

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О.А.

Реєстраційний № _____

«__» _____ 2025 р.

«__» _____ 2025 р

**ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ**

Кваліфікаційна робота студента групи ПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Вербицького Дмитра Олександровича

Керівник: Кузьмич О.П., PhD в галузі
психології, асистент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Члени ЕК

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Вербицький Дмитро, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	8
1.1 Аналіз сучасної моделі організації дистанційної освіти в Україні та інших країнах світу.....	8
1.2 Особливості психофізичного стану студентської молоді в умовах дистанційного освітнього процесу.....	19
1.3 Роль психологічних чинників у формуванні психічного стану здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання.....	25
Висновки до першого розділу.....	32
 РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	34
2.1 Огляд та характеристика психодіагностичних методик, що застосовуються для вивчення психічного стану молоді.....	34
2.2 Аналіз отриманих даних та інтерпретація результатів дослідження...	38
2.3 Рекомендації психологічного характеру щодо підтримки та покращення психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.....	46
Висновки до другого розділу.....	50
 ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останні роки ознаменувалися серйозними викликами для всього суспільства, зокрема пандемією COVID-19 та військовими подіями на території України, які суттєво вплинули на всі сфери життя - економічну, соціальну, духовну та освітню. В умовах необхідності адаптації до нових реалій заклади вищої освіти були змушені впроваджувати дистанційну форму навчання, що дозволило зберегти доступ до освіти та забезпечити її безперервність у складних обставинах. Такий перехід сприяв стрімкому розвитку цифрових інструментів у сфері навчання, змінюючи традиційні підходи до організації освітнього процесу. Проте ці зміни, поряд із позитивними зрушеннями, супроводжувалися новими викликами для психічного та фізичного здоров'я студентської молоді. Тривале перебування в онлайн-середовищі, зменшення соціальної активності та фізичного навантаження стали чинниками, що можуть негативно впливати на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Питання збереження та підтримки психологічного, психічного, морального й духовного здоров'я особистості вже тривалий час перебуває у центрі уваги науковців. У численних дослідженнях розглядалися різні аспекти психічного благополуччя, включаючи емоційний стан та загальне здоров'я особистості (Д. Анікієєв, О. Грицук, А. Кічук, М. Кузнєцов), розвиток самодіяльності та суб'єктивної активності людини як саморегулюючої психосоціальної системи (Д. Волков, М. Кузнєцов, М. Шпак), а також порушення у становленні особистості (Ю. Борець, І. Власенко, Н. Гранкіна-Сазонова). Значну увагу приділено також особливостям психологічного функціонування учасників освітнього процесу (Л. Власенко, М. Кузнєцова, В. Кухаренко), вивченню психологічної стійкості, механізмів психічного захисту та підтримки здоров'я (Д. Анікієв, О. Блінова, Н. Діомідова), загальним психологічним детермінантам здоров'я (Д. Волков, О. Грицук, А. Кічук, М. Кузнєцов, М. Шпак), а також тематиці збереження психічної рівноваги в

умовах стресу (Ю. Борець, І. Шлімакова). Окремі дослідники (І. Власенко, Н. Гранкіна-Сазонова, О. Рева) зосередилися на емоційній стабільності особистості як важливій складовій психічного здоров'я.

Окремі наукові праці присвячено вивченню шляхів підтримки та покращення здоров'я студентської молоді в умовах дистанційного освітнього процесу (І. Адамова, В. Биков, Ю. Богачков, В. Бондаренко, В. Вишнівський, Л. Власенко, В. Кухаренко, Л. Лавриненко). Проте, попри актуальність цієї теми, комплексний аналіз впливу психологічних чинників на стан здоров'я здобувачів вищої освіти у контексті дистанційного навчання залишається недостатньо розкритим у науковому дискурсі та досі не став об'єктом цілісного спеціального дослідження.

Такий науковий вакуум у вивченні взаємозв'язку між психологічними чинниками та психічним здоров'ям здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання зумовлює необхідність поглибленого аналізу цього феномену. У зв'язку з цим виникає потреба у комплексному дослідженні психологічного стану здобувачів вищої освіти, виявленні основних деструктивних та ресурсних чинників впливу, а також розробці практичних рекомендацій щодо стабілізації їх психоемоційного стану в умовах дистанційної форми навчання.

Метою дослідження є здійснення теоретичного аналізу та проведення емпіричного вивчення особливостей впливу психологічних чинників на психічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти.

Об'єктом дослідження виступає психічне здоров'я як багатовимірне соціально-психологічне явище.

Предметом дослідження є специфіка впливу психологічних детермінант на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти у форматі дистанційного навчання.

Гіпотеза дослідження: Психологічні чинники, зокрема рівень тривожності, соціальної підтримки та самоорганізації, істотно впливають на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання:

високий рівень тривожності та низький рівень соціальної підтримки й самоорганізації пов'язуються з погіршенням показників психічного здоров'я студентів.

Досягнення поставленої мети було реалізовано шляхом вирішення таких наукових **завдань**:

1. Здійснено теоретичне узагальнення наукових підходів щодо впливу психологічних чинників на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти у контексті дистанційної освіти.

2. Проведено емпіричне дослідження особливостей впливу психологічних детермінант на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти в умовах онлайн-навчання.

3. Розроблено комплекс психологічних порад і практичних рекомендацій, спрямованих на збереження та підтримку психічного благополуччя студентської молоді під час дистанційного навчального процесу.

Для реалізації визначених завдань у дослідженні було використано комплекс **методів**, що охоплює як теоретичний, так і емпіричний рівні аналізу. На теоретичному рівні застосовано методи аналізу, синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення та систематизації наукових джерел, які стосуються проблематики психічного здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання.

У рамках емпіричного дослідження використовувалися методи спостереження, а також психодіагностичні методики: для оцінювання рівня мотиваційної спрямованості особистості застосовано методику визначення мотивації досягнення успіху (за Т. Елерсом); рівень тривожності вимірювався за допомогою шкали тривожності Тейлора (у модифікації М.М. Пейсахова); стан здоров'я здобувачів вищої освіти досліджувався за методикою «Самооцінка здоров'я» В.П. Войтенка.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел. Робота

викладена на 58 сторінках, має 7 рисунків, 4 таблиці, список джерел включає 42 найменування.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Аналіз сучасної моделі організації дистанційної освіти в Україні та інших країнах світу

Активне впровадження дистанційного формату навчання в Україні підтверджується зростаючим інтересом з боку вітчизняних закладів вищої освіти, наявністю державної підтримки цієї форми організації освітнього процесу, а також збільшенням кількості наукових досліджень, присвячених цій тематиці. Усе це свідчить про динамічний розвиток дистанційної освіти та її значний потенціал у сучасному освітньому середовищі [1].

Поряд із підвищенням якості освітнього процесу, варто відзначити, що дистанційна форма навчання має низку переваг порівняно з традиційною формою освіти (рис.1.1.).

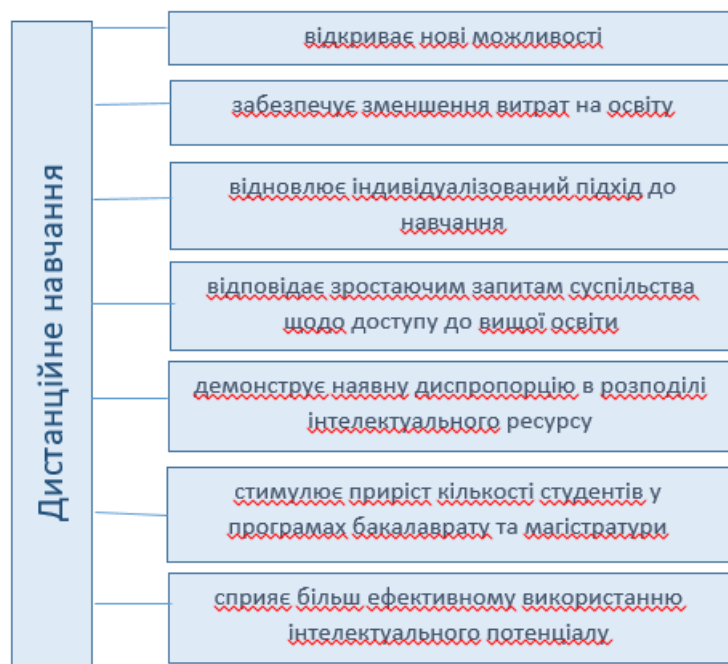


Рис. 1.1 Переваги дистанційної освіти

Рис.1.1. ілюструє переваги дистанційної освіти, кожна з яких має свої особливості, що потребують більш детального пояснення:

а) вона відкриває нові можливості для інформаційного супроводу здобувачів вищої освіти, сприяє опануванню сучасних освітніх технологій, що дає змогу не лише підвищити рівень фахової підготовки, а й здобути нову спеціальність у процесі перекваліфікації;

б) забезпечує зменшення витрат на освіту, роблячи її доступнішою для ширшого кола населення;

в) відновлює індивідуалізований підхід до навчання, дозволяючи враховувати особисті потреби, темп і стиль засвоєння знань кожного здобувача вищої освіти;

г) відповідає зростаючим запитам суспільства щодо доступу до вищої освіти, що, у свою чергу, позитивно впливає на національний освітній рівень, зокрема - на зростання частки здобувачів вищої освіти у загальній структурі населення;

д) демонструє наявну диспропорцію в розподілі інтелектуального ресурсу, виявляючи як сильні, так і вразливі регіони;

е) стимулює приріст кількості здобувачів вищої освіти у програмах бакалаврату та магістратури;

є) сприяє більш ефективному використанню інтелектуального потенціалу, активізуючи його розвиток у сфері вищої освіти.

У сучасному світі значення освіти суттєво зросло. Якщо раніше вона переважно виконувала функцію всебічного розвитку особистості, то сьогодні стала ключовим чинником досягнення професійного успіху. Це свідчить про перетворення освіти на затребуваний суспільством ресурс. Дистанційне навчання передбачає таку форму освітнього процесу, за якої здобувач освіти може отримувати навчальні матеріали та звертатися по консультацію до викладача у зручний для себе час і з будь-якого місця, незалежно від графіка чи розташування.

Історія дистанційного навчання бере свій початок ще з середини XIX століття. Перші освітні заклади, що функціонували у форматі заочного навчання, з'явилися в Європі приблизно у 1840 році. У Великій Британії така форма використовувалась, зокрема, для опанування стенографії, а в Німеччині - для вивчення іноземних мов. Уже на початку XX століття подібні курси почали функціонувати й у Китаї [4].

Згодом велика кількість навчальних закладів долучилася до Європейської асоціації заочних шкіл. Особливо активно ця форма здобула поширення у Франції, де було створено Національний центр дистанційної освіти (Centre National d'Enseignement à Distance) - найбільшу у світі державну установу подібного типу. Він був заснований у 1939 році в умовах окупації країни для того, щоб забезпечити доступ до освіти дітям, які через війну втратили можливість відвідувати традиційні школи [4].

Сьогодні дистанційна форма навчання тісно пов'язана з активним використанням сучасних комп'ютерних технологій, інтернет-ресурсів і цифрових засобів комунікації, що активно інтегруються в освітній процес. Саме це дозволяє розглядати дистанційне навчання як інноваційний освітній сервіс.

Якщо звернутися до світового досвіду, можна побачити, що дистанційна освіта широко впроваджується в різних країнах і охоплює всі континенти, забезпечуючи доступність знань незалежно від географічного розташування здобувачів.

Серед провідних навчальних закладів, які активно впроваджують дистанційне навчання, варто виокремити Відкритий університет Нідерландів, Національний університет Ісландії, Відкритий університет у Великій Британії, Національний технологічний університет у США, Відкритий університет Ізраїлю, а також Шанхайський університет. Водночас варто зауважити, що підхід до організації дистанційного навчання в західних високорозвинених країнах має свої особливості. Зокрема, можна виокремити дві основні моделі: північноамериканську та європейську концепції дистанційної освіти [6].

На сьогоднішній день у США понад мільйон студентів здобувають освіту в дистанційному форматі, використовуючи систему громадського телемовлення (PBS-TV), яка функціонує з 1989 року. Починаючи з 1990 року, Служба освіти для дорослих при PBS співпрацює з приблизно 1500 вищими навчальними закладами. Освітня програма охоплює широкий спектр дисциплін, включаючи природничі науки, економіку та менеджмент [8].

Останнім часом спостерігається активне впровадження комп'ютерних мереж у навчальний процес, що забезпечує подібні освітні можливості, але з меншими фінансовими витратами. Загалом характерною рисою північноамериканської моделі організації дистанційного навчання є саме широке використання сучасних технологічних засобів у процесі викладання та навчання [12].

У європейських країнах, за межами Північної Америки, дистанційна освіта переважно розвивається за підтримки держави через діяльність так званих «відкритих» університетів. Особливістю цього підходу є наближеність навчального процесу до місця проживання здобувачів вищої освіти, де вони здобувають знання самостійно, використовуючи спеціалізовані електронні освітні ресурси. Активний розвиток дистанційного навчання в Європі розпочався у 1970-х роках із заснуванням численних відкритих університетів (DO Universities). Наразі в більшості країн Європи велика кількість навчальних установ активно реалізує освітні програми в дистанційному форматі [13].

Система організації такого виду навчання має добре відпрацьовану методичну базу. Особливий інтерес викликають освітні програми, що активно впроваджують сучасні інформаційні технології – супутникове телебачення, мультимедійні засоби, комп'ютерні мережі.

Яскравим прикладом у цьому контексті є Національний університет дистанційної освіти Іспанії (Universidad Nacional de Educación a Distancia – UNED), який належить до числа найбільших вищих навчальних закладів країни. Його структура охоплює 58 освітніх центрів по всій Іспанії та ще 9 – за межами держави, зокрема в таких містах, як Лондон, Париж, Брюссель, Женева та Бонн.

Крім того, навчання також доступне в Римі та Нью-Йорку. У Великій Британії понад половину магістерських програм з менеджменту реалізують саме у форматі дистанційної освіти. Лідером у цьому напрямку виступає Відкрита бізнес-школа при Британському відкритому університеті, яка вважається однією з провідних європейських установ у сфері дистанційного навчання. Поряд з програмами, розрахованими на досить масову аудиторію, розширилися цільові цикли лекцій, що дозволяє здобувачів вищої освіти після закінчення курсу та складання іспитів отримати відповідний диплом, сертифікат [14].

Яскравим прикладом упровадження дистанційного формату навчання є телевізійні освітні програми Балтійського університету (The Baltic University), заснованого у Швеції. Цей освітній проєкт об'єднує більше п'ятдесяти університетських установ країн Балтійського регіону. Завдяки використанню супутникового телебачення (STV) здобувачів вищої освіти та науковці з десяти різних держав отримали можливість встановлювати академічні й наукові зв'язки та співпрацювати в межах тематики, яка є актуальною для всього регіону [2].

Сьогодні багато навчальних закладів об'єднують свої ресурси для створення ефективної системи дистанційного навчання. Зазвичай для цього формується спеціальний консорціум, до складу якого входять кілька університетів або їхніх підрозділів, державні органи, а також компанії та постачальники медіапродукції, що відповідають за організацію дистанційного навчання. У Німеччині таким об'єднанням є Німецький інститут заочного навчання, у США - Національний технологічний університет, а в Італії - Консорціум Nettuno та Консорціум університетської дистанційної освіти [20, с. 38]. Консорціум є більш складною структурою, ніж просто мережа навчальних закладів або угода про співпрацю для навчання здобувачів вищої освіти. Вступаючи до консорціуму, навчальний заклад частково втрачає свою автономію, оскільки змушений дотримуватись рішень більшості учасників консорціуму, що стосуються всіх його членів, а також спільно використовувати фінансові ресурси. Важливі питання, такі як місце навчання здобувачів вищої

освіти – чи в межах консорціуму, чи в окремому закладі, – приймаються на рівні консорціуму [21].

Світова тенденція до використання нетрадиційних форм навчання знаходить своє відображення в зростанні кількості вищих навчальних закладів, які впроваджують ці технології. Глобальна організація комунікаційних каналів має на меті забезпечити можливість навчання для кожного, хто бажає отримати освіту.

Таким чином, основними перевагами дистанційного навчання є зниження витрат на освітній процес, значне підвищення його ефективності, універсальність, актуальність матеріалів та гнучкість у визначенні часу навчання.

Сучасна організація освітнього процесу у закладах вищої освіти все частіше передбачає впровадження дистанційного формату навчання, який реалізується завдяки спеціалізованому програмному забезпеченню. Такі технологічні рішення дозволяють створити онлайн-платформу, що виконує функції віртуального університету та забезпечує повноцінне навчання в умовах дистанційної освіти.

В Україні в умовах дистанційної освіти використовується декілька відкритих платформ (навчальних середовищ). Найпопулярнішим є Moodle (<http://www.moodle.org>) – міжнародна платформа для підтримки дистанційної освіти.

Вчена С. Федущко [40] у своєму дослідженні зазначає, що для організації навчання в умовах навчальних закладів характерні такі характеристики (рис. 1.2):

1. Гнучкість та адаптованість навчального процесу до вимог здобувачів освіти.
2. Модульність розробки навчальних програм.
3. Створення нової ролі викладача за умов дистанційної освіти.
4. Спеціалізовані форми перевірки якості навчальних досягнень здобувачів вищої освіти.

5. Впровадження відповідних комунікаційних технологій для підтримки взаємодії суб'єктів навчання в навчальному процесі, що відбувається в умовах дистанційної освіти.

6. Використання спеціалізованих програмних засобів для організації навчання в умовах навчального закладу.

7. Впровадження новітніх форм у навчальний віртуальний процес.

8. Створення єдиного інформаційно-освітнього середовища за умов дистанційної освіти.

9. Економічна ефективність.



Рис. 1.2. Умови організації дистанційної освіти.

Дистанційне навчання розглядається як одна з альтернативних форм здобуття освіти. Попри свою новизну, воно не є повністю самостійною системою і потребує інтеграції з іншими елементами освітнього процесу.

На відміну від заочного формату, де основна частина навчального матеріалу опановується самостійно, дистанційне навчання передбачає активніше використання онлайн-інструментів, таких як віртуальні лекції, консультації через Інтернет, а також участь у семінарах у режимі реального часу. Серед ключових особливостей, які відрізняють дистанційну освіту від заочної, можна виділити наступні [40]:

- регулярна взаємодія з викладачем або куратором, що дозволяє швидко отримувати відповіді на запитання завдяки сучасним комунікаційним технологіям;
- можливість проводити групові обговорення, спільні проєкти та інші форми колективної роботи у зручний для здобувачів вищої освіти час, із використанням засобів телекомунікацій для координації з наставником.

Як уже згадувалося, в Україні впроваджується кілька відкритих освітніх платформ, які забезпечують функціонування дистанційного навчання. Серед них найбільш поширеною є система Moodle (<http://www.moodle.org>) - онлайн-середовище, спеціально розроблене для підтримки дистанційної форми навчання. На сьогодні ця платформа функціонує на понад 38 тисячах веб-ресурсів у 198 державах світу.

Ю. Коровайченко у своїх дослідженнях [24] називає такі платформи як (рис. 1.3):

- Tutor – освітня система управління інформацією в дошкільних закладах, розроблена в Торонто (Канада);
- Claroline – платформа, розроблена Лувенським університетом у Бельгії. Наразі ця платформа доступна 35 мовами;
- Dokeos – ще одне середовище дистанційного навчання, розроблене в Бельгії, яке забезпечує управління навчальним процесом в умовах дистанційної освіти і включає комплекс швидкого навчання Oogie;

- eFront – освітнє середовище, розроблене дослідницькою групою прогресивних досліджень освітніх середовищ Лабораторії середовища UIAN Університету мистецтва та дизайну в Гельсінкі (Фінляндія);
- ILIAS – це платформа, створена на факультеті ділового адміністрування, економіки та соціальних наук Кельнського університету, Німеччина;
- LAMS Learning Management System – програма для дистанційного навчання, запущена в Центрі підвищення кваліфікації Macquarie Distance Learning (MELCOE) в Macquarie University (Австралія);
- платформа OLAT розроблена в Цюрихському університеті (Швейцарія) як система управління навчальним процесом. Особливістю OLAT є можливість одночасної роботи з 700 студентами на одному стандартному сервері Linux;
- Sakai — це оболонка дистанційного навчання, розроблена міжнародним консорціумом університетів, коледжів і комерційних компаній.



Рис. 1.3 Платформи для дистанційної освіти.

Ключовою характеристикою дистанційної освіти є акцент на самостійному опануванні знань. Саме завдяки здатності здобувачів вищої освіти до самоконтролю розгортається декілька важливих процесів [5, с. 154-155]:

- запускається цикл автономного навчання, що включає засвоєння матеріалу та його корекцію власними зусиллями;
- активується внутрішній механізм саморозвитку, який базується на постійному самоспостереженні, самокорекції та здатності до самоуправління;
- навчальний зміст починає сприйматися не лише як об'єкт вивчення, а як засіб формування здатності вчитись;
- формується шлях особистісного становлення, в межах якого індивід проходить етапи самовдосконалення та самовиховання.

У сучасному світі, де конкуренція постійно зростає, особливо цінується здатність людини безперервно оновлювати та поглиблювати свої знання. Дистанційна форма освіти покликана забезпечити стабільність цього процесу. Вона відкриває доступ до міжнародного освітнього простору, дозволяє залучати іноземних фахівців із мінімальними витратами та обирати для навчання напрями, які поки що не отримали належного розвитку в Україні [14, с. 36]. Суттєвою перевагою є раціональне використання часу, який особливо цінний для суспільства, орієнтованого на динамічне самовдосконалення та безперервний розвиток.

Вперше ідея дистанційного навчання з'явилася після створення масової поштової системи [25, с. 141]. Цей процес відбувався в Англії в 1858 р. [26]. Уже в 1969 році свою діяльність розпочав Відкритий університет, створений у Великій Британії та Північній Ірландії.

Сьогодні дистанційне навчання вважається одним із найбільш перспективних шляхів розвитку освітньої сфери й успішно інтегровано в освітні системи багатьох країн світу [31, с. 13]. Світова глобалізація, стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, а також зростання

очікувань щодо рівня підготовки здобувачів вищої освіти і кваліфікації діючих фахівців - усе це формує нові виклики для сучасної освіти [32, с. 31].

Дистанційна форма навчання ґрунтується на систематичній та індивідуалізованій самостійній діяльності здобувачів вищої освіти, яка ретельно планується та забезпечується відповідними навчальними ресурсами. Такий процес не прив'язаний до конкретного місця перебування здобувачів вищої освіти й супроводжується постійною комунікацією за допомогою технічних засобів (комп'ютера, телефону, електронної пошти), при цьому не виключається можливість особистого контакту [22, с. 28].

Дистанційне навчання по суті змінює підходи до традиційних освітніх технологій, надаючи їм нову форму та можливості для застосування [15].

Аналізуючи основні характеристики та принципи організації дистанційного навчання, можна визначити наступні його ключові особливості [15]:

- гнучкість навчального процесу;
- модульна структура подачі навчальних матеріалів;
- адаптація ролі викладача до нових умов;
- оновлені методи та інструменти навчання;
- спеціалізовані підходи до контролю якості навчальних результатів;
- застосування основних та спеціалізованих комунікаційних технологій для забезпечення взаємодії учасників процесу;
- використання інформаційно-комунікаційних інструментів для органів державного управління;
- налагодження мережевої взаємодії;
- створення єдиної системи підтримки вищої освіти;
- економічна доцільність.

Серед основних проблем розвитку дистанційного навчання виділяються [15]:

- технологічні;
- адміністративні;

- психологічно-педагогічні;
- економічні.

Отже, організація ефективної комунікації серед здобувачів вищої освіти у рамках дистанційного навчання є надзвичайно важливою. У таких умовах здобувачі вищої освіти повинні мати здатність до інтерактивного спілкування як в усній, так і в письмовій формі — як у формальних ситуаціях (під час виконання завдань), так і в неформальних (у спілкуванні з одногрупниками та викладачем). Крім того, важливо практикувати самоконтроль, щоб мати можливість звертатися до технічної підтримки при необхідності.

Важливим аспектом організації навчального процесу в умовах дистанційної освіти є самостійна робота здобувачів вищої освіти, їх індивідуальний підхід до навчання, а також здатність ефективно знаходити, аналізувати та організовувати інформацію.

1.2. Особливості психофізичного стану студентської молоді в умовах дистанційного освітнього процесу

Здоров'я визначається як гармонійний стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише як відсутність хвороб чи фізичних недоліків. Наразі в Україні спостерігається значне погіршення фізичної підготовленості, розвитку та здоров'я студентської молоді, що набуває тривожного характеру [3].

Дослідники зазначають, що хронічна нестача фізичної активності стає серйозною загрозою для здоров'я та фізичного розвитку здобувачів вищої освіти (Д. Анікеєв, О. Грицук) [3; 16]. Це питання стало особливо важливим у контексті карантину та переходу на дистанційне навчання, що спричинило суттєві зміни в освітньому процесі. Освіта, робота та повсякденне життя зазнали кардинальних змін (Н. Горевич) [14]. Соціологічні дослідження свідчать, що найбільше на зміну поведінки вплинула ситуація серед молоді (Н. Грицук) [16]. Особливості навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

під час дистанційного навчання виявляються в тому, що здобувачів вищої освіти змушені більше працювати самостійно, виконуючи більше індивідуальних завдань, що призводить до значного збільшення часу, проведеного за комп'ютером, порівняно з попереднім режимом (В. Вишнівський, М. Гніденко, М. Гайдур, О. Дубасенко) [8; 19].

Таким чином, сучасна система фізичного виховання здобувачів вищої освіти повинна включати різноманітні ефективні методи не тільки для покращення здоров'я, але й для тренування фізичних можливостей, які варто застосовувати в умовах дистанційного навчання. Це допоможе покращити загальний стан здоров'я, а також функціонування серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

Науковці висловлюють думку, що одна з основних свобод, яку прагнуть мати люди - це свобода від неминучого погіршення здоров'я. Це твердження підкреслює, що кожна людина сама вирішує, наскільки важливо для неї зберігати здоров'я [40]. Також важливо зауважити, що здоровий спосіб життя є діяльністю, спрямованою на підтримку та зміцнення здоров'я. Це включає всі дії, які допомагають людині виконувати свої природні функції через поліпшення умов навчання, відпочинку та повсякденного життя [25].

Адаптація до соціальних змін, таких як дистанційне навчання, має суттєвий вплив на здоров'я людини. Вона дає можливість організму адаптуватися до змін навколишнього середовища, оскільки, доки підтримується стабільність внутрішнього середовища, людина зберігає стан, який можна оцінити як здоров'я, навіть при зовнішніх змінах.

Дистанційне навчання суттєво ускладнює адаптацію організму до нового розпорядку дня, оскільки вимагає тривалого перебування в одному положенні. Це створює ряд факторів, які можуть негативно впливати на здоров'я, зокрема навантаження на зір і опорно-руховий апарат, а також інтелектуальне перенапруження.

Як зазначав О. Дубасенюк, аналізуючи життя здобувачів вищої освіти з гігієнічної точки зору в сучасних умовах, можна виділити кілька факторів, які

негативно впливають на їх здоров'я. Серед них — нові прояви шкідливих звичок, невідповідність режиму дня та психоемоційне перенапруження через навантаження під час навчання [19].

Можна виділити три рівні цінності здоров'я (рис. 1.4) [23]:

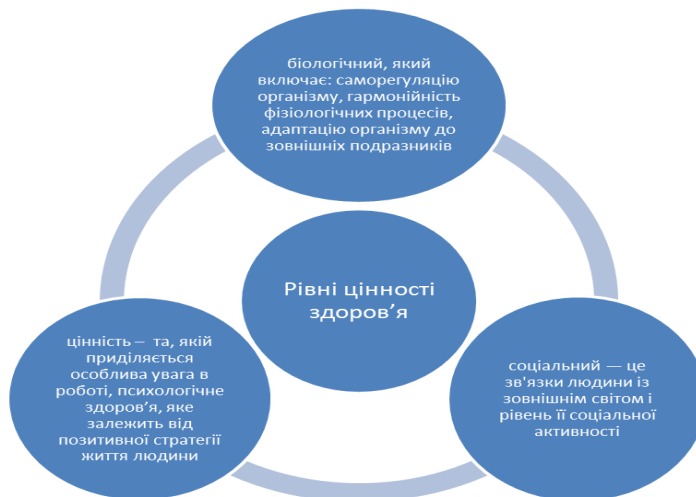


Рис. 1.4. Рівні цінності здоров'я (за А. Кічук).

Перший рівень — біологічний, який охоплює саморегуляцію організму, збалансованість фізіологічних процесів та здатність організму адаптуватися до зовнішніх чинників.

Другий рівень — соціальний, який визначає взаємозв'язок людини з навколишнім світом і її соціальну активність.

Третій рівень стосується психологічного здоров'я, яке залежить від позитивного життєвого підходу і є важливою цінністю, на яку слід звертати особливу увагу в професійній діяльності.

Онлайн-навчання може спричинити зміни в стані центральної нервової системи та викликати синдром втоми в організмі. Це проявляється в нестабільному настрої, підвищеній стомлюваності, порушеннях дихальної функції та сповільненні обмінних процесів. Одним з основних факторів, що негативно впливає на здоров'я, є стрес, з яким стикаються здобувачі вищої освіти, адже вони несуть відповідальність за здобуття професійних навичок і успішне завершення навчання. Раптова зміна звичного способу життя значно підвищила ризик психічного перевантаження у здобувачів вищої освіти [27].

Здоров'я студентської молоді можна визначити через кілька ключових факторів [16]:

- нормальна робота організму на всіх рівнях його структури;
- стан органів і тканин організму, а також клітинні та генетичні структури, збереження нормального ходу фізіологічних і біохімічних процесів, що підтримують розмноження і функціонування організму;
- здатність ефективно виконувати соціальні ролі, брати участь у громадській діяльності та корисній праці;
- динамічна рівновага між організмом та навколишнім середовищем;
- здатність організму адаптуватися до змінюваних умов навколишнього середовища, зберігаючи нормальну життєдіяльність і підтримуючи життєві функції;
- відсутність хвороб, патологічних станів чи змін, що можуть впливати на здоров'я, тобто оптимальне функціонування організму без ознак захворювання;
- загальне фізичне, психологічне, соціальне та духовне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і психічних аспектів організму, збереження єдності, саморегуляції та гармонійної взаємодії всіх органів.

Здоров'я є важливим соціальним благом і одним з основних чинників як фізичного, так і психічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Важливо зазначити, що здоров'я не можна зводити лише до фізіологічних показників, оскільки це складне і багатогранне явище. Як підкреслює Ю. Богачков, сучасні наукові підходи розглядають здоров'я як феномен, що включає чотири взаємопов'язані сфери: фізичну, психічну (духовну), соціальну та духовну. Всі ці аспекти тісно взаємодіють, впливаючи один на одного та на загальний стан здоров'я людини [6].

Термін «міцне здоров'я» охоплює прагнення здобувачів вищої освіти досягти та зберегти фізичну форму протягом молодих років [6]. Кожен здобувач вищої освіти повинен усвідомлювати важливість підтримки високого рівня фізичної активності для довгого і продуктивного життя. Це включає зміцнення

організму, дотримання збалансованого режиму дня, правил особистої гігієни, правильного харчування та інших аспектів здорового способу життя.

Психологічний компонент також виступає важливим чинником розвитку, зокрема через посилення виховної роботи в закладах вищої освіти. Слід активно впроваджувати новітні досягнення в нейронауках та інших сферах, що мають суттєве значення для розвитку інтелекту людини. Цю важливість підкреслюють не тільки американські, а й українські дослідники. В останні роки зросла увага до впливу емоцій на фізичне здоров'я та розумові можливості. Здобувачам вищої освіти необхідно враховувати ці чинники для досягнення успіху на особистому рівні [6].

Концепція здоров'я здобувачів вищої освіти та здорового способу життя, а також їх характеристик, логічно веде до того, що досягнення високих результатів у сфері вищої освіти полягає в навчанні здобувачів вищої освіти не тільки здобуття знань, а й вмінню самостійно піклуватися про своє здоров'я та вести здоровий спосіб життя [5].

Отже, стан здоров'я студентської молоді в умовах дистанційного навчання можна розглядати як результат психологічної та фізичної здатності організму адаптуватися до нових умов, що викликає стрес, втому і тривогу. Обмеження фізичної активності та статичне положення тіла під час онлайн-навчання також мають значний вплив на здоров'я здобувачів вищої освіти.

Забезпечення необхідного рівня фізичної активності можна досягти шляхом комплексного використання різноманітних форм фізкультури: академічних занять з фізичної культури, курсів оздоровлення або спорту поза навчальними годинами, а також раціонального включення фізичних вправ протягом дня для профілактики, зниження стомлюваності та підвищення працездатності [5; 12].

Згідно з результатами анкетування, в умовах дистанційного навчання студенти зазвичай ведуть малорухливий спосіб життя на перервах, часто не встаючи з робочого місця. Цінність таких коротких форм фізичної активності

залишається низькою, і здобувачі вищої освіти рідко включають фізкультурні паузи або ранкову гігієнічну гімнастику в свою рутину [5; 12]. .

Численні дослідження доводять, що регулярні фізичні вправи протягом навчального дня допомагають знизити нервово-м'язову напругу, зміцнити імунітет, підвищити працездатність і покращити засвоєння нової інформації. Однак, незважаючи на численні роботи, що підтверджують ефективність спортивних пауз як способу активного відпочинку, на сьогодні вони майже не використовуються. Тим не менше, такі паузи залишаються важливим інструментом для підтримки нормальної рухової активності здобувачів вищої освіти [4; 2].

У контексті дистанційного навчання, коли, за результатами опитувань, здобувачі вищої освіти витрачають на роботу за комп'ютером до 10 годин на день, вважаємо, що фізкультурні паузи слід проводити не менше трьох разів на день. При цьому їх кількість може збільшуватися залежно від інтенсивності навчального процесу [4; 2].

Також важливою складовою є щоденне виконання ранкової гігієнічної гімнастики, яка спрямована на полегшення переходу від сну до навчальної діяльності, допомагаючи організму налаштуватися на активний режим. Крім того, регулярні оздоровчі тренування під керівництвом викладача також є необхідною частиною цього процесу.

Отже, для успішної адаптації здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання в вищих навчальних закладах, а також для підтримки та зміцнення здоров'я, необхідні регулярні фізичні навантаження в оптимальних дозах. Фізична активність сприяє підвищенню життєвої енергії, фізичного, психологічного та соціального благополуччя, що є вагомою мотивацією для початку рухової активності. Окрім того, регулярні фізичні вправи допомагають знизити ризик розвитку передчасних хвороб і сприяють подовженню тривалості життя.

1.3. Роль психологічних чинників у формуванні психічного стану здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання

Психологічні чинники — це аспекти психічного життя людини, які визначають стабільні й постійні моменти її емоційного досвіду. Людське існування супроводжується різноманітними психологічними впливами, такими як емоції (тривога, смуток, захоплення, натхнення). Деякі з цих переживань, наприклад, захоплення чи натхнення, мають також вольовий аспект. Іншим важливим психологічним чинником є воля, яка розвивається через «боротьбу мотивацій» і часто розглядається як важливий етап вольового процесу, що стимулює людей займатися власним здоров'ям чи освітою [27].

Згідно з аналізом наукових джерел, присвячених досліджуваній темі [15; 24; 41], в психологічній науці відсутнє єдине та чітке визначення терміну «психоемоційний стан». У науковій літературі часто використовуються різні терміни, такі як «психічний стан», «емоційний стан», «психоемоційний стан» тощо. Тому необхідно уточнити їх значення та функціональні ролі.

Згідно з дослідженнями науковців, психічні стани є відповідями функціональних систем організму на зовнішні та внутрішні впливи, які спрямовані на досягнення корисного для організму результату, адаптацію до певних умов існування, підтримку цілісності організму та забезпечення його нормальної життєдіяльності в конкретний період часу [41].

Доведено, що психічні стани характеризуються [38; 39]:

- єдністю переживань і поведінки в певний період часу;
- єдність досвіду і діяльності, впливають на її хід.

Д. Волков і О. Черних стверджують, що «кожен психічний стан є, з одного боку, переживанням особистості, а з іншого — результатом функціонування різних її систем. Такий стан має зовнішнє проявлення і відображається у зміні поведінки суб'єкта та виконуваних ним дій» [11].

У психології існують різні підходи до класифікації психічних станів. Зокрема, Ю. Борець пропонує розрізняти психічні стани за двома критеріями [7]:

- за діяльністю, в якій вони виникають і проявляються, такими як гра, навчання, робота;
- за домінуючими психічними функціями, наприклад: пізнавальні (інтерес, здивування, сумнів), емоційні (радість, страх, сум), а також волеві (активність, рішучість, стриманість).

І. Власенко класифікує психічні стани залежно від завдань діяльності, розрізняючи такі типи: практичні, творчі, вольові, органічні, орієнтаційні, комунікативні, емоційні та стани свідомості. Також широко визнано, що психічні стани можна поділити на позитивні і негативні. Без сумніву, ці стани значною мірою впливають на навчальний процес і професійну діяльність здобувачів вищої освіти, їх академічні досягнення, якість засвоєння матеріалу та розвиток навичок [9].

Психоемоційний стан є важливим показником психологічного благополуччя людини. Дослідження О. Стахової показали, що емоційні стани здобувачів вищої освіти під час лекцій і семінарів не залежать від індивідуальних особливостей емоційності здобувачів вищої освіти, їхніх комунікативних та інтелектуальних якостей. Виявлено, що на лекціях здобувачі вищої освіти зазвичай відчують позитивний настрій і хороше самопочуття, однак цей стан значно погіршується під час семінарів [39]. Це також підтверджують дослідження А. Коломієць, згідно з якими під час семінарів у здобувачів вищої освіти переважають такі емоції, як тривога, напруга та неспокій, тоді як на лекціях вони відчують радість, ентузіазм і спокій, а під час самостійного навчання вдома - сміливість і терпіння [37].

Різноманітні внутрішні та зовнішні стимули, що впливають на людину, формують її психічні чинники, які можуть мати як позитивний, так і негативний характер [16].

Поняття «психологічний чинник» відображає специфічні особливості емоцій та поведінки, які проявляються в психічній діяльності в цілому та впливають на її розвиток і хід протягом певного періоду часу [17].

Характеристики психічних процесів, які впливають на психологічні стани, формуються через їх закріплення в свідомості.

Особливості психічних процесів під впливом психологічного чинника можна чітко побачити на прикладі реакції на зовнішній стимул. Цей чинник часто викликає зміни в сприйнятті, відчуттях, пам'яті та процесах мислення. Психічні процеси неможливі без психологічних чинників. Наприклад, при написанні конспекту лекцій можуть виникнути психологічні чинники, такі як тривога та стрес. Взаємозв'язок психологічного чинника з індивідуально-психологічними особливостями особистості яскраво проявляється у конкретних психологічних станах. Таким чином, можна говорити як про тимчасові характеристики, такі як рішучість або нерішучість, активність або пасивність, так і про стійкі особистісні якості [22].

Якщо аналізувати взаємозв'язок психологічних чинників з процесами та рисами характеру людини, можна стверджувати, що всі ці чинники мають спільні характеристики психіки. Вчена М. Кузнецова обґрунтувала єдність і взаємопроникнення психологічних процесів і структур, коли одна частина психіки є необхідним елементом іншої [28].

Психологічні чинники, що мають тісний зв'язок із здоров'ям та хворобою, зазвичай класифікуються на три основні категорії: попередні, переносні та мотивовані. Попередні чинники включають особистісні риси, поведінкові особливості, когнітивні аспекти, а також демографічні та соціальні ресурси. Ці чинники мають індивідуальний характер, до них належать оптимізм, стійкість, розвинене почуття власної гідності. Ключовими поняттями в цій групі є «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здорові звички». У рамках соціальних груп, таких як студентське середовище, підтримка здорового способу життя є важливим аспектом. Вплив родини та взаємини між батьками і дітьми грають важливу роль у формуванні здорових звичок і способу життя.

Іншу групу чинників, що стосуються психічного здоров'я, складають переносні чинники, які охоплюють специфічні форми поведінки, що виникають у відповідь на різноманітні стресові ситуації [30].

Існують різноманітні чинники, зокрема зовнішні, які обумовлені впливами навколишнього середовища, та внутрішні, що залежать від типологічних характеристик людини, які мають значний вплив на її здоров'я. Розуміння цих чинників у їх комплексі дає можливість обрати відповідні психологічні методи для їх виявлення.

Звернемо увагу на ще один варіант класифікації психологічних чинників. Її можливо структурувати у вигляді трьох основних категорій, які мають зв'язок із станом здоров'я: початкові (базові) чинники, чинники перенесення (механізми передачі впливів) та чинники загального характеру реагування.

Якщо більш детально проаналізувати вказані групи чинників, то до найбільш впливових варто віднести ті, що мають найтісніший зв'язок із фізичним здоров'ям та розвитком захворювань. Саме вони вважаються домінуючими за силою впливу. У процесі вивчення цих базових чинників, О. Блінова і В. Каленчук дійшли висновку, що вони відіграють значну роль у формуванні серцево-судинних патологій. Особливо помітним є вплив поведінкового профілю типу «А», який включає такі риси, як прагнення до досягнень, схильність до агресії, дратівливість, нетерплячість, підвищений темп активності та схильність до емоційних спалахів – роздратування, гніву, ворожості [5].

До базових чинників також належать особистісні утворення, що відображають індивідуальне ставлення людини до об'єктів і явищ навколишнього середовища в конкретному контексті. Їх значущість для здоров'я визначається тим, наскільки вони впливають на вибір людиною певної поведінкової моделі, спрямованої на адаптацію. Важливо підкреслити, що до цієї категорії також входять труднощі, пов'язані з регуляцією емоційної сфери. У наукових джерелах серед таких проблем найчастіше згадується алекситимія

- феномен, який характеризується складністю у вербальному вираженні власних переживань і в розпізнаванні емоцій інших людей [8].

Подібні труднощі часто асоціюються з різними психологічними порушеннями, зокрема з хворобами органів дихання, такими як бронхіальна астма. Ще один важливий аспект стосується так званого репресивного поведінкового стилю, який проявляється в схильності уникати емоційно напружених або складних ситуацій, що нерідко спричиняє внутрішній конфлікт. До труднощів, пов'язаних із цим стилем, належить і нездатність відкрито проявляти негативні переживання [4].

Ще однією ключовою категорією є трансмісійні, або передавальні, чинники, що відображають характерну реакцію особистості на стресові обставини у вигляді певних моделей поведінки. До позитивних прикладів таких моделей можна віднести дотримання здорового способу життя, регулярну фізичну активність, дбайливе ставлення до власного здоров'я, дотримання особистої гігієни та норм безпеки. Натомість серед небажаних моделей виділяються залежні або деструктивні типи поведінки, зокрема шкідливі звички й порушення в навчальній діяльності. У цілому, вивчення психологічних процесів, що впливають на зміну поведінки, має високий потенціал і є значно менш витратним у порівнянні з дорогими технологічними методами, однак цю сферу досліджень часто недооцінюють. Приміром, у випадках цукрового діабету другого типу встановлено, що модифікація способу життя має вищу ефективність, ніж медикаментозне лікування, а фізичні навантаження разом зі зниженням ваги здатні запобігти розвитку захворювання в осіб із підвищеним ризиком [3].

Завершальну групу варто охарактеризувати як мотиваційні чинники, що виступають загальними механізмами реагування. Наприклад, стрес може виконувати функцію мотиваційного елементу адаптації як тіла, так і психіки. Його поява пов'язана з таким рівнем напруження, який не шкодить, а, навпаки, стимулює діяльність організму – це так званий еустрес. Визначальною рисою

еустресу є його здатність запускати інші внутрішні ресурси, насамперед ті, що активізуються через механізми подолання зовнішніх впливів [3].

За А. Кічуком, мотиватори можна розглядати як сукупність загального фонового реагування організму, що проявляється під час вибору між здоров'ям і хворобою. Вчені встановили, що ці мотиватори не впливають на стан здоров'я безпосередньо, а діють через особливості поведінки людини. Слід зазначити, що всі зовнішні впливи сприймаються та інтерпретуються через призму психічного стану індивіда. Одним із сигналів порушення здоров'я можуть бути негативні емоційні стани. Що стосується оцінки фізичного самопочуття, то вона зазвичай ґрунтується на суб'єктивній самооцінці, яка часто узгоджується з медичним висновком. Водночас треба враховувати, що навіть професійна думка лікаря базується на особистому досвіді та знаннях, і тому також має суб'єктивну складову [23].

До психологічних чинників, які мають вплив на стан здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання, належать: підвищений рівень стресу, знижена навчальна мотивація, тривожні стани, емоційне виснаження та пригнічення. Особливу роль відіграють також такі індивідуальні риси, як прагнення до досягнень, підвищена дратівливість, агресивні тенденції, нетерпимість і схильність до швидкого темпу дій. Емоційна сфера в таких умовах часто виявляється через напруження, ворожість, гнів та інші домінантні негативні переживання [24].

Емоції виступають своєрідним первинним «індикатором» гармонії між тим, як людина сприймає зовнішній світ, і її внутрішнім відчуттям психологічного комфорту. Оскільки стан внутрішньої рівноваги є ключовим для формування креативної, ефективної й толерантної особистості, особливого значення набуває вивчення емоційних реакцій на вплив зовнішнього середовища, а також аналіз того, як сучасні подразники впливають на емоційне самопочуття індивіда [24].

Емоції відображають потреби особистості та ті об'єкти, до яких ці потреби спрямовані. Важливо підкреслити, що емоційні реакції виникають у

відповідь на ситуацію в цілому, а не на окремий подразник, і супроводжуються загальною оцінкою подій. Завдяки емоційному досвіду людина здатна краще орієнтуватися у навколишньому світі, визначати значущість явищ і предметів з точки зору їх корисності чи небажаності. Таким чином, емоції виконують попереджувальну або сигнальну функцію [7].

Позитивні емоції є важливим елементом для ефективної розумової діяльності, в той час як депресивні емоції заважають мозку працювати на повну силу. Творчість, зокрема, завжди супроводжується високим емоційним настроєм. Варто зазначити, що взаємозв'язок емоцій і мислення детальніше розглядається в когнітивній психології. Когнітивні психологи вважають, що важливим чинником формування емоцій є інтерпретація подій та когнітивна оцінка ситуацій [7].

Л. Фестінгер пояснював виникнення позитивних і негативних емоцій через концепцію когнітивного дисонансу, що означає невідповідність між реальністю та очікуваннями людини. В рамках цього підходу взаємодія емоцій і когнітивних процесів розглядається через призму каузальної атрибуції [20].

Отже, дослідження ролі психологічних чинників у формуванні психічного стану здобувачів вищої освіти відкриває нові можливості для покращення процесу навчання та підвищення ефективності засвоєння знань. Емоції значною мірою впливають на когнітивні функції, зокрема на увагу, пам'ять, мотивацію та рівень стресу, що, в свою чергу, безпосередньо позначається на пізнавальній діяльності. Розуміння того, як емоційний стан студентів впливає на їхню здатність до навчання, дозволяє розробити індивідуальні підходи до навчального процесу, що сприятимуть створенню комфортних умов для розвитку інтелектуальних здібностей. Зокрема, емоційна підтримка, своєчасне зниження рівня стресу та розвиток позитивного настрою можуть значно підвищити рівень успішності здобувачів вищої освіти. Тому важливо вивчати емоційні реакції здобувачів освіти як важливий компонент навчального процесу, адже їхнє емоційне благополуччя безпосередньо

пов'язане з мотивацією, інтересом до навчання та загальним результатом навчальної діяльності.

Висновки до першого розділу

Теоретичне дослідження впливу психологічних чинників на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання дає змогу стверджувати, що організація ефективної комунікації між здобувачами вищої освіти в умовах дистанційного навчання є ключовим аспектом успішного навчального процесу. У таких умовах важливо, щоб здобувачі вищої освіти вміли взаємодіяти як у вербальній, так і в письмовій формі, і робили це як у формальних ситуаціях (під час виконання завдань), так і в неформальних (у спілкуванні з одногрупниками та викладачами). Крім того, значну роль відіграє здатність до самоконтролю, що дозволяє оперативно звертатися за технічною допомогою в разі потреби.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти, їх індивідуальний підхід до навчання, а також ефективне використання інформаційних ресурсів є важливими складовими успіху в дистанційному навчанні. Враховуючи ці чинники, навчальний процес повинен орієнтуватися на розвиток навичок самостійного пошуку, аналізу та організації інформації.

Для ефективної адаптації здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання та підтримки їхнього здоров'я необхідно включати регулярні фізичні навантаження в оптимальних дозах. Фізична активність підвищує життєвий тонус, сприяє покращенню фізичного, психологічного та соціального благополуччя, що мотивує до активного способу життя. Регулярні вправи також допомагають знизити ризики захворювань і продовжити тривалість життя.

Дослідження психологічних чинників, що формують психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, надає можливість покращити навчальний процес і зробити його більш результативним. Емоції значною мірою визначають ефективність когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять, мотивація, а також

рівень стресу, що безпосередньо впливає на процес пізнавальної діяльності. Розуміння цього взаємозв'язку дозволяє розробити індивідуалізовані стратегії навчання, що створюють комфортні умови для розвитку інтелектуальних здібностей здобувачів вищої освіти. Підтримка емоційного благополуччя, зниження стресу та створення позитивної атмосфери здатні суттєво підвищити рівень успішності. Тому важливо включати в навчальний процес увагу до емоційного стану здобувачів вищої освіти, оскільки він безпосередньо пов'язаний з їх мотивацією, інтересом до навчання і загальними результатами.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1 Огляд традиційних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення психічного стану молоді

У цьому розділі висвітлюються ключові завдання, що стосуються вивчення впливу психологічних чинників на здоров'я студентської молоді в умовах дистанційної форми навчання. Також подано опис основних етапів реалізації дослідницького процесу та окреслено хід емпіричного дослідження.

З метою виявлення можливих психологічних детермінант, які можуть впливати на самопочуття здобувачів освіти в період дистанційного навчання, було проведено емпіричне дослідження. До участі було залучено студентів 1-4 курсів Криворізького державного педагогічного університету, віком від 17 до 22 років, серед яких - 25 осіб жіночої статі та 10 - чоловічої.

Опитування відбувалося у форматі онлайн, що забезпечило вільний доступ до діагностичних методик та дало змогу учасникам ознайомитися з інструкціями у зручному для себе темпі. Усі респонденти на момент проведення дослідження навчалися дистанційно. Респондентам було надано чіткі інструкції щодо виконання кожної методики та форму для заповнення.

Перший етап дослідницької роботи було присвячено глибокому вивченню теоретичних основ обраної проблематики, а також добору адекватних психодіагностичних інструментів для подальшого збору та аналізу емпіричних даних. У процесі підготовки було визначено методичний арсенал дослідження, а також обрано критерії для статистичного опрацювання отриманих результатів.

У дослідженні було задіяно як теоретичні, так і емпіричні методи. До теоретичних належать: аналіз, синтез, інтерпретація та узагальнення наукової

літератури. Серед емпіричних методів застосовувалися тести та математико-статистичні процедури.

Для оцінки психологічного стану учасників було використано низку стандартизованих методик, а саме:

1. Шкала визначення рівня тривожності за адаптованим варіантом методики Тейлора (редакція М.М. Пейсахова);
2. Методика діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху (автор - Т. Елерс);
3. Оцінювання суб'єктивного відчуття здоров'я за методикою В. П. Войтенка.

Другий етап включав підготовку та реалізацію емпіричного дослідження.

Перед початком практичної частини було проведено вступний інструктаж для учасників. Після цього кожному з них було надіслано файл у форматі Microsoft Word, який містив опис завдань та пояснення щодо порядку їх виконання. Завдання не вимагали розкриття особистих чи чутливих даних, тож дотримання конфіденційності було забезпечено автоматично.

На третьому етапі було проаналізовано зібрану інформацію.

Цей етап охоплював попередню систематизацію даних, отриманих у процесі виконання завдань, їх впорядкування у таблицях, а також побудову візуальних схем для наочності. Після цього здійснювалися обчислення, зокрема визначення кореляційних зв'язків між окремими показниками згідно з прийнятими статистичними методами. Результати оформлювались у табличному вигляді.

На заключному етапі було проведено змістовний аналіз отриманих даних. Усі значущі показники було розглянуто в контексті методичних рекомендацій, згідно з якими проводилось оцінювання. Інтерпретація здійснювалась окремо для кожної методики, із дотриманням логіки, притаманної відповідній шкалі оцінювання.

Перейдемо до опису та обґрунтування психодіагностичного інструментарію.

Шкала вимірювання тривожності (адаптація М.М. Пейсахова за опитувальником Тейлора) застосовується для виявлення рівня тривожності, та створений на основі дев'ятнадцятого видання тесту Тейлора 1953 року. Методика дає змогу досліджувати як ситуативну, так і стабільну особистісну тривожність. Методика орієнтована на вивчення проявів тривожних переживань у ситуаціях соціального характеру та при виконанні різних видів діяльності. Особливу увагу приділено самооцінці, тобто суб'єктивному сприйняттю власної тривожності, що відображає її як особистісну рису.

У молоді, зокрема студентів, підвищений рівень тривожності часто пов'язаний з невизначеністю щодо майбутнього, труднощами у професійному та особистісному становленні, а також зі складнощами у взаємодії з оточенням.

Методика включає 50 запитань, кожне з яких передбачає бінарну відповідь - «так» або «ні». Процедура проходження тесту зазвичай займає від 15 до 30 хвилин.

Методика визначення мотивації досягнення (автор - Т. Елерс) застосовується для вивчення домінуючих мотиваційних установок особистості, зокрема прагнення досягати успіху. Відповідно до концепції автора, індивіди з вираженою орієнтацією на досягнення схильні обирати завдання із помірним або невисоким ступенем ризику, уникаючи надмірно ризикованих ситуацій. Попри те, що їх очікування щодо успіху можуть бути не надто завищеними, ці особи демонструють високу наполегливість і готовність докладати значних зусиль задля досягнення поставлених цілей.

Опитувальник складається з 41 твердження, кожне з яких потребує відповіді «так» або «ні» залежно від згоди з поданим формулюванням. Після проходження тесту проводиться підрахунок балів відповідно до ключа.

Інтерпретація результатів виглядає так:

1 - 10 балів - низький рівень орієнтації на досягнення;

11 - 16 балів - середній рівень;

понад 21 бал - дуже висока мотивація до успіху.

Отримані дані дали змогу проаналізувати рівень мотиваційної спрямованості студентів.

Методика суб'єктивної оцінки стану здоров'я за В. Войтенком використовується для визначення загального самопочуття респондентів та ґрунтується на суб'єктивному сприйнятті власного здоров'я. У структурі опитувальника міститься 24 питання, до яких додаються варіанти відповідей типу «так» або «ні». Останнє з них має окрему шкалу оцінювання - від «добре» до «дуже погано».

За кожную відповідь «так» респондент отримує один бал, тоді як «ні» оцінюється в нуль балів. Якщо на останнє запитання обрано варіант «погано» або «дуже погано», до загального результату додається ще один бал. Таким чином формується сумарний показник, який і є числовим вираженням суб'єктивної оцінки здоров'я.

Метод дозволяє оцінити рівень фізичної активності та самопочуття особи на основі її власних відчуттів. В умовах дистанційного навчання, коли фізичне навантаження знижене, а психоемоційна напруга може зростати, застосування цього опитувальника дає змогу вчасно виявити потенційні проблеми. Крім того, отримані результати можуть бути корисними для аналізу зв'язку між фізичним і психологічним станом, що має значення для подальших досліджень і рекомендацій щодо збереження здоров'я студентської молоді [23].

Отже, в межах емпіричного етапу дослідження було використано три діагностичні методики, кожна з яких дозволила комплексно охарактеризувати психоемоційний стан та особистісні особливості респондентів. Шкала тривожності (адаптація методики Тейлора) дала змогу виявити рівень особистісної тривожності, що є важливим чинником при аналізі адаптації та міжособистісної взаємодії. Методика Т. Елерса дозволила оцінити вираженість мотивації досягнення, що, своєю чергою, пов'язана з цілеспрямованістю та внутрішніми ресурсами особистості. Тест суб'єктивної оцінки здоров'я за В. Войтенком надав змогу проаналізувати самосприйняття респондентами

власного фізичного стану, що особливо актуально в умовах сучасних викликів, зокрема дистанційного навчання та зниження фізичної активності.

Комплексне застосування цих методик створило основу для глибокого аналізу взаємозв'язків між тривожністю, мотивацією досягнення та станом здоров'я, що в подальшому дає змогу здійснити якісну інтерпретацію результатів і сформулювати практичні рекомендації.

2.2 Аналіз отриманих даних та інтерпретація результатів дослідження

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що здобувачі вищої освіти демонструють підвищений рівень тривожності в умовах дистанційного навчання.

З метою дослідження емоційного стану студентської молоді в період онлайн-освіти було застосовано модифікований варіант шкали тривожності, розроблений Тейлором і адаптований М. Пейсаховим; результати за методикою представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівня тривоги у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання (за Шкалою тривожності Тейлора в адаптації М. Пейсахова)

Показники рівня тривожності	Кількість респондентів	%
Низький рівень	4	11
Рівень нижче середнього	6	17
Середній рівень	7	20
Рівень вище середнього	8	23
Високий рівень	10	29

Аналізуючи дані таблиці, отримані за допомогою Шкали тривожності Тейлора в адаптації М. Пейсахова, можна зробити висновок про наявність підвищеного рівня тривожності у значної частини здобувачів вищої освіти під

час дистанційного навчання. Низький рівень тривожності виявлено лише у 4 осіб (11%), що свідчить про незначну частку здобувачів, які не зазнають суттєвого психоемоційного напруження в умовах онлайн-освіти.

Тривожність нижче середнього рівня була притаманна 6 респондентам (17%), що також є відносно невисоким показником.

Середній рівень тривожності зафіксовано у 7 осіб (20%), що можна вважати типовим для ситуації адаптації до змінених умов навчання.

Рівень тривожності вище середнього спостерігається у 8 здобувачів (23%), а високий рівень - у 10 осіб (29%), тобто майже третина вибірки перебуває у стані високої емоційної напруги.

У сукупності 52% опитаних продемонстрували рівень тривожності, що перевищує середній, що свідчить про актуальність проблеми психологічного дискомфорту в освітньому середовищі під час дистанційного навчання. Отримані результати вказують на потребу в психологічній підтримці здобувачів і впровадженні програм профілактики тривожних розладів у періоди зміни навчального формату.

Для якісного аналізу результатів представимо показники тривожності під час дистанційного навчання у вигляді діаграми (Рис. 2.1).

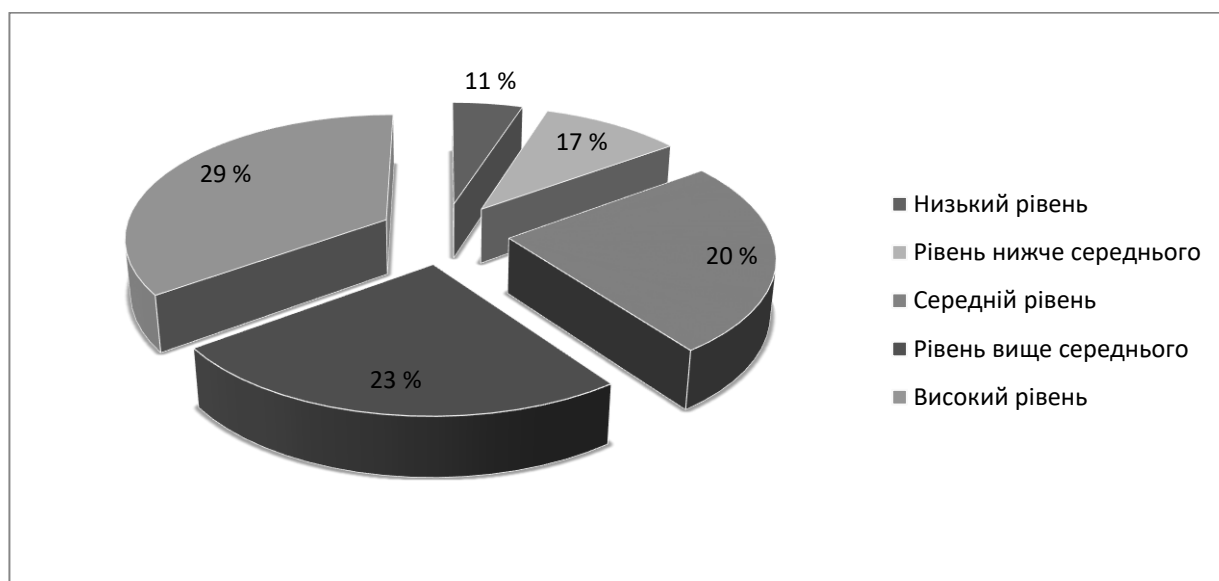


Рис. 2.1. Показники рівня тривоги у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання.

Результати, отримані за допомогою шкали тривожності Тейлора в адаптації М. Пейсахова, свідчать про те, що лише 11 % опитаних здобувачів (4 особи) демонструють знижений рівень тривожності. Це свідчить про наявність лише незначної частки молоді, яка зберігає емоційну стабільність в умовах дистанційного навчання.

Разом із цим, значна частина студентів - 23 % та 29 % - виявили тривожність, що перевищує середній рівень. Це може вказувати на психоемоційне напруження, що супроводжується симптомами, такими як постійне передчуття небезпеки, емоційна нестабільність, дратівливість, а також зниження комунікативної активності з найближчим оточенням - однолітками, батьками або друзями. Умови онлайн-навчання можуть посилювати ці прояви, викликаючи труднощі зі сном, зосередженістю, а також спричиняти фізичні симптоми, як-от м'язова напруга, головний біль або хронічна втома.

Інша частина учасників дослідження - 11 %, 17 % і 20 %, що відповідає групам із низьким або середнім рівнем тривожності - не продемонструвала значного емоційного напруження. Такі студенти характеризуються стабільністю емоційного стану, почуттям безпеки й відсутністю суб'єктивного переживання загрози власному благополуччю. Їхнє сприйняття стресових факторів є більш стриманим, тому типовий рівень тривожності для них не досягає граничних значень.

Для вивчення рівня орієнтації студентської молоді на досягнення було застосовано методику «Діагностика особистісної мотивації до успіху», розроблену Т. Елерс. Узагальнені результати, отримані в ході дослідження за цією методикою, подано в таблиці 2.2.

Дані, отримані за методикою Т. Елерса, свідчать про те, що більшість студентів - 54 % (19 осіб) - мають низький рівень мотивації до успіху. Такий показник може свідчити про знижене прагнення до досягнення результатів, невпевненість у власних силах або відсутність чітких цілей. Цей рівень мотивації часто пов'язаний із недостатнім внутрішнім стимулом до подолання труднощів і самореалізації, що особливо важливо в умовах освітньої діяльності.

Таблиця 2.2

**Показники рівня мотивації до успіху у студентській молоді
(за методикою Т. Елерса)**

Показники рівня мотивації	Кількість респондентів	%
Низький рівень	19	54
Середній рівень	10	29
Помірно високий рівень	6	17
Надто високий рівень	0	0

Середній рівень мотивації продемонстрували 29 % учасників (10 осіб). Це означає, що ці студенти мають помірне бажання досягати успіху, однак така мотивація може бути нестабільною й залежати від зовнішніх умов або підтримки з боку соціального оточення.

Лише 17 % опитаних (6 респондентів) виявили помірно високий рівень мотивації, що свідчить про наявність у них стійкого внутрішнього прагнення до досягнень, цілеспрямованості та готовності долати перешкоди на шляху до мети.

Варто зазначити, що жоден із респондентів не продемонстрував надто високої мотивації до успіху, що може свідчити про загальний знижений рівень амбітності або недостатнє формування ціннісних орієнтирів, пов'язаних із самореалізацією.

Для наглядного аналізу результати дослідження за методикою «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» (Т. Елерс) представлено у вигляді діаграми (Рис. 2.2).

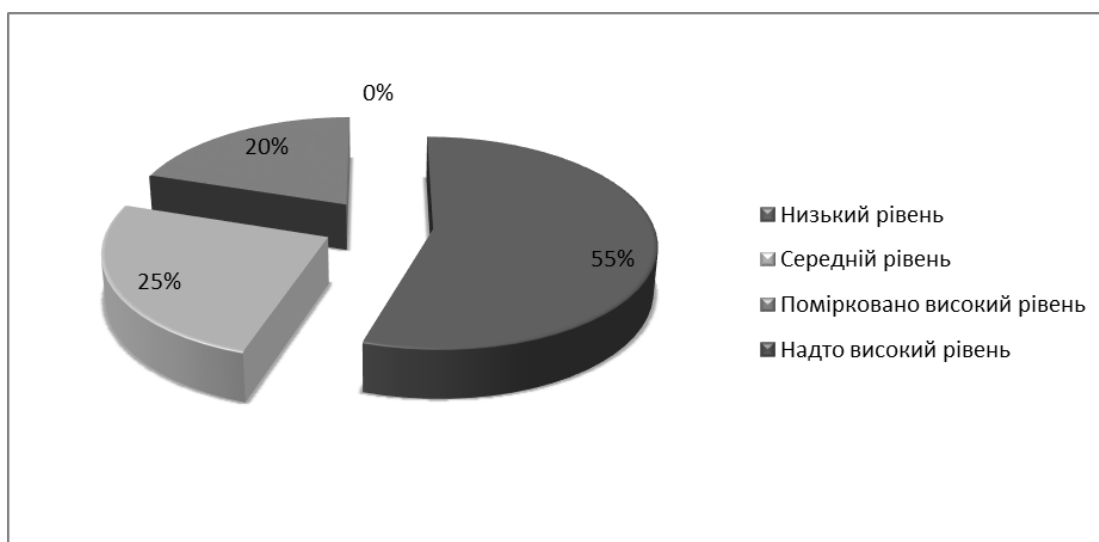


Рис. 2.2. Показники рівня мотивації до успіху у студентської молоді (за методикою Т. Елерса).

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що студентська молодь, яка брала участь у дослідженні, загалом має недостатньо виражену мотивацію до досягнень, що може негативно позначатися на їхній навчальній і професійній активності.

Для дослідження здоров'я студентської молоді під час дистанційної освіти було використано методика «Самооцінка здоров'я» (В. Войтенко). Результати за даною методикою представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники рівня самооцінки здоров'я студентської молоді під час дистанційної освіти (за методикою В. Войтенко)

Показник рівня самооцінки здоров'я	Кількість респондентів	%
Ідеальний рівень	0	0
Добрий рівень	7	20
Посередній рівень	9	26
Задовільний рівень	11	31
Незадовільний рівень	8	23

Аналізуючи результати за методикою В. Войтенка щодо самооцінки здоров'я студентської молоді в період дистанційного навчання, можна зробити низку важливих висновків.

Ідеальний рівень здоров'я не був виявлений у жодного з респондентів (0 %). Це свідчить про те, що жоден зі здобувачів вищої освіти не вважає свій фізичний або психоемоційний стан повністю задовільним на тлі дистанційної форми навчання.

Добрий рівень самооцінки здоров'я зафіксовано лише у 7 осіб (20 %). Ця категорія респондентів демонструє загалом позитивне ставлення до власного здоров'я, проте вона залишається меншістю серед опитаних.

Посередній рівень оцінили у 9 здобувачів (26 %), що свідчить про певні труднощі або сумніви у власному фізичному та психологічному стані. Така самооцінка може бути ознакою появи перших симптомів перевтоми або стресу, пов'язаного з навчанням.

Найбільше респондентів - 11 осіб (31 %) - віднесли своє здоров'я до задовільного рівня, що свідчить про загальне зниження енергетичного потенціалу, наявність втоми, апатії чи психоемоційного напруження.

Незадовільний стан здоров'я визнали 8 респондентів (23 %). Це досить тривожний показник, який може свідчити про наявність серйозних проблем як фізичного, так і психологічного характеру. Здобувачі в цій групі, ймовірно, відчувають хронічну втому, тривогу або інші негативні наслідки дистанційної форми навчання.

Узагальнюючи, лише 20 % респондентів мають позитивне уявлення про свій стан здоров'я, тоді як решта 80 % демонструють від нейтральної до негативної оцінки. Ці результати вказують на необхідність впровадження заходів щодо підтримки фізичного і психоемоційного благополуччя студентської молоді, особливо в умовах тривалого дистанційного навчання.

Для кращого сприйняття результати дослідження представлено у вигляді діаграми (Рис. 2.3).

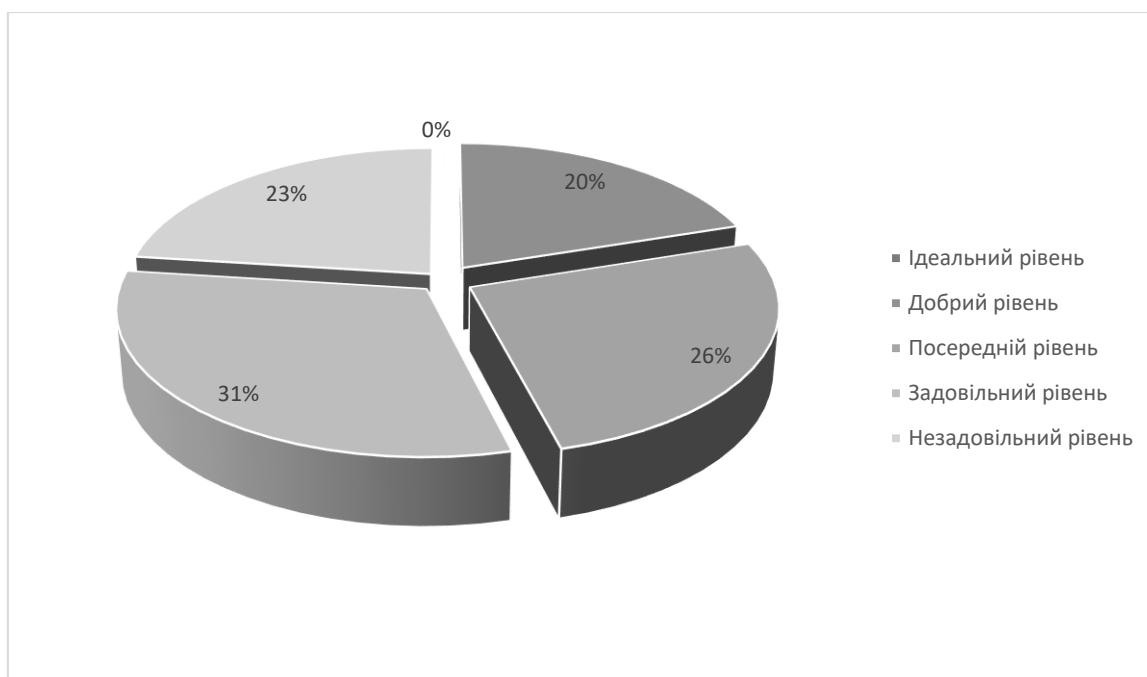


Рис. 2.3 Показники рівня самооцінки здоров'я студентської молоді під час дистанційної освіти (за методикою В. Войтенко)

Дослідження показало, що найбільші показники задовільний (31 %) і посередній (23 %) рівні стану здоров'я у студентської молоді.

Слід зазначити, що ідеальний стан здоров'я не виявився у жодного студента.

Математично-статистичний аналіз результатів дослідження показав середній рівень тривожності знаходиться на межі між середнім та вище середнього рівнів; мотивація до успіху загалом низька, ближче до нижнього рівня; самооцінка здоров'я ближче до «задовільного» – здоров'я не ідеальне, але й не критичне.

У процесі математико-статистичного аналізу для виявлення зв'язків між досліджуваними показниками – рівнем тривожності, мотивацією до успіху та самооцінкою здоров'я – було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Застосування саме цього коефіцієнта обумовлене тим, що всі змінні, які аналізувалися, є кількісними та мають інтервальний рівень вимірювання, що є необхідною умовою для використання методу кореляції Пірсона.

Коефіцієнт Пірсона дозволяє визначити лінійний зв'язок між двома змінними, тобто, наскільки зміна однієї змінної супроводжується зміною іншої. Значення коефіцієнта варіюється від -1 до +1, де:

- значення, близькі до +1, свідчать про прямий сильний зв'язок;
- значення, близькі до -1, - про сильний обернений зв'язок;
- значення, близькі до 0, - про відсутність зв'язку.

З огляду на це, метод Пірсона був оптимальним для цілей дослідження, оскільки дозволив точно оцінити взаємозв'язок між рівнями психологічних показників здобувачів в умовах дистанційного навчання.

Результати кореляційного аналізу представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Таблиця кореляцій між тривожністю, мотивацією до успіху та самооцінкою здоров'я

Змінні	Рівень тривожності	Мотивація до успіху	Самооцінка здоров'я
Рівень тривожності	1,00	-0,42	-0,47
Мотивація до успіху	-0,42	1,00	+0,38
Самооцінка здоров'я	-0,47	+0,38	1,00

Результати проведеного кореляційного аналізу виявили статистично значущі взаємозв'язки між рівнем тривожності, мотивацією до успіху та самооцінкою здоров'я студентської молоді в умовах дистанційного навчання.

Негативна кореляція між тривожністю та мотивацією до успіху ($r = -0,42$) свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності у респондентів знижується мотивація до досягнення успіху. Це цілком логічно, оскільки тривожний стан часто супроводжується невпевненістю у власних силах, страхом невдачі, униканням активної діяльності, що гальмує прагнення до результату.

Негативний зв'язок між тривожністю та самооцінкою здоров'я ($r = -0,47$) також є вираженим. Він вказує на те, що вищий рівень тривожності пов'язаний із гіршою суб'єктивною оцінкою власного здоров'я. Це пояснюється тим, що емоційна напруга, пов'язана з тривожністю, може призводити до

психосоматичних проявів – головного болю, м'язового напруження, втоми, що знижує загальне самопочуття.

Позитивна кореляція між мотивацією до успіху та самооцінкою здоров'я ($r = +0,38$) свідчить, що респонденти, які позитивніше оцінюють свій стан здоров'я, зазвичай мають вищу мотивацію до досягнення цілей. Це може бути пов'язано з тим, що гарне самопочуття підвищує впевненість, енергійність і готовність до активної діяльності, зокрема навчальної та професійної.

Отримані результати демонструють, що психоемоційний стан здобувачів має суттєвий вплив на їхню навчальну мотивацію та сприйняття власного здоров'я. В умовах дистанційної освіти важливо враховувати цей взаємозв'язок при плануванні освітнього процесу, організації психологічної підтримки та впровадженні програм збереження ментального й фізичного благополуччя студентської молоді.

2.3 Рекомендації психологічного характеру щодо підтримки та покращення психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

У результаті проведеного дослідження було розроблено низку ефективних порад, що мають на меті збереження та покращення загального самопочуття студентської молоді в умовах дистанційної освіти. Ці рекомендації охоплюють як фізичну активність, так і психологічне благополуччя, і базуються на сучасних підходах психологічної практики. Основою для формування порад стали як науково обґрунтовані стратегії, запропоновані кваліфікованими психологами, так і дієві методи, що підтверджені особистим досвідом і адаптовані для повсякденного застосування в умовах обмеженого соціального контакту та підвищеного емоційного навантаження [29; 33; 42].

У контексті переходу на дистанційне навчання психічне здоров'я студентської молоді опинилося під загрозою через низку нових викликів, зокрема зниження рівня соціальної взаємодії, розмиття меж між навчанням і

відпочинком, інформаційне перевантаження та порушення звичного ритму життя. Усе це створює сприятливі умови для формування тривожних станів, емоційного вигорання, зниження мотивації та самооцінки. У зв'язку з цим постає потреба у впровадженні рекомендацій, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану здобувачів [10].

Для підтримки психічного здоров'я здобувачів в умовах дистанційного навчання варто орієнтуватися на низку психологічних принципів, що сприяють гармонійному розвитку особистості та зміцненню емоційного благополуччя. Одним із важливих орієнтирів є прагнення до досконалості у процесі одужання та психоемоційного відновлення. Це передбачає цілісну увагу до різних аспектів життя - соціального, духовного, емоційного. Відновлення психічної рівноваги не може бути ефективним без гармонійних стосунків з оточенням, усвідомлення особистої мети та здатності долати внутрішні бар'єри. Однобічна увага, наприклад, лише до фізичної форми, без урахування духовних чи соціальних потреб, може навіть погіршити загальний стан [1].

Варто також усвідомлювати важливість індивідуального та творчого підходу до власного психічного здоров'я. Сліпе дотримання шаблонних порад чи універсальних схем не завжди є ефективним. Натомість доцільніше бути гнучким, уважним до власних емоцій, відчуттів і потреб. Саме творчий підхід, який передбачає пошук оптимальних рішень, відповідних конкретному психологічному стану та обставинам, дозволяє підтримувати стабільність і рівновагу у складні періоди [21].

Не менш значущим є принцип «внутрішнього спостерігача». Його суть полягає у розвитку вміння зосереджувати увагу на власному внутрішньому світі, рефлексії, усвідомленні змін у своєму тілі та психіці. Це дозволяє своєчасно реагувати на ознаки перевтоми, емоційного виснаження чи тривожності, а також сприяє глибшому розумінню себе, своїх потреб і шляхів саморегуляції [24].

У сфері міжособистісної взаємодії важливо зосереджуватися на формуванні та зміцненні позитивних стосунків. Це означає здатність не

зациклюватися на негативі, хворобливих переживаннях або проблемах, а натомість – приймати себе і навколишній світ такими, якими вони є. Така установка, як показують дослідження, сприяє формуванню оптимістичного погляду на життя, що позитивно впливає на суб'єктивну оцінку здоров'я та загальне психоемоційне самопочуття [26].

Важливою складовою організації безпечного психологічного середовища у навчанні є створення умов для емоційної безпеки. Це передбачає толерантне ставлення до різних емоційних реакцій здобувачів – від болю й гніву до страху та розчарування. Важливим є прийняття емоцій без осуду, а також забезпечення конфіденційності, особливо під час обговорення особистого досвіду чи чутливих тем. Це дозволяє створити простір довіри, в якому студенти можуть вільно ділитися своїми почуттями та отримувати підтримку [27].

Окрему увагу варто звернути на формування здатності зберігати внутрішню рівновагу під час обговорення складних тем. У такому випадку ефективною є «позиція спостерігача» – вміння емоційно дистанціюватися, аналізувати ситуацію без глибокого занурення у власні переживання. Такий підхід є особливо актуальним у дистанційній взаємодії між студентами й викладачами, коли емоційне напруження може бути високим, а можливості для прямої підтримки – обмеженими [31].

Ці психологічні принципи можуть стати основою для розробки ефективних програм підтримки психічного здоров'я здобувачів вищої освіти, адаптованих до сучасних умов дистанційного навчання.

Насамперед доцільно звернути увагу на впорядкування режиму дня. Дистанційне навчання часто провокує хаотичність у плануванні часу, що спричиняє втрату відчуття контролю над подіями. Тому важливо формувати чіткий графік, який би включав фіксовані години навчання, регулярні перерви для відпочинку, а також час для особистих справ. Доцільно розмежовувати простір для навчання та відпочинку, навіть якщо фізичних умов для цього обмаль. Це дозволяє мозку краще адаптуватися до змін діяльності, сприяючи зниженню стресу [32].

Для подолання напруги та підтримки емоційної стабільності варто розвивати навички саморегуляції. Ефективними в цьому є дихальні вправи, що сприяють зниженню фізіологічних проявів тривожності, а також техніки релаксації, зокрема прогресивна м'язова релаксація або аутотренінг. Крім того, ведення щоденника емоцій допомагає усвідомлювати внутрішній стан і своєчасно реагувати на його зміни, не доводячи ситуацію до критичного рівня [39].

Соціальні зв'язки відіграють важливу роль у підтримці психологічного добробуту, особливо в умовах ізоляції. Варто регулярно підтримувати контакт із близькими людьми - друзями, одногрупниками, родичами - за допомогою відеозв'язку або соціальних мереж. Участь в онлайн-зустрічах, спільних проєктах або волонтерських ініціативах також сприяє відчуттю приналежності до спільноти, що позитивно впливає на емоційний фон [42].

Одним із ключових напрямів психологічної підтримки є психоедукація. Здобувачі вищої освіти мають бути обізнаними щодо природи стресу, тривоги та емоційного вигорання. Інформування про методи самодопомоги, розвиток емоційного інтелекту, участь у психологічних тренінгах і вебінарах сприяє формуванню внутрішніх ресурсів для подолання кризових станів. Важливо також за потреби звертатися по психологічну допомогу до фахівців, не чекаючи погіршення стану [11].

Не менш важливою є робота над мотиваційною сферою. У період дистанційного навчання зростає ризик втрати інтересу до навчання та зниження ефективності, тому необхідно вчитися ставити перед собою досяжні цілі, фіксувати прогрес, використовувати візуалізацію досягнень. Це створює відчуття контролю над власною діяльністю та сприяє підвищенню впевненості в собі [9].

Оскільки фізичне і психічне здоров'я взаємопов'язані, особливу увагу слід приділяти здоровому способу життя. Регулярна фізична активність, навіть у форматі домашніх вправ або коротких прогулянок, позитивно впливає на настрій і загальне самопочуття. Слід також дотримуватися збалансованого

харчування, підтримувати гігієну сну, а також зменшувати кількість часу, проведеного перед екранами, не пов'язаними з навчанням [15].

Таким чином, системне застосування психологічно обґрунтованих рекомендацій дозволяє не лише зменшити прояви тривожності та стресу, а й підвищити рівень адаптації студентів до особливостей дистанційного формату освіти, забезпечуючи тим самим збереження психічного здоров'я та внутрішньої стабільності.

Висновки до другого розділу

У рамках емпіричного етапу дослідження було залучено три психодіагностичні методики, кожна з яких дала змогу всебічно оцінити психоемоційний стан та особистісні характеристики студентів. Для виявлення індивідуального рівня тривожності було застосовано адаптований варіант шкали тривожності Тейлора, що дозволило проаналізувати ступінь емоційного напруження, пов'язаного з соціальною взаємодією та процесом адаптації. Методика визначення мотивації досягнення, запропонована Т. Елерсом, допомогла оцінити цілеспрямованість та наявність внутрішніх стимулів до досягнення успіху. А тест суб'єктивної оцінки стану здоров'я за методикою В. Войтенка дав змогу дослідити, як респонденти сприймають власне фізичне самопочуття в умовах зниження рухової активності, спричиненої дистанційним форматом навчання.

Сукупне використання зазначених діагностичних інструментів дозволило здійснити комплексну оцінку взаємозв'язку між тривожністю, мотиваційною сферою та самооцінкою здоров'я, що створює основу для глибшого розуміння внутрішнього психічного стану молоді. На основі отриманих даних стало очевидним, що рівень психоемоційної напруги здобувачів має значущий вплив на їхню мотивацію до навчання та на суб'єктивне відчуття фізичного благополуччя. Це вказує на необхідність врахування зазначеного взаємозв'язку

при побудові ефективної освітньої політики, яка має включати як освітній супровід, так і системну психологічну підтримку.

Регулярне впровадження психологічно вивіrenих підходів дозволяє не тільки зменшити прояви емоційної напруги та тривоги, але й підвищити загальний рівень адаптації студентів до специфіки дистанційного навчального процесу. Це, у свою чергу, сприяє збереженню психічного здоров'я, формуванню емоційної стійкості та підтриманню гармонійного розвитку особистості в умовах освітніх трансформацій.

ВИСНОВКИ

Теоретичне вивчення впливу психологічних чинників на стан психічного здоров'я студентської молоді у період дистанційного навчання дозволяє стверджувати, що налагоджена та ефективна комунікація між учасниками освітнього процесу є однією з визначальних умов його успішності. В умовах дистанційної взаємодії особливе значення має вміння здобувачів комунікувати як усно, так і письмово, зважаючи на потребу адаптуватися до різних ситуацій - від формальних завдань до неформального обміну інформацією з викладачами чи одногрупниками. Окрім цього, важливою є здатність до саморегуляції, що передбачає своєчасне звернення по допомогу, зокрема технічну, у разі виникнення труднощів.

Одним із чинників, що впливають на ефективність навчання в дистанційному форматі, є організація самостійної діяльності здобувачів, їх особисте ставлення до навчання та раціональне використання цифрових освітніх ресурсів. Це висуває вимогу до формування навичок пошуку, осмислення й структурування інформації, що має стати невід'ємною частиною сучасного освітнього процесу.

Важливим елементом адаптації до умов дистанційного навчання є збереження фізичної активності. Регулярні помірні фізичні навантаження сприяють підвищенню енергійності, покращенню як психічного, так і соматичного здоров'я, зниженню рівня стресу та загального ризику захворювань, а також стимулюють позитивну соціальну взаємодію. Такі активності формують передумови для здорового способу життя, що, у свою чергу, позитивно позначається на навчальній мотивації та загальному самопочутті.

Аналіз психологічних чинників, що впливають на емоційне самопочуття студентської молодості, дозволяє суттєво покращити якість освітнього процесу. Емоційна сфера істотно впливає на когнітивні функції, такі як пам'ять, увага, навчальна мотивація, а також на рівень тривожності, що може перешкоджати

ефективному засвоєнню матеріалу. Усвідомлення цього взаємозв'язку відкриває можливості для впровадження адаптивних освітніх стратегій, орієнтованих на створення психологічного комфорту й інтелектуального розвитку особистості. Турбота про емоційний стан здобувачів вищої освіти має бути інтегрована в структуру навчання, оскільки саме вона визначає ступінь залучення, зацікавленості у пізнавальній діяльності та кінцеві результати.

Під час емпіричного етапу дослідження було застосовано три психодіагностичні методики, які надали змогу комплексно охарактеризувати емоційний фон та індивідуальні риси здобувачів. Для оцінки рівня тривожності використано адаптовану шкалу Тейлора, що дозволила виявити рівень емоційного напруження, зокрема в контексті адаптаційних процесів. Методика Т. Елерса забезпечила діагностику мотиваційних установок на досягнення цілей, що є свідченням внутрішньої ресурсності особистості. Водночас, застосування методики В. Войтенка надало уявлення про суб'єктивне сприйняття респондентами власного фізичного стану, що є особливо важливим в умовах обмеженої рухової активності в період дистанційного навчання.

Синергія використаних інструментів дала змогу виявити тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності, досягальною мотивацією та оцінкою стану здоров'я. Це дало підстави зробити висновок про значний вплив психоемоційного фону на навчальну ефективність і самосприйняття фізичного благополуччя. Такий зв'язок слід враховувати під час планування освітньої стратегії, яка має включати не лише академічну, а й психологічну підтримку здобувачів.

Застосування перевірених психологічних підходів у навчальному середовищі дозволяє знизити рівень тривожності, посилити адаптаційні можливості здобувачів, а також підтримати їх психічне здоров'я. Це сприяє формуванню емоційної стійкості та особистісної зрілості в умовах освітніх змін і викликів сучасності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамова І. Дистанційне навчання: сучасний погляд на проблеми. *Витоки педагогічної майстерності*. Випуск 10. 2012. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/389/1/Adamova.pdf>
2. Андреев А. В., Андреева С. В., Доценко І. Б. Електронні технології в освітньому процесі. URL: http://cdp.tti.sfedu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=450&Itemid=425
3. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
4. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології : кол. монографія. Київ : Атіка, 2015. С. 77–140.
5. Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 5. С. 154–160.
6. Богачков Ю. М. Дистанційне навчання школярів – можливості та проблеми. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2011. № 2. С. 29-33.
7. Борець Ю.В., Шлімакова І.І. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. *Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра*. 2018. № 1. С. 159–169.
8. Вишнівський В.В., Гніденко М.П., Гайдур Г.І., Ільїн О.О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів. Київ : ДУТ, 2014. 140 с.

9. Власенко І.А., Рева О.М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 90–99.

10. Власенко, Л. В. Переваги та недоліки дистанційного. Професійна підготовка педагога: історичний досвід і виклики сучасності: збірник наукових праць. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного пед. Університету ім І. Франка, 2013. С. 224-228. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/12165>

11. Волков Д.С., Черних О.А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71), № 1, 2021. С. 14-20.

12. Глазунова О. Г. Проектування інформаційно-освітнього середовища вищого навчального закладу. *Електронні засоби та дистанційні технології для навчання протягом життя : тези доповідей VIII Міжнародної науково-методичної конференції*, 15-16 листопада 2012 р. Суми: СумДУ, 2012. С. 31-32

13. Гнедкова О. О. Педагогічні умови формування фахових знань майбутніх учителів іноземних мов у процесі дистанційного навчання : дис. канд. пед. наук :13.00.04. Херсон. 2017. 19 с.

14. Горевич Н. П. Очно-дистанційна форма навчання. *Управління школою*. 2013. № 10-12. С. 36-39.

15. Гранкіна-Сазонова Н.В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. *Психологічний часопис. Збірник наукових праць*, 2018. № 7(17). С. 23–42. URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal>.

16. Грицук О.В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2. С. 288–299.

17. Діомідова Н.Ю. Емоційні кореляти просоціальної мотивації майбутніх педагогів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 48–52.
18. Діомідова Н.Ю. Просоціальна мотивація як фактор розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2018. № 59. С. 35–48.
19. Дубасенюк О. А. Актуальні проблеми професійної освіти: навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2018. 352 с.
20. Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: *матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції* (20-21квітня 2021року, м.Суми). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2021. 304 с.
21. Кадемія М. Ю., Шахіна І. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер». 2011. 220 с.
22. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.
23. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18.
24. Коровайченко Ю. Дистанційне навчання – це сучасно: онлайн–освіта. *Освіта України*. 2013. 17 черв. № 24 (1343). С. 6.
25. Косик В. М. Новітні технології в освіті. *Інформаційні технології в освіті*. № 16 2013. С. 141-146.
26. Кохановська Т. В., Ключникова Н. В. Переваги та недоліки дистанційної освіти в умовах розвитку інформаційних технологій та телекомунікацій. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/48405756.pdf>

27. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Кузнєцов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

28. Кузнєцова М.М. Емоційно-вольова саморегуляція навчальної діяльності у студентів із різними рівнями диспозиційного оптимізму. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки : матеріали Міжнар. наук. конф.*, м. Київ, 1-2 груд. 2017 р. Київ, 2017. С. 183–186.

29. Кухаренко В.М., Бондаренко В.В. Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія / За ред. В.М. Кухаренка, В.В. Бондаренка Харків.: Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. 409 с.

30. Лавриненко Л.М. Освіта в реальності сьогодення – дистанційне навчання. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень*. Том 1. 2020 рік. Луцьк, Україна: МЦНД. URL: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/99598948/1700-libre.pdf?1678309019=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D99598948.pdf>

31. Осадчий В.В. Система дистанційного навчання університету. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. № 5. 2010. С. 7–16.

32. Прибилова В.М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*, 2013. Вип. 4. С.27-36.

33. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017>

34. Романовський О.Г., Квасник О.В., МорозВ.М., Підбуцька Н.В., Резнік С.М., Черкашин А.І., Шаповалова В.В. Фактори розвитку та напрями вдосконалення дистанційної освіти навчання в системі вищої освіти України. *Інформаційні технології та засоби навчання*. 2019. Т. 74. № 6. 37 с.

35. Самойленко О.М. Поняття дистанційної освіти та дискусії навколо неї. Збірник наукових праць. Херсон : «Міськдрук», 2011. С. 61.
36. Смульсон М. Л. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
37. Стахова О.О., Коломієць А.М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. 2021. URL: <http://naukam.triada.in.ua>
38. Триус Ю.В., Герасименко І.В. Комбіноване навчання як інноваційна освітня технологія у вищій школі. *Теорія та методика електронного навчання : зб. наук. праць*. Випуск III. Кривий Ріг, 2012. С. 299–308.
39. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors : collective monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359.*
40. Федущко С.С., Мельник Д.В., Серов Ю.О. Використання веб-спільнот для організації комунікації українських науковців. *Східно-Європейський журнал передових технологій*. 2012. No 2/2 (56). С. 70-72.
41. Extremera N., Rey L. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 102. P. 98–101.
42. COVID-Related Functional Difficulties and Concerns Among University Students During COVID-19 Pandemic: A Binational Perspective. *Journal of Community Health* / M. Schiff et al. October, 2020. P. 1–9.