем доставки інформації, що використовуються в системі дистанційного навчання, дозволяють налагодити і навіть стимулювати зворотний зв'язок, забезпечити діалог і

постійну підтримку, які не можливі в більшості традиційних систем навчання [3, 140].

Основним принципом дистанційного навчання – це встановлення інтерактивного спілкування між студентом та викладачем без забезпечення їх безпосередньої зустрічі і самостійне освоєння певного масиву знань і навичок за обраною дисципліною у ході використання певних інформаційних технологій.

Така форма навчання вимагає від студентів не тільки володінням технічними навичками, але й особливими психологічними якостями, такими як самоконтроль, самомотивація, організованість та цілеспрямованість. Особливо важливо мати чіткий психологічний профіль студента дистанційного навчання, який дозволить зрозуміти, які психологічні фактори можуть впливати на його успішність та які інструменти можуть бути використані для підвищення ефективності навчання.

Почнемо з аналізу психологічного профілю студента дистанційного навчання. Цей профіль включає такі характеристики, як:

*Самоконтроль та дисципліна.* Студент повинен мати високий рівень самоконтролю та дисципліни, щоб вчасно виконувати завдання та відповідати на запитання.

*Мотивація.* Студент повинен бути мотивованим до навчання та досягнення успіху в дистанційному навчанні. Він повинен мати чіткі цілі та розуміти, які переваги може отримати від успішного навчання.

*Організованість та планування.* Студент повинен бути добре організованим та вміти планувати свій час для ефективного виконання завдань та досягнення своїх цілей.

*Самостійність та самостійність у прийнятті рішень.* Дистанційне навчання передбачає більшу самостійність та відповідальність студента за своє навчання. Студент повинен вміти приймати рішення та діяти самостійно[5, 448].

*Інтелектуальні здібності та знання.* Дистанційне навчання є формою організації навчально-виховної діяльності закладів освіти, коли її учасники (студенти і викладачі) взаємодіють в основному екстериторіально і спілкування та виконання необхідних завдань не потребує безпосередньої участі віч-на-віч. Здобувачі навчаються самостійно відповідно до розробленої програми, проте завжди є можливість спілкуватися за допомогою інноваційних засобів комунікації [12, 140-146]. Найпопулярніша програма серед студентів та викладачів це Zoom.

У такій ситуації якість навчання великою мірою залежить від особливостей та методів подання матеріалу, способів здійснення контролю виконання роботи і рівня комунікації з викладачем, також великою мірою від суб'єктивного відчуття психологічного комфорту в даній ситуації. Інноваційною формою дистанційного навчання є впровадження в процес навчання всесвітніх комп'ютерних мереж (Internet) з метою використання переваг традиційних форм навчання без впливу жодних недоліків [14, 36-42].

Найбільш широко впровадженими формами навчання і контролю вихідного рівня знань в умовах традиційної освіти є лекції, семінари, практичні заняття, лабораторні заняття, контрольні роботи, іспити та ін. В умовах дистанційного навчання лекційний матеріал подається з використанням інноваційних технологій (мультимедіа, інтернет-технологій), які можна слухати у будь-який зручний час і без жодних обмежень щодо відстані та без необхідності конспектування.

Практичні заняття відбуваються із застосуванням відеоконференцій, які дозволяють у будь-який час вступити в дискусію чи повернутися на кілька кроків назад, спрощується методика проведення занять завдяки застосуванню мультимедіа-технологій, імітаційного моделювання, сучасних інтернет-технологій тощо [11, 140-146].

## 1.2. Переваги та недоліки дистанційного навчання

Дистанційне навчання є особливою формою навчання, яка вимагає від студентів додаткової самостійності, дисципліни та вміння працювати з інформацією в електронному форматі. У зв'язку з цим, психологічний аналіз студентів, які зараз навчаються на дистанційній формі навчання, є дуже важливим, оскільки від його психологічної стійкості та здатності працювати в умовах самостійності залежить успішність навчання та досягнення поставлених цілей.

Перш за все, слід визначити основні характеристики студента: студенти мають високий рівень мотивації до навчання, вміють самостійно організовувати свій час та працювати з інформацією в електронному форматі, високий рівень самоконтролю та вміння працювати в умовах ізоляції від інших людей [3, 140].

Однак, дистанційна форма навчання може мати і свої негативні наслідки для студентів. Так, відсутність прямого контакту з викладачами та іншими студентами може призвести до почуття соціальної ізоляції та відчуття самотності. Крім того, студенти, які навчаються дистанційно, можуть стикатися з проблемами з організацією свого часу та мотивацією до навчання, оскільки вони повинні самостійно контролювати свою діяльність та регулювати свій темп навчання.

Дистанційне навчання - це процес навчання, який відбувається віддалено, традиційно через Інтернет. Цей підхід має свої переваги та недоліки, які можна пояснити докладніше [14, 36-42].

Серед суттєвих переваг дистанційної форми навчання можна відзначити наступні:

1. Можливість навчатися у будь-який час. Студент, який навчається дистанційно, може самостійно вирішувати, коли і скільки часу упродовж семестру йому приділяти на вивчення матеріалу. Він буде для себе індивідуальний графік навчання.

2. Можливість навчатися в будь-якому місці. Студенти можуть вчитися, не виходячи з дому чи офісу, перебуваючи у будь-якій точці планети. Щоб приступити до навчання, необхідний лише комп'ютер з доступом в Інтернет. Відсутність необхідності щодня відвідувати навчальний заклад - безсумнівний плюс для людей з обмеженими можливостями здоров'я, для проживаючих у важкодоступних місцевостях, батьків з маленькими дітьми.

3. Навчання без відриву від основної діяльності. Для навчання зовсім не обов'язково брати відпустку на основному місці роботи, виїжджати у відрядження. Також дистанційно можна навчатися на декількох курсах чи у декількох навчальних закладах одночасно.

4. Можливість навчатися у своєму темпі. Не обов'язково навчатися у тому ж темпі, що й інші студенти. Студент завжди може повернутися до вивчення більш складних питань, кілька разів подивитися відео-лекції, перечитати переписку з викладачем, а вже відомі йому теми може пропустити. Головне, успішно проходити проміжні та підсумкові атестації.

5. Доступність навчальних матеріалів. Доступ до всієї необхідної літератури відкривається студенту після реєстрації в системі дистанційного навчання, або він отримує навчальні матеріали електронною поштою. Зникає проблема нестачі чи відсутності підручників, навчальних посібників чи методичок.

6. Мобільність. Зв'язок з викладачами, репетиторами здійснюється різними способами: як on-line, так і off-line. Проконсультуватися з викладачем за допомогою електронної пошти іноді ефективніше та швидше, ніж призначити особисту зустріч при очному або заочному навчанні.

7. Навчання в спокійній обстановці. Проміжна атестація студентів дистанційних курсів проходить у формі on-line тестів. Тому в студентів менше причин для хвилювань. Виключається можливість суб'єктивної оцінки: на систему, яка перевіряє правильність відповідей на питання тесту,

не вплине успішність студента з інших предметів, його соціальний статус та інші чинники.

8. Індивідуальний підхід. При традиційному навчанні викладачеві досить важко приділити необхідну кількість уваги всім студентам групи, підлаштуватися під темп роботи кожного. Використання дистанційних технологій підходить для організації індивідуального підходу. Крім того, що студент сам обирає собі темп навчання, він може оперативно отримати у викладача відповіді на виникаючі питання.

9. Дистанційна освіта дешевша. Якщо порівнювати вартість навчання на заочній і дистанційній формах навчання, то дистанційна скоріш за все буде дешевшою. Студенту не доводиться оплачувати дорогу, проживання, а у випадку з зарубіжними вузами не потрібно витратитися на візу і закордонний паспорт.

10. Зручність для викладача. Вчителі, репетитори, викладачі, що займаються педагогічною діяльністю дистанційно, можуть приділяти увагу більшій кількості студентів і працювати, навіть перебуваючи у відрядженні чи на конференції за кордоном..

Разом з тим, дистанційне навчання не позбавлене і ряду недоліків:

Необхідна сильна мотивація. Практично весь навчальний матеріал студент-дистанційник освоює самостійно. Це вимагає достатньої сили волі, відповідальності і самоконтролю. Швидше за все, ніхто його підганяти чи заохочувати до навчання не стане. Підтримувати потрібний темп навчання без контролю з боку вдається не всім.

Нестача практичних вмінь та навиків. Досить проблемно якісно організувати дистанційне навчання за напрямами підготовки та спеціальностями, на яких передбачена велика кількість практичних занять. Навіть найсучасніші комп'ютерні тренажери не замінять «живої» практики.

Дистанційна освіта не підходить для розвитку комунікабельності. При дистанційному навчанні особистий контакт студентів один з одним і з викладачами мінімальний, а то і цілком відсутній. Тому така форма



навчання не підходить для розвитку комунікабельності, впевненості, навичок роботи у команді.

Проблема ідентифікації студента. Поки найефективніший спосіб простежити за тим, чи студент самостійно здавав іспити чи заліки, - це відеоспостереження, що не завжди можливо. Тому на підсумкову атестацію студентам доводиться особисто приїжджати до вузу [7].

На мою думку, дистанційне навчання має як значні переваги, так і недоліки. Вважаю, що до переваг можна віднести те, що студент може облаштувати своє робоче місце так, як він бажає і не обмежуватися ні у матеріальному, ні у фізіологічному аспектах, що буде лише сприяти засвоєнню матеріалу. До того ж, є вільний доступ до Інтернет-джерел. Проте дві вказані вище переваги відносяться лише до осіб, що дійсно хочуть навчатися.

Робоче місце може як зосередити студента, так і відволікти від процесу навчання. Це стосується й Інтернету. До переваг відноситься зникнення «стіни» у вигляді відстані між людьми, відмінність часових поясів тощо. До однозначних переваг можна віднести нівелювання негативного впливу від сумнівних осіб.

Яскраво негативними сторонами дистанційного навчання є: залежність від матеріального аспекту, відсутність практичного навчання та живого спілкування. Я впевнена, що це питання заслуговує детального обговорення, оскільки думаю, що дистанційне навчання має багато переваг та підводних каменів, що уже проявляються та виправляються системами освіти багатьох країн світу [15].

### **1.3. Вікові особливості студентів**

Термін «студент» має латинське походження і в перекладі означає людина, яка старанно працює, навчається, тобто опановує знання. Завдяки спільному виду діяльності - учінню, спільному характеру праці студенти

утворюють певну соціально-професійну групу, провідною функцією якої є набуття знань та умінь у галузі обраної професії, навичок самостійної творчої діяльності.

Другий період юності, який припадає студентський вік, має специфічні закономірності і є важливий етап у розвитку особистості. У цей час відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів, переконань. Студентські роки для молодого людини слід розглядати не лише як підготовку до майбутньої професійної діяльності, а й як першу сходинку до зрілості. В період життя людини від 16 до 22-23 років є найбільш вирішальним.

Студента як людину певного віку та як особистість можна розглядати у трьох іпостасях:

- соціальної, яка обумовлена приналежністю студента до певної соціальної (академічної) групи та проявляється через виконання ним функцій майбутнього фахівця;
- психологічної, що є єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості, як характер, темперамент, спрямованість, здібності, яких, власне, і залежить перебіг психічних процесів і виникнення психічних станів;
- біологічної, що включає тип нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, соматичний тип, психомоторику, фізичний стан і т.д.

У цей період молода людина здійснює вибір професії, опановує її і починає пробувати себе в інших сферах життя, самостійно планує свою діяльність та поведінку, активно відстоює самостійність суджень та дій. У цьому віці формуються світогляд, етичні та естетичні погляди на основі синтезу наявних знань, життєвого досвіду, самостійних міркувань та дій.

Багато сфер теоретичних уявлень переходять у сферу практичних звершень (любов, шлюб, створення власної сім'ї). Однак, у зв'язку з матеріальною залежністю від батьків та необхідністю підпорядковуватися

існуючому у навчальному закладі розпорядку, виникає економічна суперечність між розмаїттям бажань та можливістю їх здійснення, яку студент іноді намагається вирішити додатковим заробітком на шкоду своїй основній навчальній діяльності.

Поєднання роботи з навчанням на денній формі створює ще одне протиріччя - надзвичайний дефіцит часу, який позначається і на якості вчення, або на сімейних взаєминах, а зрештою призводить до зниження інтенсивності інтелектуального та емоційного життя. Коли у студента виникає вибірковий інтерес до тієї чи іншої галузі знань та виникає бажання заглибитись саме в цю галузь, ресурси часу виявляються недостатніми. На сьогоднішній день перехід на дистанційне навчання дозволяє багатьом студентам знаходити час на додаткову роботу, освоєння нових знань та навичок в доступному онлайн режимі.

Існує ще одна особливість психічного розвитку студентів: якщо в середній школі навчання та виховання завжди випереджають розвиток, то у вищому навчальному закладі розвиток студентів іноді випереджає навчання та особливості виховання. Для другого періоду юності типовим є максималізм і категоричність оцінок, які завжди свідчать про принциповість. Категоричність може виявлятися через негативне ставлення до думки дорослих, неприйняття їхніх думок, особливо у взаєминах з людьми похилого віку.

Вже з перших курсів студентів характеризує здатність до критичних міркувань, нерідко в них можна спостерігати скептично критичне та іронічне ставлення до ряду викладачів, режиму вищого навчального закладу. Гостра критика інших людей часто поєднується у студентів із не менш гострою самокритикою. Але самооцінка у них є неприємною і час нереалістичною. Вона здійснюється шляхом порівняння ідеального та реального «Я». Водночас образ ідеального «Я» ще не утвердився і може бути випадковим, а реальне «Я» сприймається нечітко та ілюзорно. Це

викликає внутрішню невпевненість у собі, що часто супроводжується зовнішньою різкістю та розв'язністю.

Дослідження психологів показали, що у другий період юності розвиток таких важливих навчання психічних процесів, як мислення, пам'ять, увагу відбувається нерівномірно. Особливо помітні «спади» та «підйоми» у розвитку мислення та пам'яті. «Підйоми» у розвитку мислення припадають на вік 20, 23 та 25 років. «Спади» спостерігаються у 22:24 роки. «Підйоми» у розвитку пам'яті припадають на 18, 23 та 24 роки, «спади» - на 22 та 24 роки. Як видно з наведених даних, існує тимчасова розбіжність «підйомів» і «спадів» у розвитку пам'яті та мислення. Зміни у пам'яті хіба що готують зміни у розвитку мислення.

У віці від 18 до 21 року рівень уваги стабільний. Пізніше коливання виражені інтенсивніше. 19, 22 та 25 років є оптимальним віком для розвитку інтелекту. Наведені дані свідчать про суперечливий характер розвитку психічних функцій та інтелекту. Ця суперечливість не може не позначитися на успіхах у навчанні. Так, у 18-річному віці студент може запам'ятати досить великий обсяг навчальної інформації, що збільшився на другому курсі (пам'ять у цей час досягає високого розвитку), але не може здійснити розумову переробку всього отриманого матеріалу, оскільки мислення відстає від пам'яті. Цим, зокрема, можна пояснити, чому значна кількість студентів на екзаменаційній сесії за третій семестр має нижчу успішність, ніж у перших двох.

Складні та нові завдання, які постають перед студентом вже на першому курсі, вимагають чіткої організації навчального процесу, виховання у студентів навичок самостійної роботи з навчальною та науковою літературою, умінь самостійного розподілу свого часу між навчанням, побутом та відпочинком, а у багатьох випадках ще й підробітками. Наведений матеріал свідчить про необхідність урахування вікових змін у розвитку психологічних функцій при організації самостійної

роботи студентів, яка має бути спрямована насамперед на осмислення навчальної інформації, а не лише на її запам'ятовування.

Окремо слід зупинитись на проблемі адаптації першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах. Різка зміна багаторічного стереотипу роботи, якого звикли юнак чи дівчина, іноді призводить до нервових зривів і стресових ситуацій. Перебудова динамічного стереотипу у кожного студента протікає індивідуально та залежить як від тину вищої нервової діяльності, так і від соціальних факторів. Серед головних труднощів, із якими стикаються першокурсники, психологи виділяють такі:

- негативні переживання, зумовлені виходом із шкільного колективу;
- невизначена мотивація вибору професії, недостатня психологічна готовність до неї;
- відсутність навичок самостійної роботи, уміння конспектувати, працювати з науковою літературою, словниками, каталогами тощо;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки та діяльності, що посилюється відсутністю щоденного контролю з боку викладачів;
- пошук оптимального режиму праці та відпочинку у нових умовах, налагодження побуту та самообслуговування, особливо під час переходу з домашніх умов у гуртожитку;
- різкий перехід зі звиклої форми навчання (перебування в навчальному закладі) до дистанційної;
- складність при знайомстві з одногрупниками при дистанційному навчанні;
- рівень комунікації знижується без «живого» контактування з цього впливає складність для вирішення тих чи інших питань.

Як бачимо, зазначені труднощі є однаковими за своїм походженням. Деякі з них мають об'єктивний характер, а інші обумовлені недоліками в підготовці до вузу, а також у вихованні в школі та сім'ї. Отже, слід розрізняти дві складові адаптації студентів у вищому навчальному закладі:

а) професійну адаптацію - пристосування до характеру, змісту, умов та організації навчального процесу, розвиток навичок самостійності у навчальній та науковій роботі;

б) соціально-психологічну адаптацію - пристосування студентів до академічної групи, налагодження взаємин із одногрупниками, знаходження власного стилю поведінки.

Адміністрація вищого навчального закладу, викладачі, студенти старших курсів мають сприяти включенню першокурсників у нові для них види діяльності та нове коло спілкування. Значну допомогу у вирішенні цих завдань можуть надати психологічні служби вищих навчальних закладів.

Коло інтересів студентів не обмежується лише навчальним матеріалом, а тягнеться у галузі науково-дослідної, суспільно-політичної, трудової діяльності. Вони беруть активну участь у політичному житті країни, діяльності органів студентського самоврядування, виступають із доповідями на студентських наукових конференціях, працюють на підприємствах різних форм власності.

#### **1.4. Особливості мотивації студентів в умовах дистанційного навчання**

Вплив дистанційної форми навчання на мотивацію студентів активно досліджується науковцями останні два десятиліття, оскільки дана форма навчання є однією з найсучасніших трендів в системі вищої освіти і має суттєві переваги: масовість, можливість навчатися в будь-якому місці та в будь-який час, доступність для людей із обмеженими можливостями. Дослідниками підкреслюється потенціал для розвитку в студента навичок самоорганізації, планування та відповідальності за своє навчання, які є підґрунтям для розвитку потужної внутрішньої мотивації до навчання.

Але водночас дослідники відзначили, що система дистанційного навчання розрахована переважно на достатньо свідомих студентів, які не потребують постійного контролю з боку викладача. В умовах такого навчання існує обов'язкова потреба чіткого часового планування, необхідність участі слухачів у коригуванні структури, змісту й ефективності курсу. Це означає, що успішність студентів за дистанційної форми навчання залежить, передусім, від їхньої мотивації, а також від здатності до самоорганізації, яка притаманна не кожному з них.

Ще одне, не менш суттєве обмеження дистанційної освіти дослідники пов'язують зі зміною характеру соціальної взаємодії між суб'єктами освітнього процесу. Слабкою стороною дистанційного навчання є брак живого спілкування між студентом і викладачем, неможливість взаємодіяти із викладачем в режимі реального часу, отримати від нього вчасний зворотній зв'язок. Мотиваційний потенціал заняття в таких умовах суттєво знижується, студенти відчують нестачу контролю з боку викладача, а також свою відірваність, ізольованість від процесу навчання.

Дослідники зауважують, що для більшості студентів он-лайн курсів підтримування власної вмотивованості, необхідність брати в свої руки ініціативу і закінчити навчання самостійно, без фізичної присутності однолітків і викладачів, становить проблему. Також є свідчення, що мотивація в умовах дистанційної освіти суттєво відрізняється від мотивації в звичних умовах очного навчання. Зокрема Е. Старк зазначає, студенти, які навчалися он-лайн, мали значно нижчий рівень як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації, порівняно зі студентами очної форми.

Психологічні пізнавальні процеси (відчуття, сприйняття, пам'ять, уява, мислення і мова) відіграють важливу роль в діяльності, і навчанні студентів. Засвоєння знань, утвердження переконань, практичні дії ґрунтуються на роботі психологічних процесів, особливо мислення. Ефективність діяльності визначається не лише властивостями його особистості, але й рівнем функціонування пізнавальних процесів. Тому формування особистості

передбачає активізацію та вдосконалення психічних пізнавальних процесів у відповідності з вимогами спеціальності і професійної діяльності в цілому.

На сьогоднішній день в організації сучасного навчального процесу велику роль відіграє мотивація студентів. Мотивація студентів є однією з найбільш складних педагогічних проблем сьогодення. Мотиваційними процесами в навчанні студентів можна і потрібно управляти: створювати умови для розвитку внутрішніх мотивів, стимулювати студентів. Через величезний обсяг інформації, яку пропонують медіа, інтернет, соціальні мережі, дуже складно мотивувати студента до навчання, систематичної роботи, пошуку нової інформації, ефективного використання її у процесі навчання і життя.

Як треба мотивувати студента, що б його навчання мало бажаний ефект і принесло користь не тільки йому, а й суспільству? Це питання для психологів, педагогів і суспільства. Час об'єктивно потребує зміни ролі та місця викладача в навчальному процесі. Студент повинен бути активною особою, а викладач – його партнером у навчанні і розвитку.

Мотивація є ключовим фактором, що впливає на ефективність дистанційного навчання студентів. Мотивований студент відчуває більшу потребу та інтерес до навчання, що призводить до більш високої самодисципліни та ефективності в навчанні[10, 130-133].

Однією з особливостей впливу мотивації на ефективність дистанційного навчання є те, що мотивація може впливати на саморегуляцію студента. Студент, який має високий рівень мотивації до навчання, зазвичай має більш високий рівень самодисципліни та самоконтролю, що дозволяє йому більш ефективно виконувати завдання та керувати своїм часом.

Крім того, мотивація може впливати на рівень зосередженості та уваги студента. Студент, який має високий рівень мотивації до навчання, зазвичай більш уважний до деталей та дотримується вимог та правил дистанційного навчання, що позитивно впливає на його ефективність в навчанні.



Також важливо зазначити, що мотивація може впливати на емоційний стан студента. Студенти з високою мотивацією до навчання зазвичай мають більш позитивний емоційний стан та менше схильні до стресу, що сприяє ефективності їх навчання. Навпаки може бути якщо студент з низьким рівнем мотивації до навчання в подальшому може мати проблеми з саморегуляцією, увагою та емоційним станом, що може призводити до менш ефективного навчання та погіршення результатів.

Зміни, які стрімко відбуваються в сучасному світі, безпосередньо пов'язані з університетською освітою, мета якої – формування особистості із творчим потенціалом, орієнтованої на високі професійні досягнення. Тому актуальність дослідження визначається необхідністю вивчення особистісних і мотиваційних особливостей студентів, що навчаються на основі дистанційних освітніх технологій. Проводиться аналіз різних способів підвищення мотивації в умовах дистанційного навчання.

Порівняння особливостей мотивації студентів в умовах звичайного і дистанційного навчання показало, що загалом он-лайн навчання мало негативний вплив на вмотивованість студентів. Студенти відчували зниження мотивації до навчання через брак соціальної взаємодії та невідповідність очікувань змісту і організації навчального процесу, оцінювали своє навчання он-лайн як менш задовільне порівняно з очним, зазначали гіршу присутність на лекціях та групових заняттях, а також відчуття що їх час було змарновано.

В цьому контексті особливий інтерес викликає питання мотивації до навчання студентів першокурсників, для яких вимушений і раптовий перехід на дистанційну форму збігся з періодом їхньої адаптації до навчання у виші. Як відомо, процес і результат адаптації самі по собі виступають мотиваційними чинниками, які скеровують динаміку мотивації в подальші роки. Наразі, ситуація дистанційного навчання не могла не вплинути на ці процеси, проте результати даного впливу залишаються поки що не вивченими.

## **1.5. Психолого-педагогічні особливості процесу дистанційного навчання**

Дистанційне навчання сприймається як перспективна форма освіти, що дозволяє включити до навчального процесу сучасні технології і тих, хто навчає, і самих студентів. Активне впровадження дистанційної форми навчання в освітню систему порушує питання, пов'язані з постійною трансформацією освітнього процесу.

Різні моделі дистанційного навчання пропонують різні підходи до організації самого процесу навчання, вибору форм та засобів навчання, взаємодії педагога та студента, різні визначення педагогічних технологій, системи оцінювання та інше. Необхідно так само враховувати психолого-педагогічні особливості процесу дистанційного навчання. Психолого-педагогічні особливості – це особливості організації процесів викладання та навчання з урахуванням психології студентів . На сьогоднішній день далеко не всі викладачі виявляють інтерес до електронних ресурсів та психологічно не готові активно використовувати інформаційні технології у своїй роботі.

Далі розглянемо важливість впливу ролі установок та мотивів особистості у структурі готовності, емоційного, когнітивного та соціально-психологічного компонента.

Звертається увага, що високе навантаження може формувати у педагогів апатію, тривожність, напруженість, що може спричинити неприйняття будь-яких нововведень та змін. Щоб прийняти дані зміни, педагог повинен розділяти спільні цілі та цінності організації на рівні особистісних смислів та цінностей, бути залученим до роботи та взаємодії.

При дистанційних формах навчання такі функції педагога, як «носій знань», оповідача, та ін. втрачають своє значення. Розвиток дистанційного навчання сприяє тому, що взаємини учасників освітнього процесу видозмінюються та частка впливу педагогів знижується. Крім того, в дистанційній формі навчання викладачеві доводиться «приміряти» на себе

додаткові ролі, такі як: розробник та творець курсів, методолог, технічний спеціаліст, дизайнер та ін., адже щодня з'являються нові цікаві можливості технологічних платформ, що у свою чергу вимагає від педагога знань та вмінь працювати з ними.

Студенти, тільки за допомогою електронних засобів, у дистанційній формі навчання, часто відчують почуття самотності та невпевненості у власних силах. Якщо їм здається, що вони не зможуть впоратися зі своїми навчальними проблемами і їм нема звідки чекати допомоги, вони кидають навчання. Тому підтримка викладачів для студентів є вкрай важливою.

Складності сприйняття інформації студентам також додає повна або часткова відсутність емпатії та рефлексії у процесі знеособленої електронної комунікації із викладачем. На відміну від реального спілкування, що має більше зрозуміле емоційне забарвлення за рахунок використання вербальних та невербальних засобів комунікації – мови, жестів, міміки, зорового емоційного контакту, у знеособленій електронній комунікації отриману інформацію сприймати складніше. Багато чого доводиться інтерпретувати студенту самому, у тому числі й емоційне підґрунтя діалогу.

Роль сприйняття інформації у дистанційній формі навчання. В основному, велика частина студентів одержують нову інформацію мовчки. Відсутність розмовної практики під час занять, тісно пов'язане з діалогічним мисленням, знижує здатність студента до внутрішнього монологу, тобто до самостійного мислення .

Щоб той, хто навчається міг самостійно зафіксувати проблему, осмислити її, порівняти різні варіанти, підходи у її подоланні, здійснити аналіз різних точок зору, різних позицій і вийти на свою власну аргументовану думку, За дистанційної форми навчання у студентів важливо розвивати настільки необхідне у світі інформації критичне та креативне мислення . Не менш важлива для студентів дистанційної форми навчання здатність концентруватись під час навчального процесу.

Навчання студентів в індивідуальному темпі показує, що індивідуальна швидкість вивчення матеріалу, яка встановлюється самим студентом залежно від його особистих обставин та потреб, та можливість самому контролювати темп навчання, сприятливо впливають на загальний психоемоційний стан студентів та сприйняття процесу навчання у дистанційній формі.

На ефективність навчання у дистанційному форматі так само впливає рівень самоконтролю. Від рівня самоконтролю та самоорганізації студента залежить його психологічна адаптація, міжособистісна взаємодія, а також академічні здобутки.

Під самоконтролем розуміється вміння керувати своєю поведінкою та емоціями, утримуватися від імпульсивної поведінки та дій. Зв'язок переваги студентів різних форм навчання з їх особистісними психологічними особливостями, одна з яких - самоконтроль .

Важливими складовими успішного дистанційної освіти учнів є наявність у них таких особистісних характеристик, як сумлінність, здатність до психологічної саморегуляції та самоорганізації, тобто. Самостійного управління процесом навчання, індивідуальні відмінності внутрішньої мотивації. Студенти, які були більш сумлінними та внутрішньо мотивованими, мали сприятливіші враження від онлайн-курсів. Вони були залучені та сприймали курс як цінний, а також менше турбувалися чи розчаровувалися під час проходження онлайн-курсів. Ті студенти, які відчули почуття спільності чи соціальної присутності, також мали більш сприятливі враження про дистанційну форму навчання .

Також для успішного проходження дистанційного навчання студенти повинні мати такі якості, як самодисципліна і відповідальність, ініціативність, наполегливість, цілеспрямованість та чесність, повинні бути здатними контролювати та оцінювати процес свого навчання.

Крім впливу на когнітивну сферу, дистанційний тип навчання також впливає на психоемоційний стан учнів – емоційний реагування на якусь дію, ситуацію чи реакцію людини.

При дистанційній формі навчання студенти менш схильні до таких негативним психоемоційним станам, як численні страхи та тривоги, пов'язані з навчанням, екзаменаційний стрес, переживання невдачі, негативні емоції, спричинені фрустрацією через неможливість досягнення мети чи іншими зовнішніми чинниками.

Студенти відзначили, що було відчутно значне зниження рівня стресу за рахунок відчуття безпеки, та за рахунок відсутності спілкування з неприємними їм людьми, зниження занепокоєння перед дачею усних відповідей, відсутність переживань з приводу запізень на лекції через відсутність необхідності їхати до вузу, зручний перегляд презентацій порівняно з аудиторними заняттями, зменшення втоми від навчання.

Отже, необхідно визнати, що у інтернет-технологій в сфері дистанційного навчання існують значні перспективи, а їх використання в сучасній освіті є актуальним і доцільним завданням. Можна вважати аргументованим таке сприйняття мережі Інтернет, за яким вона почне виступати як найбільш ефективний засіб отримання систематизованих знань, умінь і навичок як з погляду зручності, витрат часу і грошей, так і з погляду обсягу необхідної інформації. Поза сумнівом, використання нових інформаційних технологій у дистанційному навчанні, що стосується перш за все реалізації в інфокомунікативному просторі глобальної інформаційної мережі Інтернет, несе в собі величезний психолого-педагогічний потенціал, будучи одним із засобів, що перетворюють навчання на живий творчий процес [4, 140].

Також можна прийти до точки зору, за якою врахування психологічних особливостей навчання, що здійснюється через мережу Інтернет, є актуальним і важливим психолого-педагогічним завданням, вирішення якого здатне підвищувати цілеспрямованість і послідовність

відповідного навчального процесу, сприяти його психологічній безпеці та гнучкості, його ефективності в цілому.

Дослідження психологічних особливостей дистанційного навчання через мережу Інтернет має бути продовжено. До перспективних напрямків подальших досліджень можна віднести, зокрема, виявлення характерних психологічних особливостей різних організаційних форм навчання через мережу Інтернет (екскурсії по сайтах серверів і порталів, телеконференцій, використання чатів, проектних занять, дослідницьких занять тощо) на тих, хто навчається; розкриття вікової, гендерної тощо специфіки відповідного дистанційного навчання; виявлення та диференціація властивостей психологічного впливу навчання через мережу Інтернет на інтернет-залежних користувачів мережі та на тих, у кого відсутня інтернет-залежність, тощо [4, 140].

Дослідження психологічного профілю студента дистанційного навчання може допомогти визначити труднощі та проблеми, з якими зіштовхуються студенти під час навчання дистанційно, і розробити підходи до його вдосконалення .

Варто зазначити, що до найважливіших переваг дистанційного навчання відносять: види дистанційного навчання можуть використовуватися як нарізно, так і в сукупності; свобода і гнучкість, вільний вибір засобів дистанційного навчання; модульність, паралельність, віддаленість, асинхронність; число учасників навчального процесу практично необмежене; широке застосування різноманітних інформаційних технологій. Перспективи дистанційного навчання дуже великі та вимагають ретельної, копіткої роботи.

Важливо деталізувати недоліки дистанційного навчання на сучасному етапі: обмеженість прямого контакту з викладачем і колегами-слухачами, що позбавляє процес подання матеріалу емоційного забарвлення; відсутність розвитку уміння чути й розуміти партнера, проявляти толерантність і делікатність у стосунках; неможливість створення творчої

атмосфери у групі студентів; недостатній рівень володіння комп'ютерною технікою, навичками роботи в Інтернеті, використання інтерактивних технологій навчання; несформованість навичок самоосвіти, саморозвитку, саморегуляції, рефлексії; складність у розробці навчальних програм, підручників, посібників, недостатня їх варіативність; невідповідність частини педагогів і студентів до впровадження дистанційного навчання; розробка курсів дистанційного навчання є досить трудомістким процесом[13, 240].

Умови диктують вимоги до учасників навчального процесу (викладачів і студентів) – змінюватися, вдосконалюватися і працювати над собою. Навчальний процес вже ніколи не буде таким, як був раніше. Все минає і карантин мине, і війна закінчиться . Дасть Бог, все буде добре у світі й Україні! Але ці останні 3 роки ми ніколи не забудемо. Вони навчили нас працювати в нових умовах, для багатьох людей незвичних чи маловідомих. Вони перевернули нашу свідомість, ставлення до довкілля й один до одного. Вони навчили нас цінувати життя!

## РОЗДІЛ 2.

### ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Організація та методи дослідження впливу дистанційного навчання на якість життя студентів

Дистанційне навчання – це метод навчання, який надає можливість взаємодії між викладачем та студентом незалежно від часових та просторових рамок.

У 2020 році і по сьогоднішній день, кожен студент зіштовхнувся з поняттям дистанційного навчання. Дистанційне навчання використовується за допомогою мережі Інтернет та дозволяє студентам підтримувати навчальний зв'язок із викладачами, підвищуючи можливість кваліфікованого навчання [15].

Основними характеристиками дистанційного навчання вважають *гнучкість, модульність, контроль та мотивацію*. *Гнучкість* виявляється у здатності комфортно організувати процес навчання, *модульність* дозволяє створити цілісність матеріалів, що вивчається, *контроль* дозволяє оцінювати отримані знання, *мотивація* є основною рушійною силою для отримання бажаного результату [22, 40].

У дистанційній формі, крім ключових характеристик, можна виділити і ряд переваг і недоліків. До переваг належать:

- Можливість роботи незалежно від території проживання та часових поясів;
- Можливість поєднання навчання з роботою, декількома видами курсів та домашнім побутом;
- Можливість використання розширеного доступу та різноманітних програм під час навчання .



Недоліками навчання вважають:

- Відсутність технічної підготовленості та можливостей у деяких студентів;
- Відсутність у викладача постійного контролю студента;
- Негативний вплив комп'ютерної технології та сучасних гаджетів на здоров'я студентів [13, 240].

Метою дослідження є вивчення впливу дистанційного навчання на якість життя студентів.

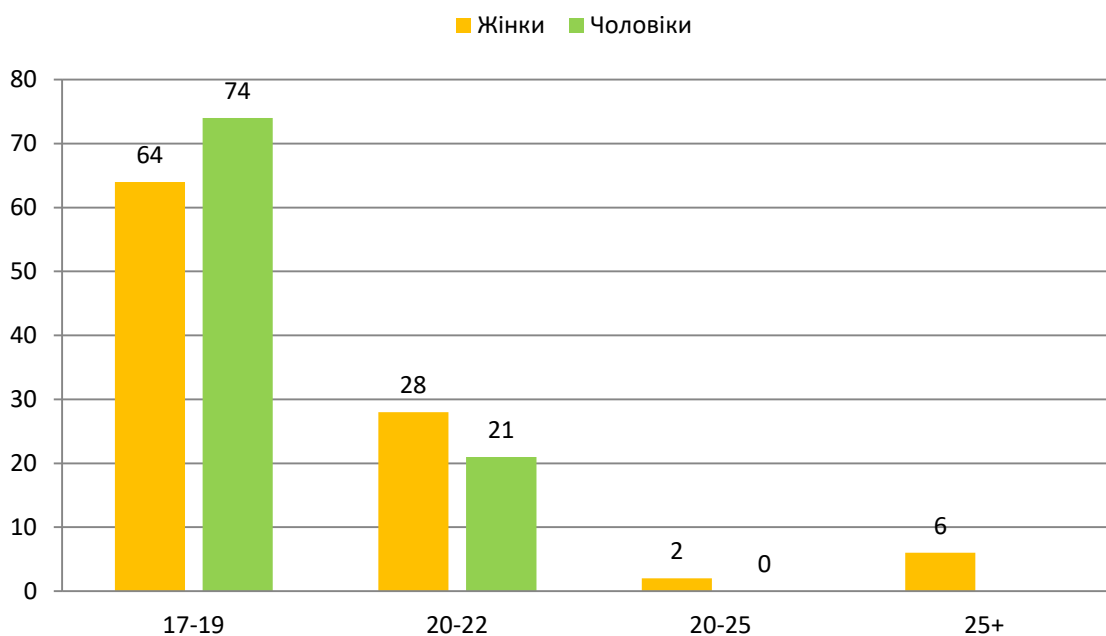
Як ми знаємо, кожен сучасний технічний пристрій працює за допомогою електромережі та виробляє електромагнітне випромінювання. Чи безпечно цей вплив не відомий дотепер. Але відомий чинник, що тривале проведення часу призводить до проблеми із зором і поставою підростаючого покоління. У молодого покоління на тлі тривалої роботи можуть виникнути проблеми з психоемоційним станом, проблеми в режимі сну та харчування, а також викликати не тільки стреси, а й головний біль, біль у плечах, попереку. Найбільш поширеними захворюваннями опорної рухової системи є викривлення хребта у вигляді сколіозу, остеохондрозу, кистьовий тунельний синдром. Стреси в процесі роботи за комп'ютером можуть виникнути через технічні проблеми, такі як повільна робота комп'ютера, зависання, відсутність потрібних програм і незбережені дані [5, 448].

Дане дослідження проводилося з 13 лютого по 5 березня 2023 року . Опитування було проведене шляхом онлайн-анкетування. В ході дослідження було опитано 30 респондента/ку, серед яких 20 чоловіків та 10 жінок різного віку та курсів.

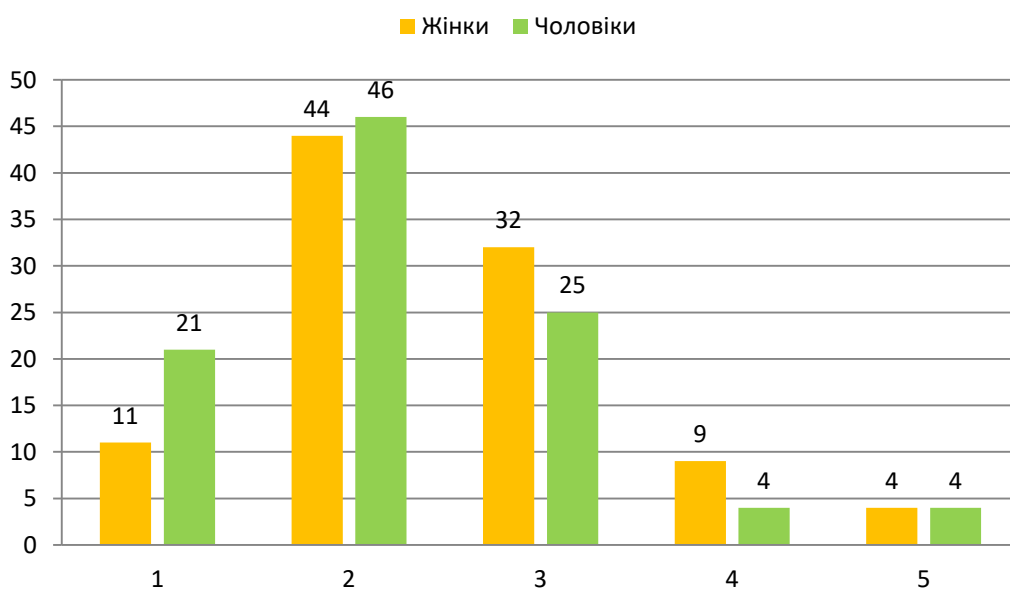
Дані досліджень зазначені у відсотках %.

Вікова структура респондентів та респонденток:

1. Питання. Ваш вік?
2. На якому курсі Ви навчаєтесь?



Діаграма 2.1. Перше питання дослідження

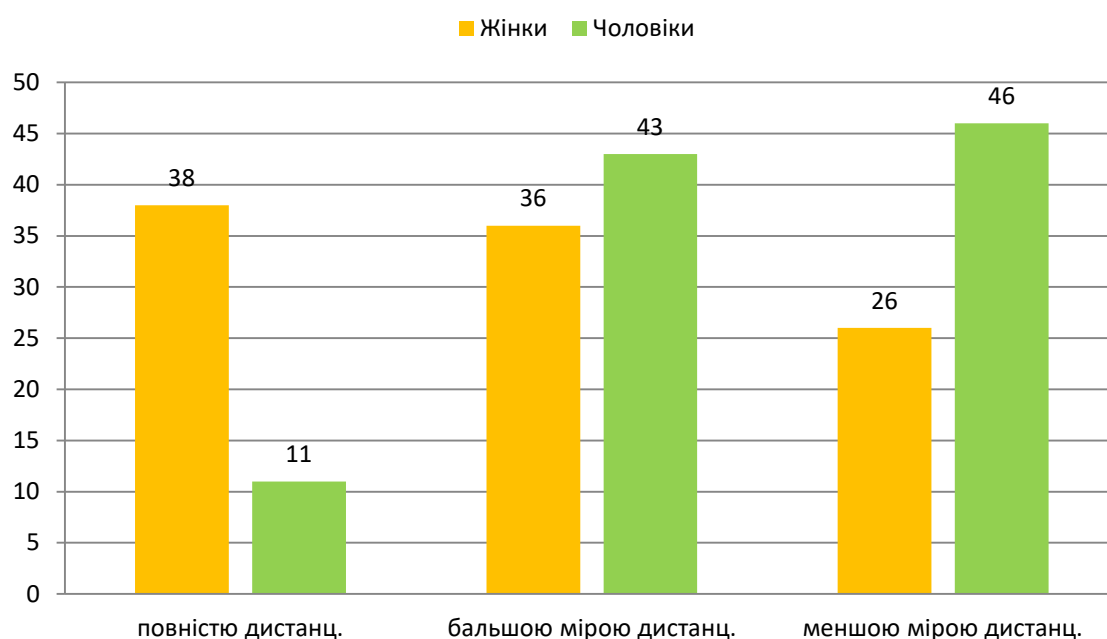


Діаграма 2.2. Друге питання дослідження

Як можна побачити з діаграм вище, серед респондентів/-ок переважають студенти/-ки другого курсу. При аналізі співвідношення віку та курсу навчання, можна зробити висновок, що більшість респондентів/-ок вступила до ВНЗ після школи.

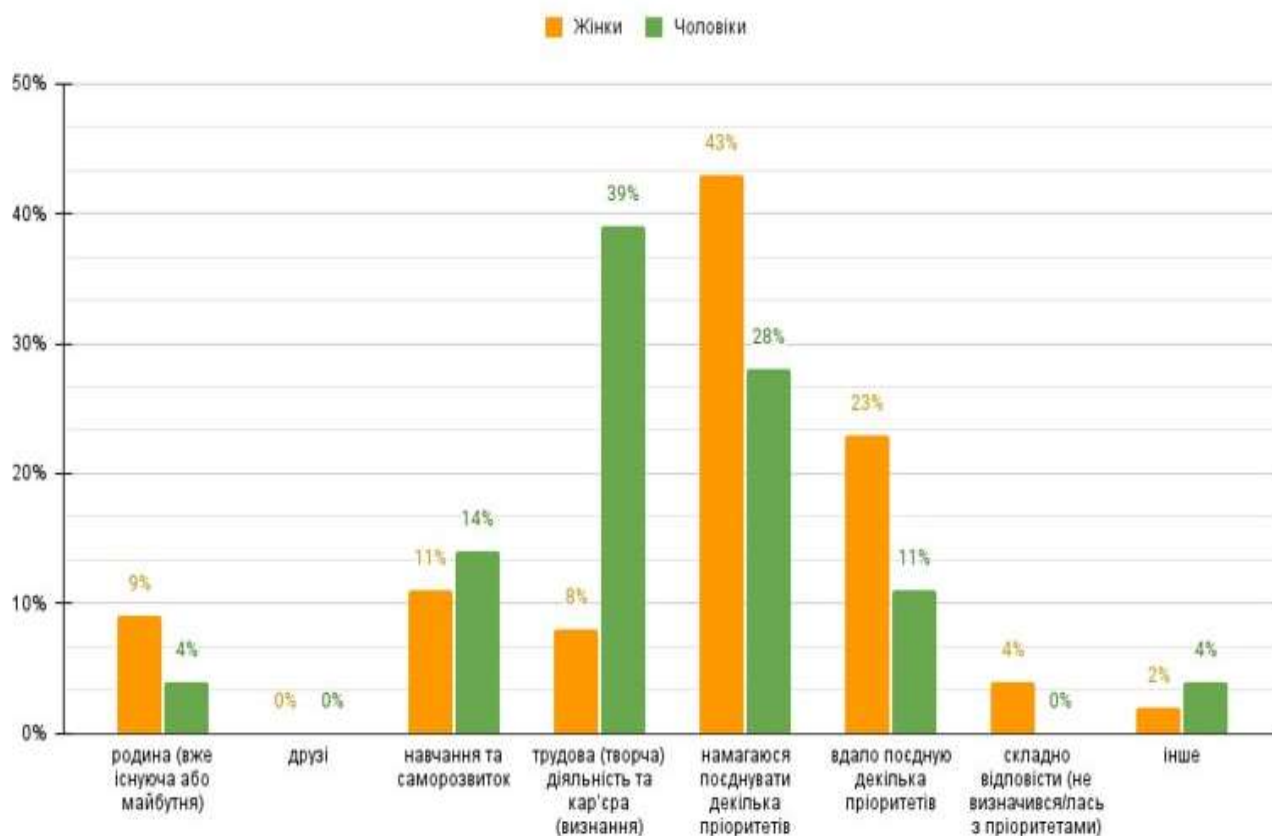
Важливо врахувати, що навчання у респондентів/-ок проходило як онлайн, так і офлайн, із приблизно однаковим навантаженням, що дає змогу судити про те, як впливає дистанційне навчання на рівень життя.

### 3. В якій формі проходить навчання на сьогоднішній день?



**Діаграма 2.3. Трете питання дослідження**

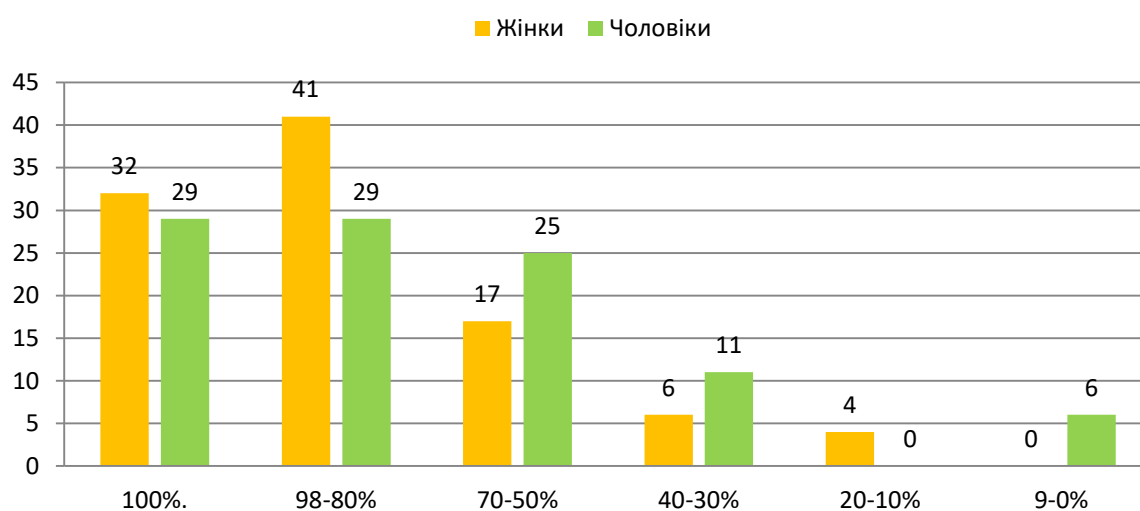
Першим важливим зверненням до особи респондента/-ки стало питання «Які Ваші життєві пріоритети на даний момент?». Діаграма нижче вказує на цікавий факт: якщо переважна кількість жінок намагаються поєднувати декілька пріоритетів, то для більшості опитаних чоловіків пріоритетною є трудова чи творча діяльність та пов'язані з ними кар'єра або визнання.



**Діаграма 2.4. Четверте питання дослідження**

Такі результати вельми непогано корелюють з показниками зайнятості трудовою/творчою діяльністю, які у чоловіків виявилися навіть більшими, попри суттєвий розрив у кількості.

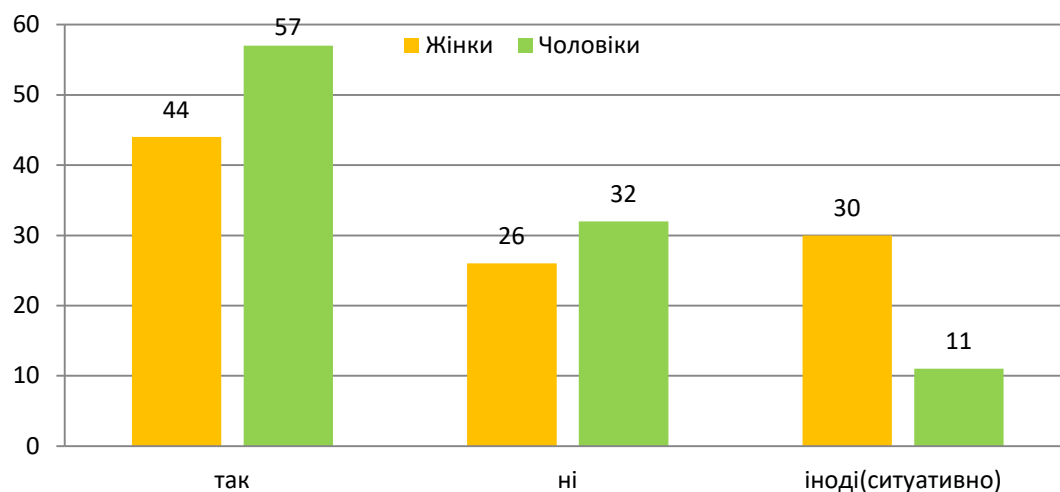
5. Чи поєднуєте ви навчання з роботою або творчою діяльністю?



**Діаграма 2.5. П'яте питання дослідження**

Опитані жінки і чоловіки однаковою мірою приділяють увагу своєму емоційному збагаченню та відпочинку.

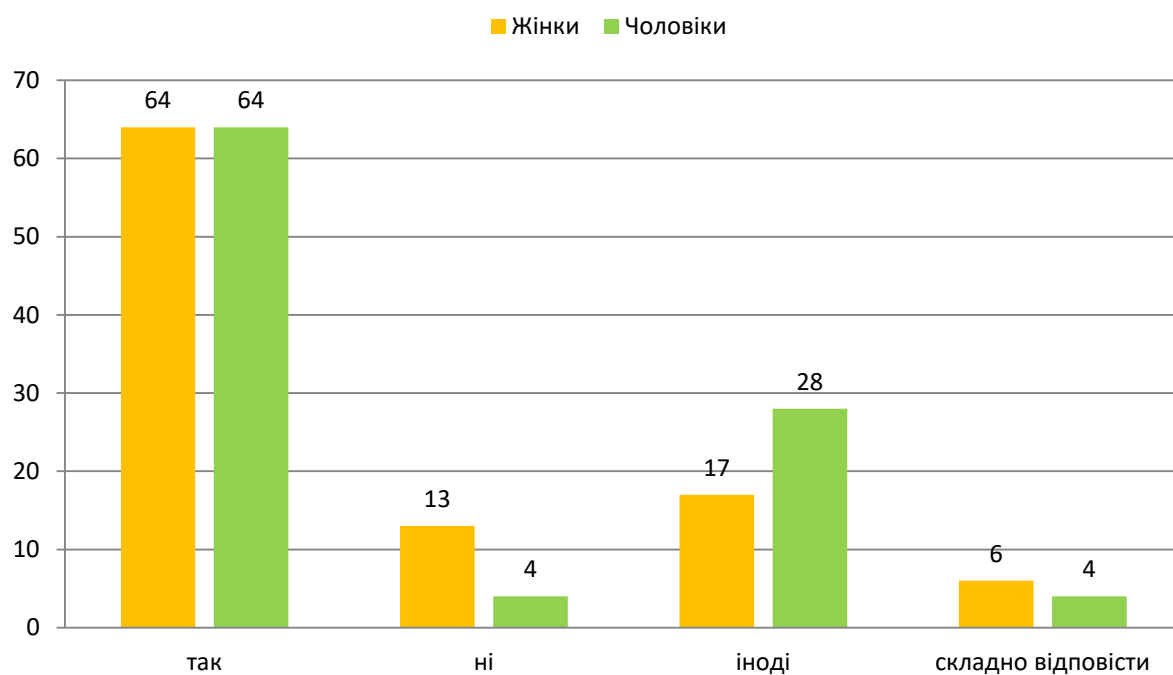
6. Як би ви оцінили своє залучення до відвідування онлайн-конференцій та зворотнього зв'язку з викладачем у %?



**Діаграма 2.6 Шосте питання дослідження**

Більшість опитаних є активними учасниками та учасницями дистанційного навчання, оскільки ступінь їхнього залучення до означеного процесу є великим.

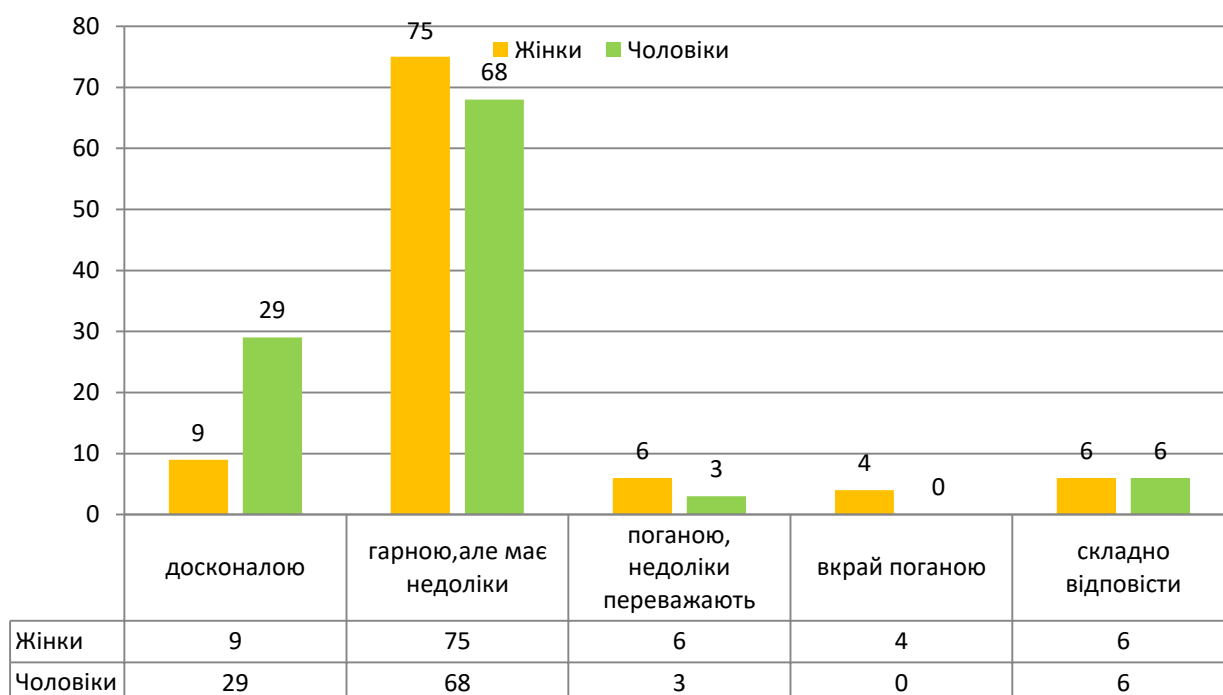
7. Чи приділяєте ви увагу своєму емоційному відпочинку під час дистанційного навчання?



**Діаграма 2.7. Сьоме питання дослідження**

Опитані жінки і чоловіки однаковою мірою приділяють увагу своєму емоційному збагаченню та відпочинку.

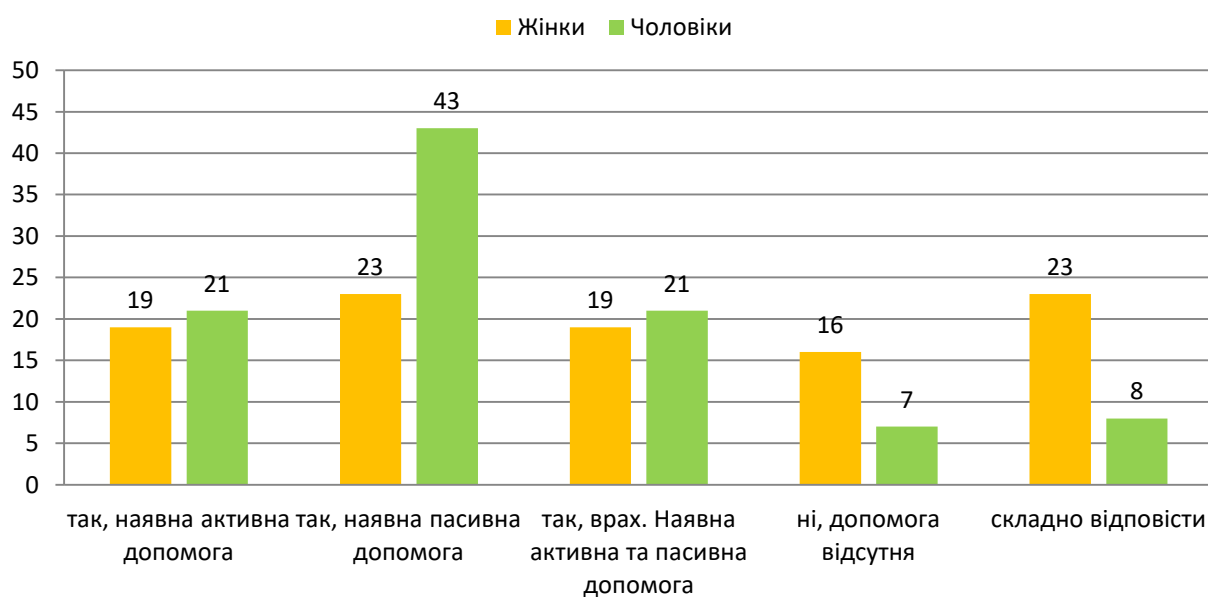
8. На вашу думку, реалізація навчального процесу є :



**Діаграма 2.8. Восьме питання дослідження**

Більшість опитаних вважають реалізацію дистанційного навчання гарною.

9. Чи враховуються при переході на дистанційне навчання технічні можливості студента?



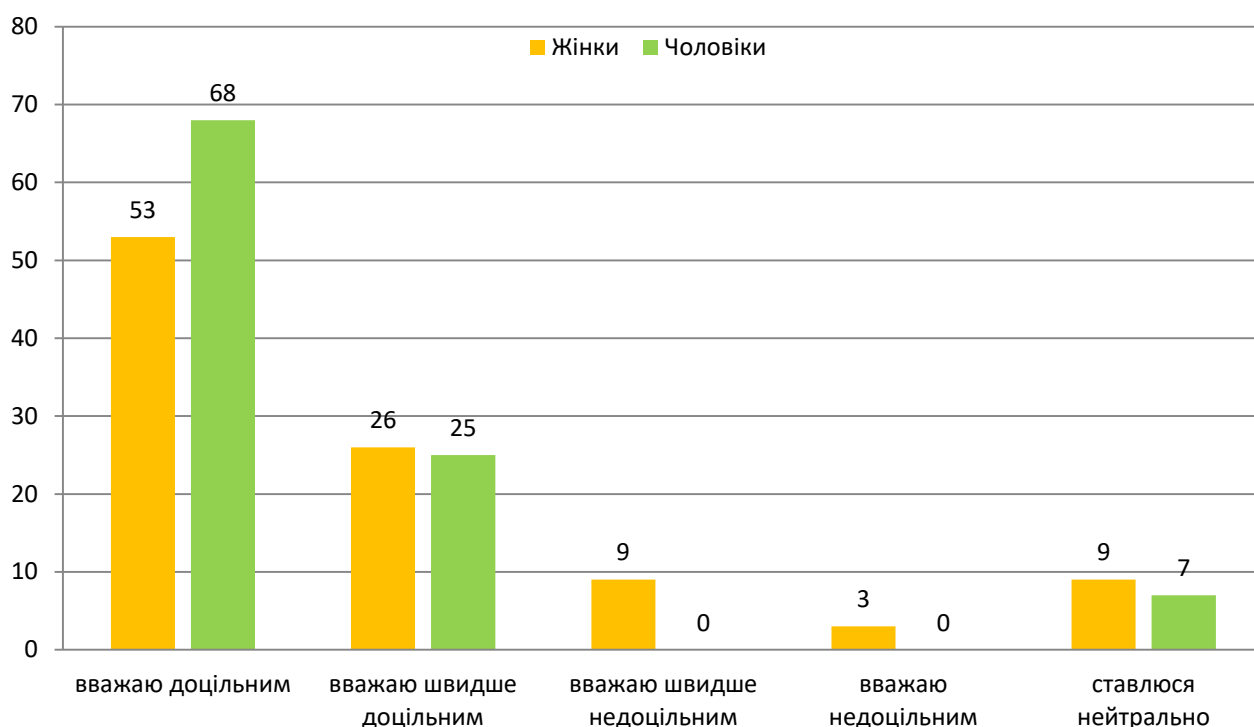
**Діаграма 1.9. Дев'яте питання дослідження**

Такі показники можна вважати закономірними, оскільки вони корелюють з тим фактом, що при переході на дистанційне навчання студентству надається активна та пасивна допомога з боку ВНЗ.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження

Тепер розглянемо відповіді, що дадуть нам змогу зрозуміти наскільки сильно дистанційне навчання впливає на конфліктність у житті респондентів/-ок.

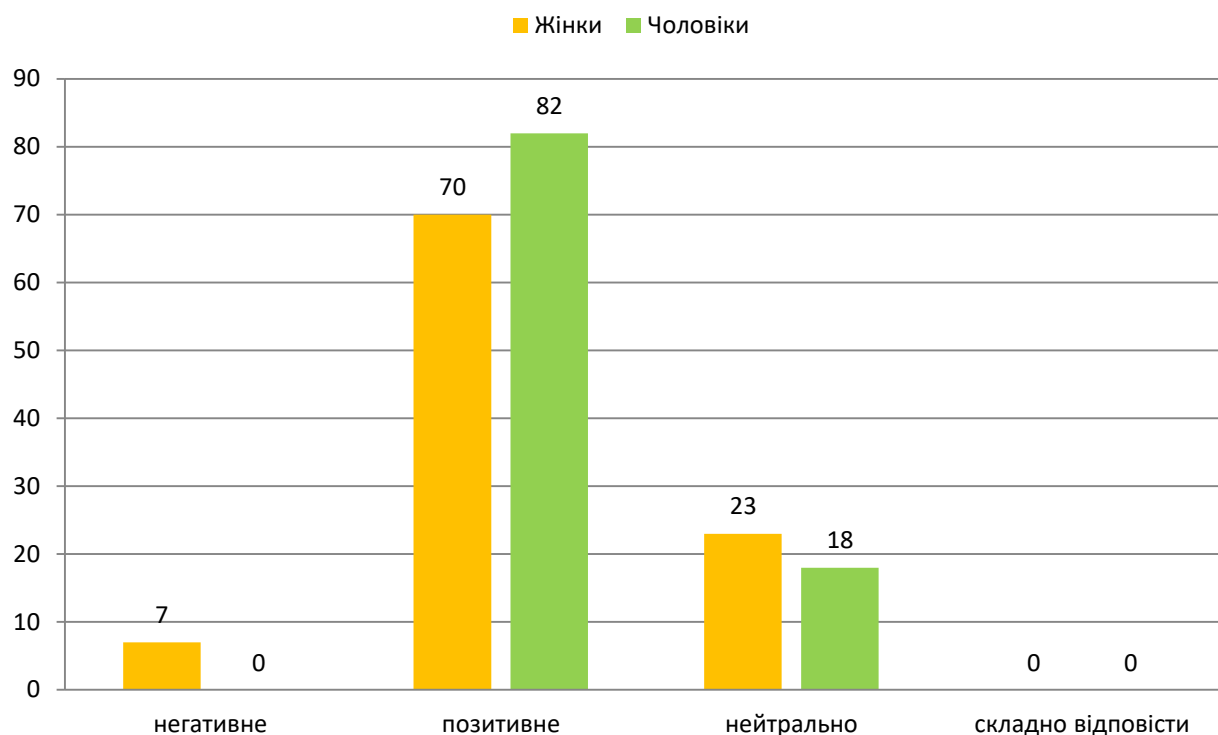
Як видно із діаграм нижче, більшість респондентів/-ок вважають дистанційне навчання доцільним і ставляться до нього позитивно.



Діаграма 2.10. Десяте питання дослідження

Більшість респондентів/-ок також висловилися за проведення онлайн-занять під час дистанційного навчання:



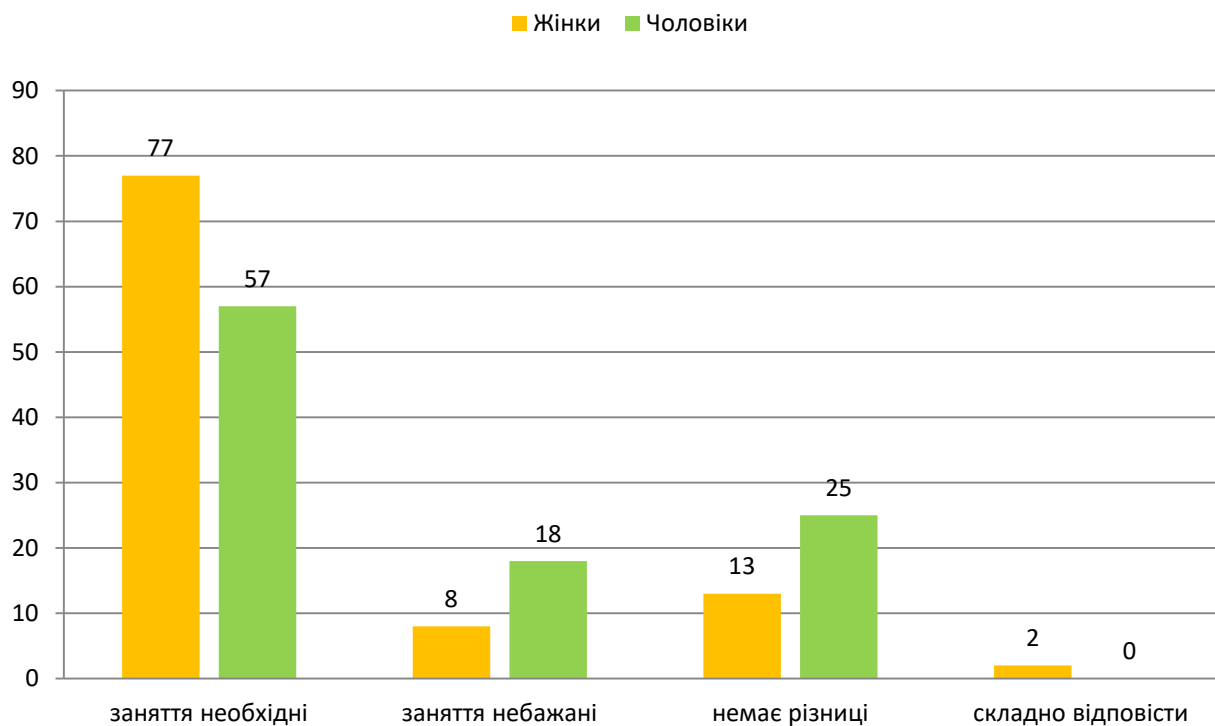


**Діаграма 11. Одинадцяте питання дослідження**

Питання до діаграм 2.11. та 2.12.

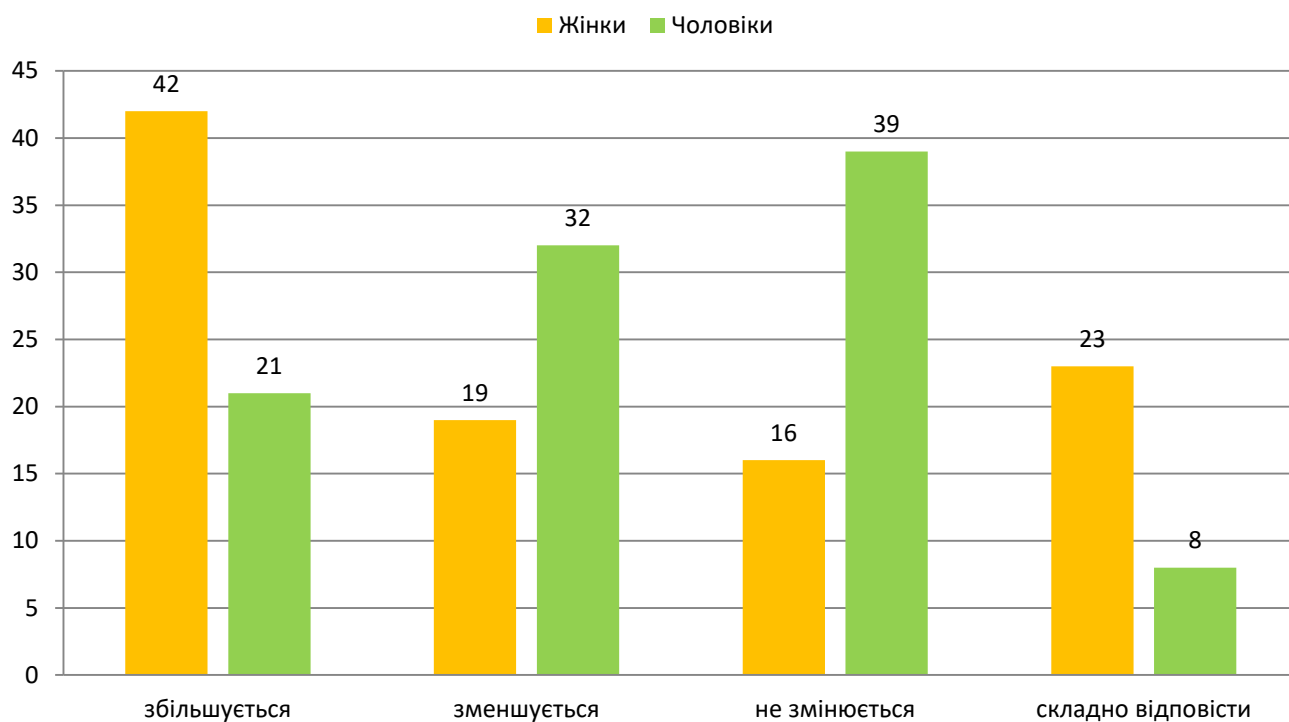
11. Яке ваше відношення щодо занять на дистанційному навчанні?

12. Чи доречні дистанційні заняття на сьогоднішній день?



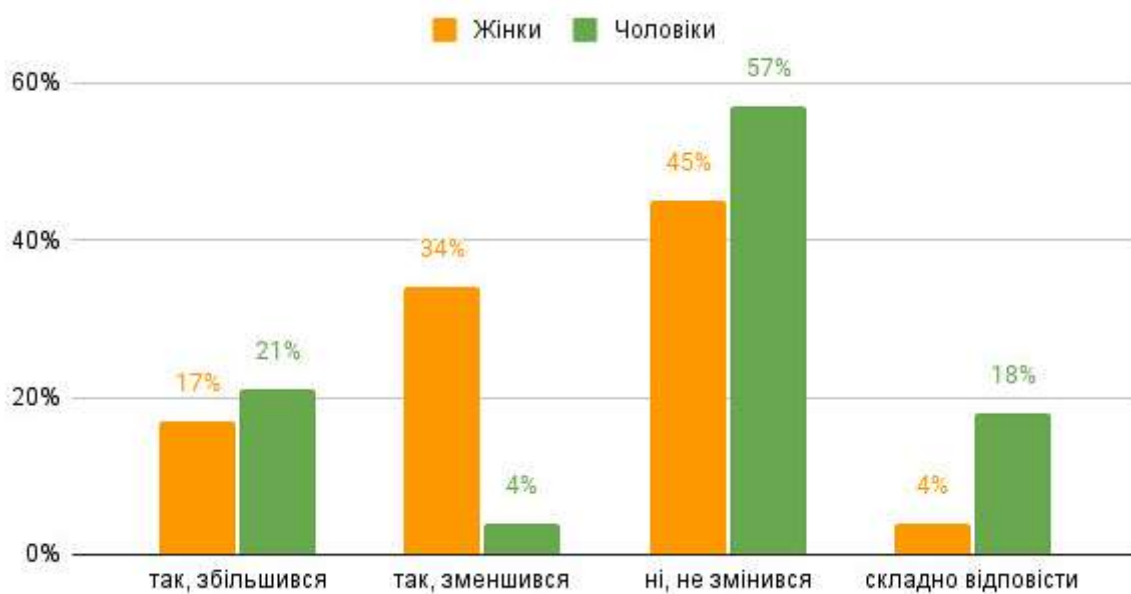
**Діаграма 2.12. Дванадцяте питання дослідження**

Діаграма нижче демонструє, що більшість жінок вважає, що навантаження на студента/-ку під час дистанційного навчання збільшується, а більшість чоловіків схильні вважати, що його (навантаження) рівень не змінюється:

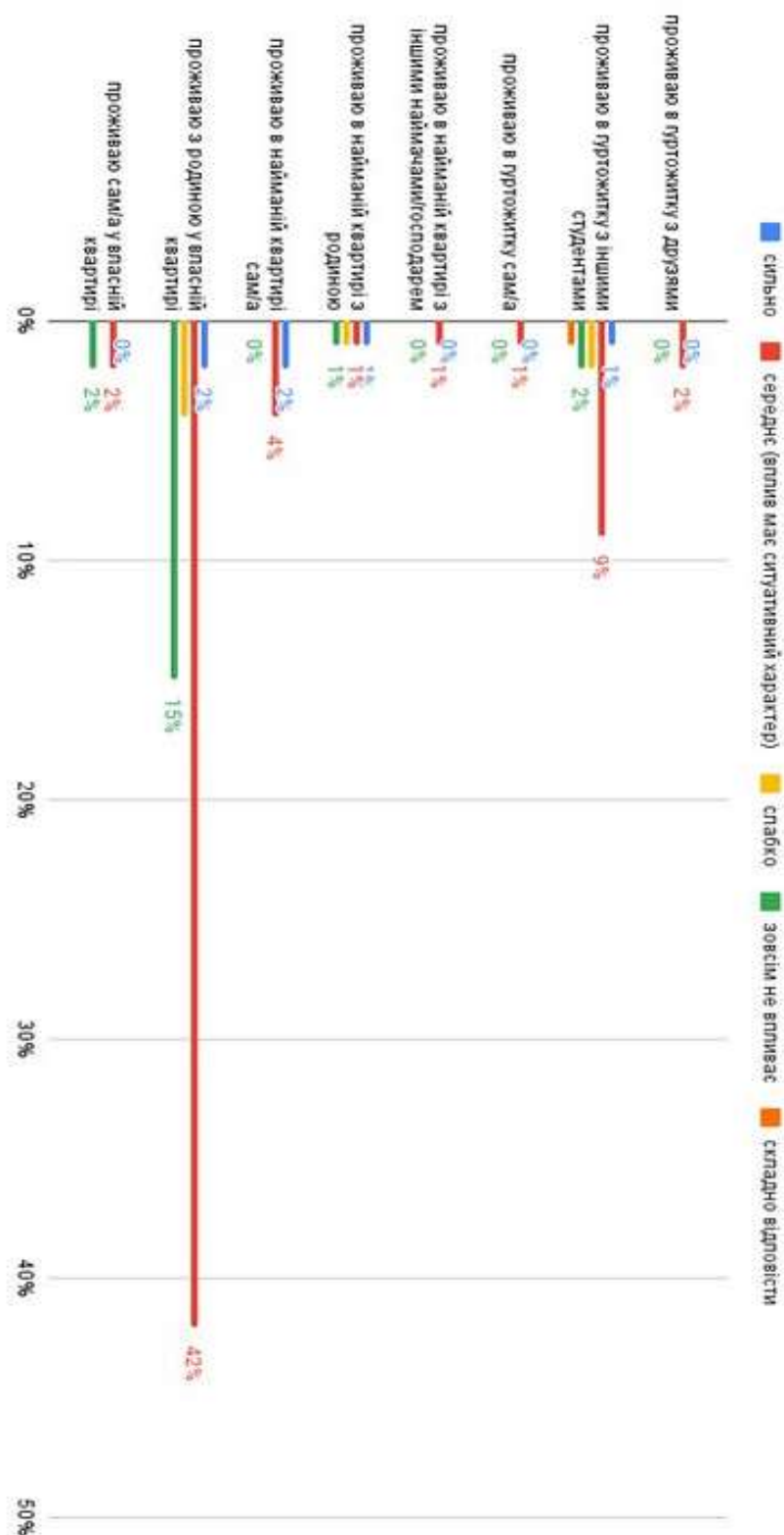


**Діаграма 2.13. Як дистанційне навчання впливає на навантаження чоловіків та жінок**

Тим не менш, рівень мотивації до навчання в переважній більшості респондентів/-ок залишився незмінним:

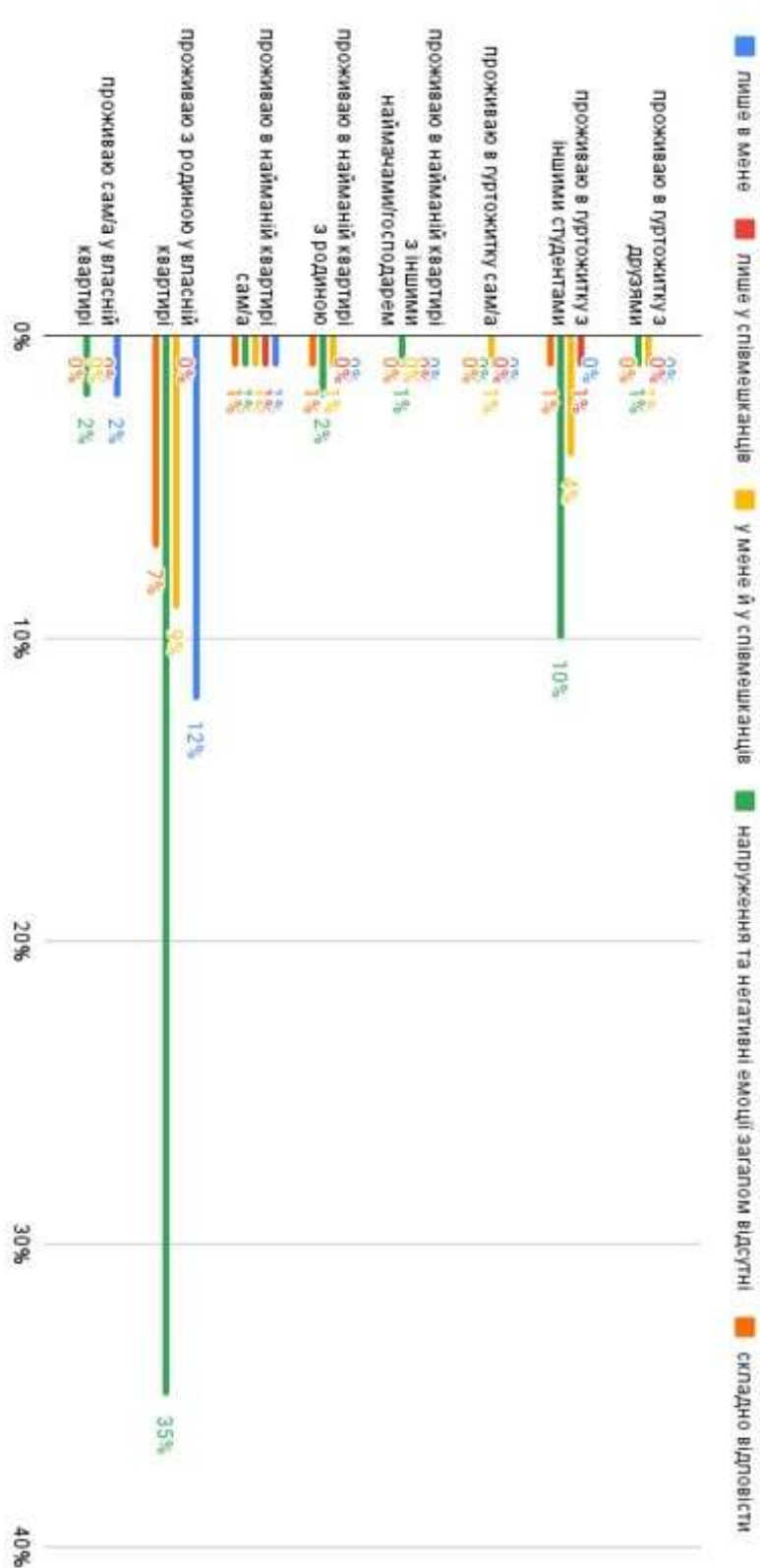


**Діаграма 2.14 Рівень мотивації до навчання у чоловіків та жінок**



На скільки на вашу думку , дистанційне навчання впливає на ваш емоційний стан?

**Діаграма 2.15. Як дистанційне навчання впливає на емоційний стан**



Психоемоційне напруження та негативні емоції лише у вас виникають під час дистанційного навчання чи й у тих , хто мешкає з вами?

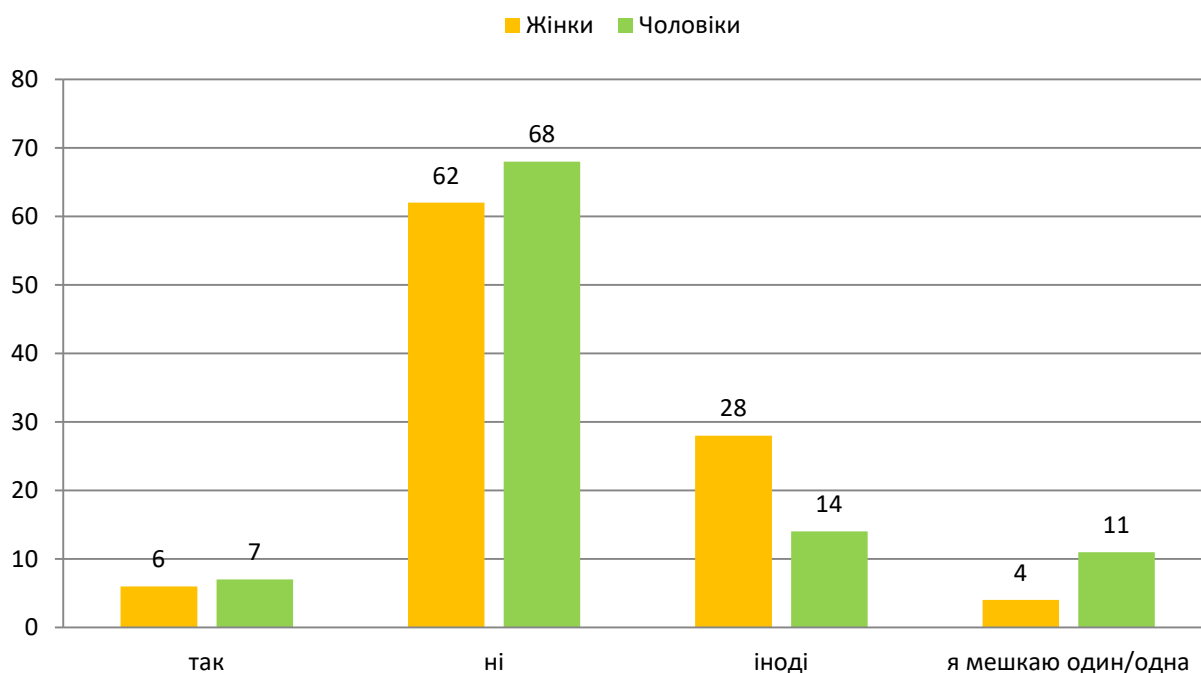
**Діаграма 2.16. Психоемоційне напруження та негативні емоції під час дистанційного навчання**

Як видно з двох діаграм вище, побутові умови не мають яскраво вираженого впливу на потенційну конфліктність респондентів/-ок: вплив дистанційного навчання на емоційний стан має ситуативний та позитивний характер, відповідно, напруження й негативні емоції загалом відсутні. Це справедливо як для студентів/-ок, що проживають з родинами у власних квартирах, так і для студентів/-ок, що мешкають у гуртожитках (дві найбільші групи респондентів/-ок, об'єднані за спільними умовами проживання).

У більшості респондентів/-ок не було психоемоційних розладів і вони не виникли під час дистанційного навчання.

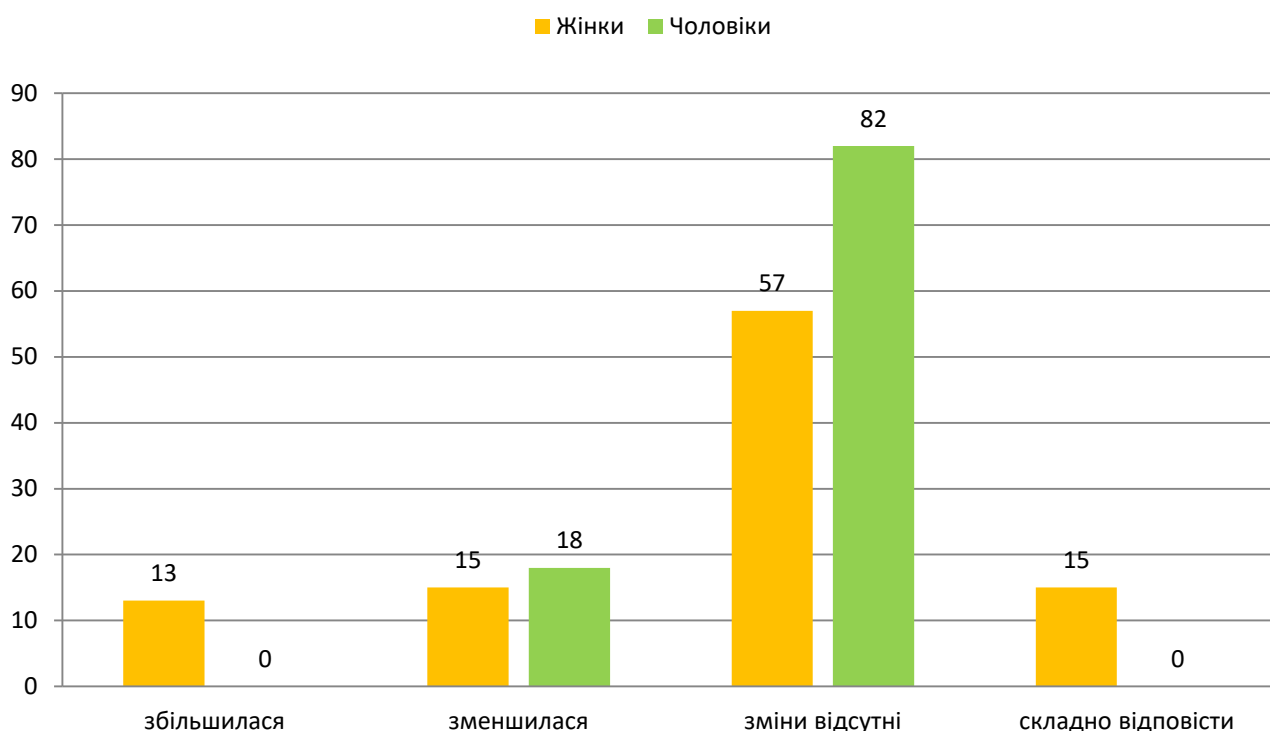
Показники складнощів та конфліктних ситуацій:

Чи викликає дистанційне навчання конфліктні ситуації через те, що ви мешкаєте не одна/не один?



**Діаграма 2.17. Показники складнощів та конфліктних ситуацій**

Як змінилась частота конфліктів з виходом на дистанційне навчання?



**Діаграма 2.18. Частота конфліктів з виходом на дистанційне навчання**

На двох діаграмах вище можна побачити, що у більшості опитаних не виникають ні емоційні, ні технічні складнощі під час дистанційного навчання, а, тому, відповідно, й конфліктні ситуації відсутні. Про це свідчать й результати відповідей на питання.

## ВИСНОВОК

Проводячи оцінку особливостей впливу дистанційного навчання на якість життя студентів сучасних закладів різних типів, ми встановили, що інформація, яку отримують здобувачі освіти, є швидкою, якісною і об'єктивною; методи оцінки якості підготовки та вихідного рівня знань цілком відповідають рівню та умовам професійної діяльності; процедура оцінювання проводиться максимально прозоро й ефективно, що створює позитивний психофізіологічний та психічний мікроклімат особистості, позитивно впливаючи на якість життя студентів. Незважаючи на цілий ряд недоліків, сучасні інноваційні методи і технології дистанційної освіти є грандіозним засобом розвитку і пізнання сучасної цивілізації, які мають позитивний вплив на якість життя студентів.

У результаті дослідження з'ясувалось, що успішність вирішення цього завдання залежить від правильного врахування соціально-психологічних і соціально-педагогічних чинників. Важлива роль у цьому процесі належить мотивації – сукупності причин психологічного характеру, які спонукають особистість до дієвої активності і можуть змінюватися залежно від зовнішніх умов.

Так, мотивація грає важливу роль у вирішенні завдань дистанційного навчання та впливає на якість життя студентів. Низький рівень мотивації може призвести до невиконання завдань, недостатньої уваги до матеріалу, зниження якості знань, а в результаті – до низької успішності та погіршення якості життя студента.

У той же час, високий рівень мотивації сприяє успішному засвоєнню матеріалу, підвищує інтерес до навчання та зміцнює позитивне ставлення до процесу дистанційного навчання. Важливо, щоб мотивація була внутрішньою, тобто залежала від особистісних цінностей та мотивів, а не зовнішніх факторів, таких як отримання оцінок чи підвищення статусу.



Дослідження також показали, що соціально-педагогічні чинники, такі як підтримка вчителів та одногрупників, можуть позитивно впливати на якість життя студентів. Наприклад, студенти, які мали доступ до регулярної підтримки вчителів та можливість спілкування з одногрупниками, відчували менше стресу, були більш задоволені життям та досягали кращих результатів у навчанні.

Отже, важливо враховувати соціально-психологічні та соціально-педагогічні чинники під час організації дистанційного навчання, щоб забезпечити позитивний вплив на якість життя студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бачерников Н. Е., Петленко В. П., Щербина Е. А. *Философские вопросы психиатрии*. Киев. 1985. С. 35-36.
2. Бендерезь Н. М. *Формування готовності вчителів до підвищення педагогічної майстерності з використанням інформаційно-комунікаційних технологій*. *Наукові записки*. Серія : педагогіка. Тернопіль, 2007. № 6. С.188–192.
3. Биков В.Ю. *Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології : монографія / В. Ю. Биков, О. О. Гриценчук, Ю. О. Жук та ін.; Академія педагогічних наук України, Інститут засобів навчання*. Київ: Атіка, 2005. 140 С.
4. Биков В.Ю. *Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології : монографія / В. Ю. Биков, О. О. Гриценчук, Ю. О. Жук та ін.; Академія педагогічних наук України, Інститут засобів навчання*. Київ: Атіка, 2005. 140 С.
5. Волошко Л.Б. *Дистанційна освіта як форма навчання студентів з особливими потребами. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наукових праць*. Київ: Університет «Україна», 2004. 448
6. Волошко Л.Б. *Дистанційна освіта як форма навчання студентів з особливими потребами. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наукових праць*. Київ: Університет «Україна», 2004. 448

7. Воронкін О.С. Організація дистанційних технологій навчання на основі комп'ютерних інформаційних систем вищих навчальних закладів України. URL: <http://www.nbu.gov.ua/ejournals/vsunud/2009-6E/09vosnzu.htm>
8. Воронкін О.С. Організація дистанційних технологій навчання на основі комп'ютерних інформаційних систем вищих навчальних закладів України. URL: <http://www.nbu.gov.ua/ejournals/vsunud/2009-6E/09vosnzu.htm>
9. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ. Копенгаген, 1998; Загальна декларація прав людини. Київ. 1998. С. 3-8.
10. Гончарова Г. О., Ларіонов С. О. Система ставлень особистості: теоретичні аспекти дослідження. *Право і безпека*. № 1 (64). 2017. С. 130–133. URI: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1946>
11. Дистанційне навчання – як шлях поліпшення ринку освітніх послуг : матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. Особливості викладання біологічних дисциплін у вищих аграрних закладах-теоретичне підґрунтя для участі студентів у 1 і 2 етапах олімпіади, (Миколаїв, 21–23 лист. 2007 р.) // *Вісник аграрної науки Причорномор'я*. 2007. Спеціальний випуск 4 (43). С. 140–146.
12. Дистанційне навчання – як шлях поліпшення ринку освітніх послуг : матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. "Особливості викладання біологічних дисциплін у вищих аграрних закладах-теоретичне підґрунтя для участі студентів у 1 і 2 етапах олімпіади", (Миколаїв, 21–23 лист. 2007 р.) // *Вісник аграрної науки Причорномор'я*. 2007. Спеціальний випуск 4 (43). – С.140–146.  
URI: [http://inforat2015.moy.su/blog/pravila\\_obshhenija\\_v\\_seti\\_internet/2015-10-29-2](http://inforat2015.moy.su/blog/pravila_obshhenija_v_seti_internet/2015-10-29-2)

13. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія / М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.; за ред. М. Л. Смульсон. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.

URI: [http://inforat2015.moy.su/blog/pravila\\_obshhenija\\_v\\_seti\\_internet/2015-10-29-2](http://inforat2015.moy.su/blog/pravila_obshhenija_v_seti_internet/2015-10-29-2)

14. Жданюк Л. О. Теоретичні аспекти ставлення до навчання у студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Серія: Психологія. № 55. 2017. С. 36–42. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/144774708.pdf>

15. Застело А.О. Психологічні основи організації інформаційно – освітнього середовища дистанційної освіти. URI: [journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/1317/1324](http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/1317/1324)

16. Карамушка Л. М., Ходакевич О. Г. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей : монографія. Київ : КНЕУ, 2017. 200 с.

17. Клокар Н. І. Диференційований підхід до підготовки вчителів у системі післядипломної освіти. *Шлях освіти : Науково-методичний журнал*. 2006. № 1. С. 41–44.

18. Клокар Н. Методологічні основи запровадження дистанційного навчання в системі підвищення кваліфікації. *Шлях освіти*. 2007. №4 (46). С. 38-41.

19. Концепція розвитку післядипломної освіти в Україні. URI: <http://www.mon.gov.ua/education/higher/topic/pdosv/knc>.

20. Кочерга О., Васильєв О. Психічне здоров'я молодшого школяра. Психолог на батьківських зборах / Упоряд. О. Главник. Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 112с.

21. Крижанівська Л. О. Психічні розлади неспсихотичного рівня у ліквідаторів наслідків Чорнобильської катастрофи (клініка, діагностика, лікування). Автореферат дис... д-ра мед. наук: 14.01. 16. Київ, 1998. 40с.

22. Кузнецов М. А., Макаренко П. В., Ларионов С. О. Эмпирические методы изучения системы отношений личности. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*, (51), 2015. С. 128–140.

URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpuppsykhol\\_2015\\_51\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpuppsykhol_2015_51_14)

23. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог.* 1 (1) 2002. С. 4.

24. Малінко С. «Дистанційна освіта: організаційна структура, психолого-педагогічні основи, фінансування і управління.» //Дир. школи, ліцею, гімназії. 2002. №6. С. 38 –45.

25. Малінко С. «Дистанційна освіта: організаційна структура, психолого-педагогічні основи, фінансування і управління.» //Дир. школи, ліцею, гімназії. 2002. №6. С. 38 –45.

26. Методичні матеріали для вчителів початкових класів з проблем реалізації нових освітніх програм 4-річної початкової школи (дистанційна форма навчання). Частина I / за заг. ред. Н. І. Клокар. Біла Церква : КОПОПК, 2002. 132 с.

27. Освітні технології : навч.-метод. посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська, К. Ф. Нор; За ред. О. М. Пехоти. Київ: А.С.К., 2004. Розділ 1. Технологічний підхід в освіті: [Поняття "педагогічна технологія", історія виникнення, концептуальні положення]. С. 11–26.

28. Підчасов Є.В. Психологічні особливості побудови освітнього процесу із застосуванням дистанційних освітніх технологій (ДОТ). URI: <http://2016.moodlemoot.in.ua/course/view.php?id=110>

29. Пінчук О. П. Особливості педагогічної взаємодії у середовищі дистанційного навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Дистанційна освіта в Україні. Інформаційне освітнє середовище у системі дистанційного навчання в навчальних закладах: інноваційні і психологічні аспекти* : Міжнародна наук.-метод. конф., 2–4 листопада 2011 р. Харків : «Міськдрук», 2011. С. 271–276.

30. Положення про дистанційне навчання / Наказ міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 30 квітня 2013 р. за № 703/23235.

31. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія. Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ, 2004. 323с.

32. Поташнюк Р. З. Психогігієна: Навч. посібн. Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк: Надстрія, 2000. 62с.

33. Сватюк О. Р. Критерії та особливості вибору системи дистанційної освіти / О. Р. Сватюк, Ю. Б. Миронов, М. І. Миронова // *Проблеми застосування інформаційних технологій, спеціальних технічних засобів у діяльності ОВС і навчальному процесі* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 23 грудня 2016 р.). Львів : ЛьвДУВС, 2017. 313 с. С. 285-290.

34. Сватюк О.Р., Миронов Ю.Б., Миронова М.І. Оцінювання ефективності дистанційного навчання. *Електронний науковий вісник «Керівник.ІНФО»*. URL: <https://kerivnyk.info/2017/12/svatiuk-myronov-edn.html>

35. Технологія моніторингу психічного здоров'я школярів / Метод. рек. Харків, 1998. 22с.

36. Яворська-Ветрова І. В. Теорія ставлень особистості в сучасних психологічних розвідках. *Грааль науки*. № 4, 2021 С. 521–524. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.096>

37. Якса Н. В. Андрагогічна модель навчання. *Андрагогічний вісник*. 2014. Випуск 5. С. 47-52.