

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Чаркіна О. А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**  
**В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм-23-2  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Багашової Наталі Володимирівни**

Керівник канд. психол. наук, доцент  
кафедри практичної психології  
**к. психол. н. Шаповал Іванна Миколаївна**

**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, Багашова Наталя Володимирівна, 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 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	8
1.1. Аналіз теоретичних підходів до розуміння пізнавальної діяльності студентів .....	8
1.2. Особливості пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. Освітні втрати під час дистанційного навчання .....	14
1.3. Пізнавальна самостійність як чинник самоорганізації студентами в умовах дистанційного навчання.....	19
Висновки до розділу 1 .....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....	25
2.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження особливостей пізнавальної діяльності студентів під час дистанційного навчання .....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	27
Висновки до розділу 2 .....	40
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ ТА РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ САМОСТІЙНОСТІ ЯК ЧИННИКА САМООРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	43
3.1. Шляхи подолання освітніх втрат у пізнавальній діяльності студентів в процесі дистанційного навчання.....	43
3.2. Шляхи розвитку пізнавальної самостійності як чинника самоорганізації студентів в умовах дистанційного навчання.....	49
Висновки до розділу 3 .....	50
ВИСНОВКИ .....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	56
ДОДАТОК.....	65

## ВСТУП

У сучасному світі, що динамічно змінюється під впливом глобалізації, важливим стає запровадження інноваційних форм і методів навчання, пристосованих до поточних реалій. Основними завданнями вищої освіти в Україні мають стати підвищення якості освітніх послуг, оновлення освітнього змісту та впровадження інноваційних освітніх і інформаційних технологій. Ключовим завданням є створення умов для підвищення кваліфікації викладачів, здатних застосовувати сучасні технології з метою підвищення пізнавальної діяльності студентів. Зростає попит на розвиток творчих особистостей, які можуть самостійно та критично мислити, швидко знаходити, аналізувати й узагальнювати необхідну інформацію. Серед важливих навичок майбутніх фахівців є здатність створювати унікальні ідеї, приймати креативні рішення та вміти самоорганізовуватися і самоконтролюватися.

**Актуальність теми** «Особливості пізнавальної діяльності в умовах дистанційного навчання» полягає в тому, що дистанційне навчання суттєво змінює мотиваційні фактори, стилі навчання та рівень емоційного благополуччя студентів, що може впливати на їхню пізнавальну активність. Психологічні дослідження в цій галузі дозволяють виявити специфічні труднощі, з якими стикаються студенти, і розробити ефективні стратегії підтримки їхньої пізнавальної діяльності в умовах онлайн-освіти.

Обрана тема є в даний час особливо актуальною, оскільки сьогодні дистанційний формат навчання в Україні є, майже, єдиним способом отримання освіти. Це змушує освітні установи адаптувати свої програми та методи викладання, щоб забезпечити якісну освіту та підтримувати пізнавальну діяльність студентів у сучасних умовах. Таке становище підкреслює необхідність дослідження особливостей дистанційного навчання, щоб зрозуміти, як ефективно організувати навчальний процес та підтримувати

студентів у цій трансформації.

Ця проблематика розглядається в Стратегії розвитку вищої освіти України на 2021-2031 роки, а також знаходить відображення у таких нормативних документах, як Закон України «Про освіту» [15], «Концепція розвитку педагогічної освіти» [1], «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті» [2] та Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні [19].

Дослідження пізнавальної діяльності студентів під час дистанційного навчання активно досліджується закордонними психологами, такими як Andersson P. and Mattsson, L.G. [53, 54], Jackson P. W. [59], Teeple S. [64], K. Kubikova, A. Bohacova, J. Slowik, I. Pavelkova [60], Wang Y. [65] та ін.

Дослідження пізнавальної діяльності студентів під час дистанційного навчання активно вивчається українськими психологами та педагогами, такими як С.О. Бурчак [5], А. Заболоцький [13], І.В. Роженко [36, 37], Н.М. Токарева і А.В. Шамне [45], Н. О. Гуменюк [10], В. І. Шворак [51] та ін.

**Мета дослідження** – вивчення специфіки когнітивних процесів, мотиваційних та емоційних аспектів навчальної діяльності в умовах дистанційної форми навчання, а також визначення ефективних технологічних підходів для підвищення ефективності пізнавальної діяльності студентів.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснення теоретико-методологічного аналізу психологічної феноменології пізнавальної діяльності студентів вищих навчальних закладів.
2. Визначення суттєвих особливостей психологічних закономірностей пізнавальної діяльності та технологічних прийомів здійснення навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання.
3. Визначення освітніх втрат під час дистанційного навчання.
4. Здійснення емпіричного вивчення психологічних та технологічних аспектів пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання.
5. Визначення шляхів подолання освітніх втрат та розвитку пізнавальної самостійності як чинника самоорганізації студентів в умовах

дистанційного навчання.

**Об'єктом дослідження** є пізнавальна діяльність студентів вищих навчальних закладів.

**Предметом дослідження** є психологічна та технологічна специфічність пізнавальної діяльності студентів у дистанційному навчальному середовищі.

**Методи дослідження** включають:

Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію та узагальнення даних, що пов'язані з проблемою дослідження.

Емпіричні методи: 1) анкетування для збору даних про досвід студентів щодо навчання у дистанційному форматі (авторська анкета суб'єктивної оцінки дистанційного навчання); 2) спостереження за активністю студентів під час дистанційних занять.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** особливостей пізнавальної діяльності студентів базується на кількох ключових концепціях і підходах: теорія пізнання; когнітивна психологія; психолого-педагогічні теорії навчання, теорія поетапного формування розумових дій, конструктивістський підхід, методологічні принципи дослідження, інформаційні технології.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в можливості їх застосування в організації освітнього процесу та підвищення ефективності дистанційної освіти.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення дослідження були представлені на науково-практичних конференціях, зокрема на VII міжнародній науково-практичній конференції «Global learning problems: causes, solutions and theories» 14-16.10.2024, Салоніки, Греція («Теоретичні засади компетентнісного підходу як способу активізації пізнавальної діяльності в дистанційному навчанні»); щорічній звітній науково-практичній конференції студентів і молодих учених «Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення» 2024 року («Особливості пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання»).

**Організація і база дослідження.**

Емпіричне дослідження проводилося у Державному університеті економіки і технологій, експериментальна вибірка охоплює 154 студенти вікова категорія досліджуваних – 17-43 роки.

**Структура роботи.**

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 66 джерел; 8 таблиць, ілюстрована 1 рисунком.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

### 1.1. Аналіз теоретичних підходів до розуміння пізнавальної діяльності студентів

Пізнавальна діяльність студентів — це комплекс процесів, що включає сприйняття, розуміння, обробку та засвоєння інформації. У традиційних умовах пізнавальна діяльність підтримується прямою взаємодією з викладачем та одногрупниками, а також відчуттям навчального середовища, що є важливими для мотивації та активності студентів. У дистанційній формі навчання ці процеси трансформуються, оскільки взаємодія відбувається через цифрові платформи та комунікаційні засоби [13].

Токарева Н.М. та Шамне В.О. є дослідниками, які вносять важливий внесок у вивчення пізнавальної діяльності. У своїх роботах вони аналізують основні компоненти пізнавальної діяльності, її структуру та вплив на процес навчання [45]:

Пізнавальна діяльність розглядається як процес активного отримання, обробки та використання знань, що включає в себе різні когнітивні функції (сприйняття, пам'ять, мислення).

Автори виокремлюють кілька компонентів пізнавальної діяльності, таких як:

- сприйняття – отримання інформації через органи чуттів;
- пам'ять – зберігання та відтворення інформації;
- мислення – аналіз і синтез знань, вирішення проблем;
- уява – формування нових образів і ідей на основі наявних знань.



Токарева Н.М. і Шамне В.О. наголошують на важливості мотивації в процесі навчання. Вони вважають, що активність студента є ключовим чинником, що впливає на ефективність пізнавальної діяльності. Автори підкреслюють необхідність розвитку критичного мислення у студентів як важливої складової пізнавальної діяльності, що дозволяє їм адекватно оцінювати інформацію та формувати власну точку зору. Вони наголошують на важливості індивідуального підходу до кожного студента, що дозволяє врахувати їхні інтереси, здібності та стилі навчання. Автори також акцентують увагу на необхідності використання сучасних технологій у навчанні, що може значно покращити пізнавальну діяльність студентів [45].

Пізнавальна діяльність студентів є складним процесом, який включає сприйняття, обробку, запам'ятовування, розуміння та застосування знань. Дослідження цього процесу ґрунтується на різних теоретичних підходах, що дозволяють вивчати різні аспекти пізнання та виявляти чинники, які впливають на ефективність навчання.

Когнітивний підхід (когнітивна психологія) зосереджує увагу на процесах обробки інформації, що відбуваються в мозку студента під час навчання. До ключових компонентів когнітивної психології відносяться: увага – здатність зосереджуватися на вибірковій інформації; пам'ять – збереження та відтворення інформації; мислення – аналіз і синтез інформації, вироблення програм реагування відповідно до розуміння інформації; уява – створення нових образів та ідей, заповнення прогалів у неповній інформації [24].

З точки зору розгляду когнітивних механізмів навчальної діяльності увага акцентується на діях та операціях, спрямованих на сприйняття та аналіз інформації, особливо в умовах великого когнітивного навантаження, яке, відповідно спричиняє високе психічне напруження. Отже, складність навчального матеріалу та здатність студентів його засвоювати є передумовою успішності їхньої навчально-професійної діяльності.

У теорії навчальної діяльності, заснованої на класичних психолого-педагогічних дослідженнях Максименко С.Д. і Пасічник І. Д. [24], акцентується увага на активній ролі студента в навчальному процесі. навчання визначається як цілеспрямовану діяльність, що містить мотивацію, мету, засоби та результати діяльності. Основна ідея полягає в тому, що знання не просто передаються викладачем, а конструюються студентом через активну взаємодію з навчальним матеріалом.

Такий Конструктивістський підхід (або конструктивізм) підкреслює, що навчання є процесом активного конструювання знань. Студенти не просто отримують інформацію, а створюють власне розуміння, засноване на попередньому досвіді та наявних знаннях. При цьому ключову роль відіграють такі психологічні змінні

*Суб'єктна позиція студента в навчальному процесі* – визначає його активну роль у процесі навчання, що передбачає участь у прийнятті рішень, формуванні знань і навичок, а також у самоосвіті. Вона підкреслює, що студент не є лише пасивним спостерігачем, а активним учасником, який має власні інтереси, потреби та мотивацію.

Основними аспектами суб'єктної позиції студента є такі.

1. Активність – студенти повинні активно залучатися до навчального процесу, задавати питання, висловлювати свої думки і пропозиції. Це сприяє розвитку їхнього критичного мислення та формуванню власних поглядів.

2. Відповідальність. Суб'єктна позиція передбачає відповідальність студента за власне навчання. Він має розуміти, що його успіхи залежать від зусиль, які він докладає до навчання, а також від його готовності до самоосвіти.

3. Мотивація. Важливим елементом суб'єктної позиції є внутрішня мотивація студента. Якщо студент зацікавлений у навчанні, він більш схильний до активного залучення в процес і досягнення високих результатів.

4. Критичне мислення. Студент, який займає суб'єктну позицію, має розвивати критичне мислення. Він повинен бути здатним аналізувати

інформацію, оцінювати її якість і використовувати для формування власних висновків.

5. Самостійність. Суб'єктна позиція сприяє розвитку самостійності у навчанні. Студенти повинні вміти планувати свою діяльність, визначати цілі і вибирати ефективні стратегії для досягнення навчальних завдань.

6. Співпраця. Суб'єктна позиція передбачає готовність до співпраці з викладачами та одногрупниками. Взаємодія у навчальному процесі, обмін ідеями та досвідом сприяє глибшому розумінню матеріалу.

7. Рефлексія. Розвиток рефлексії — це важливий аспект суб'єктної позиції. Студенти повинні мати можливість аналізувати свій досвід, оцінювати свої досягнення та вчитися на помилках.

*Індивідуальний стиль навчально-пізнавальної діяльності* – це сукупність особистісних особливостей, які впливають на спосіб, яким студент засвоює інформацію, вирішує навчальні завдання і взаємодіє з навчальним матеріалом та оточенням. Стиль навчання може включати в себе когнітивні, емоційні, соціальні та фізичні аспекти, які визначають, як індивід навчається та пізнає світ [50].

Основними компонентами індивідуального стилю навчально-пізнавальної діяльності є такі.

1. Когнітивні особливості – це відноситься до того, як студент сприймає, обробляє та запам'ятовує інформацію. Наприклад, деякі студенти можуть бути візуальними учнями, які краще засвоюють матеріал через графіки та діаграми, тоді як інші можуть віддавати перевагу слуховій інформації.

2. Методи навчання. Студенти можуть використовувати різні методи для досягнення своїх навчальних цілей: читання, записування, повторення, групова робота, використання технологій, практичні вправи тощо. Вибір методу навчання залежить від особистісних уподобань і стильових характеристик.

3. Емоційні реакції. Емоційний фон навчання, включаючи мотивацію, страх, цікавість та задоволення, також формує індивідуальний стиль навчання.

Студенти з високою мотивацією до навчання, як правило, будуть більш активними і зацікавленими у пізнавальній діяльності.

4. Соціальні аспекти. Взаємодія з однокурсниками та викладачами може впливати на стиль навчання. Деякі студенти можуть віддавати перевагу самостійному навчанню, в той час як інші — груповій роботі або обговоренням в класі.

5. Рівень самостійності. Індивідуальний стиль навчання також може варіюватися за рівнем самостійності студента. Деякі студенти можуть бути більш самостійними і готовими до самостійної роботи, тоді як інші потребують більше підтримки та керівництва.

6. Здатність до рефлексії. Студенти, які активно аналізують свій процес навчання, мають можливість коригувати свої стратегії та підходи, що вплине на їхній індивідуальний стиль навчально-пізнавальної діяльності.

*Характер взаємодії з освітнім середовищем як чинник суб'єктної позиції студентів* є важливим чинником формування суб'єктної позиції студентів у навчальному процесі. Ця взаємодія охоплює не лише стосунки між студентами та викладачами, але й взаємодію з навчальними матеріалами, технологіями та соціальним контекстом, в якому проходить навчання [47].

Основними аспектами взаємодії з освітнім середовищем є такі.

1. Соціальна взаємодія – студенти активно взаємодіють з однокурсниками та викладачами, що формує їхню суб'єктну позицію. Співпраця, обговорення, командна робота сприяють розвитку комунікативних навичок, критичного мислення та колективного підходу до навчання.

2. Підтримка та зворотний зв'язок – наявність підтримки з боку викладачів і одногрупників, а також регулярний зворотний зв'язок позитивно впливають на суб'єктну позицію студента. Вони дозволяють студентам відчувати свою значущість у навчальному процесі, що підвищує їхню мотивацію та залученість.

3. Доступ до ресурсів – взаємодія з навчальними ресурсами (книги, електронні платформи, лабораторії) формує середовище, в якому студенти

можуть самостійно шукати інформацію і використовувати її для свого навчання. Це підкреслює їхню активну роль у навчальному процесі.

4. Атмосфера навчання – позитивна навчальна атмосфера, що підтримує експерименти і помилки, допомагає студентам відчувати себе комфортно. Це сприяє формуванню впевненості у своїх силах і готовності брати на себе відповідальність за власне навчання.

5. Використання сучасних технологій – застосування новітніх технологій у навчанні (онлайн-платформи, освітні програми) змінює характер взаємодії студентів з освітнім середовищем. Це розширює можливості для самостійної роботи, дослідження та творчої діяльності, що сприяє формуванню суб'єктної позиції.

6. Суспільний контекст – освітнє середовище не існує ізольовано від суспільства. Соціально-культурний контекст, в якому студенти навчаються, впливає на їхні цінності, переконання та мотивацію, що, в свою чергу, формує їхню суб'єктну позицію.

Зауважимо, що у такому підхід до управління пізнавальною діяльністю студентів ключовим фактором є їхня мотивація, як навчальна взагалі, так і навчально-професійна зокрема, оскільки вона визначає рівень зацікавленості студента в освітньому процесі. Мотиваційні теорії розглядають, як різні фактори впливають на бажання навчатися. Існують: внутрішня мотивація (інтерес до предмета, задоволення від процесу навчання); зовнішня мотивація (оцінки, стипендії, вимоги навчального закладу). Значна увага приділяється поняттям досягнень та мети навчання, які впливають на формування пізнавальної діяльності [11].

В умовах зростаючої ролі дистанційної освіти особливо важливим стає саморегульоване навчання. Необхідність формування готовності до саморегульованого навчання – це особливо важлива мета щодо організації освітнього процесу в умовах дистанційного навчання, де студенти мають більше відповідальності за організацію свого навчального процесу. В цьому

ракурсі на першому плані розвиткові завдання розвитку та формування таких навчально-пізнавальних навичок:

- організаційні навички – самостійне планування (постановка цілей), самоконтроль (моніторинг процесу), самооцінка навчальної діяльності (оцінка результатів);
- навички тайм-менеджменту (управління часом);
- навички самодисципліни (з вольовим зусиллям) [50].

## **1.2. Особливості пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. Освітні втрати під час дистанційного навчання**

Сучасний розвиток технологій і глобалізація освітнього процесу сприяють зростанню популярності дистанційного навчання. З початком пандемії COVID-19 дистанційне навчання стало основним методом організації освітнього процесу у багатьох країнах світу, зокрема й в Україні. З початком війни в Україні це стало, майже, єдиною формою навчання. Це викликало необхідність глибшого розуміння пізнавальних процесів студентів у таких умовах. Перехід від традиційної до дистанційної форми навчання вимагає нових підходів до організації пізнавальної діяльності, адже змінюються методи взаємодії, мотиваційні аспекти та технологічна основа процесу навчання [46].

Розглянемо змістову та процесуальну специфіку когнітивних процесів в умовах навчання у дистанційному форматі.

*Сприйняття та увага.* Під час дистанційного навчання сприйняття інформації ускладнюється через відсутність живої комунікації, що часто призводить до зниження рівня уваги. Використання мультимедійних матеріалів допомагає підвищити рівень залученості студентів, але тривале перебування перед екраном може викликати когнітивне навантаження, знижуючи здатність зосереджуватися.

*Пам'ять.* Дистанційне навчання вимагає більше самостійної роботи,

тому студенти мають більше покладатися на свої навички управління пам'яттю. Викладачі повинні використовувати різноманітні методи, такі як повторення, крос-платформові інтерактивні завдання, що стимулюють запам'ятовування матеріалу та дозволяють краще його структурувати.

*Мислення.* Здатність студентів до аналізу та критичного мислення є ключовою під час дистанційного навчання. Завдання, які вимагають самостійної роботи, проєкти та онлайн-дискусії сприяють розвитку аналітичного мислення. Однак відсутність негайного зворотного зв'язку від викладача може ускладнити процес критичного осмислення нової інформації [14].

Як було зазначено вище, мотивація є важливим чинником успішної пізнавальної діяльності. Під час дистанційного навчання мотиваційні виклики стають ще більш актуальними.

У традиційному форматі навчання зовнішня мотивація, така як оцінки, зворотний зв'язок від викладача та взаємодія з одногрупниками, відіграє велику роль. Дистанційне навчання часто знижує рівень зовнішньої мотивації через відсутність безпосередньої взаємодії та контролю з боку викладача.

Дистанційна форма навчання вимагає від студентів високого рівня саморегуляції та самодисципліни. Студенти повинні самостійно організувати свою навчальну діяльність, що потребує відповідальності, управління часом та зосередженості на поставлених цілях (як ми вже зауважували у попередньому підрозділі). Мотиваційні фактори в дистанційному навчанні значною мірою залежать від індивідуальних інтересів студента та його здатності до самостійної роботи.

Використання інтерактивних навчальних платформ, гейміфікації, відеоконференцій та інших цифрових інструментів допомагає підтримувати мотивацію студентів. Ці інструменти дозволяють залучати студентів до активної участі, створювати відчуття прогресу та підтримувати зворотний зв'язок з викладачем [38].

Дистанційне навчання вимагає від студентів не лише знань у предметній

галузі, але й володіння цифровими технологіями. Недостатня технологічна підготовленість або технічні проблеми можуть призвести до зниження ефективності навчання та збільшення стресу.

*Психологічні аспекти.* В умовах ізоляції під час дистанційного навчання студенти можуть відчувати зниження соціальної взаємодії та підтримки. Це може викликати відчуття самотності та демотивацію. Для подолання цього виклику викладачі повинні створювати умови для активної взаємодії студентів через групові завдання, форуми та онлайн-дискусії.

Велике значення для успішного дистанційного навчання має психологічний комфорт студентів. Регулярна комунікація з викладачами та підтримка емоційного благополуччя можуть допомогти зменшити тривожність, пов'язану з ізоляцією та самостійним навчанням [22].

Дистанційне навчання, яке було впроваджено в екстремому порядку через пандемію COVID-19, стало великим викликом для системи вищої освіти. Хоча така форма навчання відкрила нові можливості для використання технологій та розвитку самостійності студентів, вона також спричинила певні освітні втрати, що мають суттєвий вплив на якість підготовки фахівців. Дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу, особливо з психологічної точки зору. Хоча впровадження дистанційного формату дозволило продовжити навчальний процес в умовах пандемії, його наслідки для психологічного стану студентів і викладачів залишаються значними [23].

Психологічні освітні втрати не менш важливі за академічні, оскільки емоційний стан студентів значно впливає на їхню здатність засвоювати матеріал, підтримувати мотивацію і взаємодіяти з іншими.

Основними причинами освітніх втрат ми можемо вважати такі.

1. Низька ефективність практичного навчання. Дистанційне навчання ускладнило проведення лабораторних робіт, клінічних практик, польових досліджень та інших практичних занять, які є невід'ємною частиною багатьох спеціальностей. Без безпосередньої участі у практичній діяльності студенти



можуть не отримати достатнього рівня професійних навичок.

2. Обмежений доступ до матеріалів та технічних ресурсів. Хоча цифрові технології стають все доступнішими, не всі студенти мають рівні умови для участі в дистанційному навчанні. Відсутність належного технічного забезпечення, стабільного інтернету або тихого робочого місця вдома може створювати додаткові бар'єри для ефективного навчання.

3. Зниження якості зворотного зв'язку. Відсутність безпосередньої комунікації з викладачами знижує можливості отримати швидкий зворотний зв'язок і роз'яснення матеріалу. Дистанційні платформи, хоч і пропонують різноманітні інструменти для комунікації, часто не можуть повноцінно замінити живе спілкування, яке сприяє глибшому розумінню матеріалу.

4. Психологічні аспекти. Ізоляція, стрес та тривога через пандемію та війну негативно вплинули на психоемоційний стан студентів і викладачів. Це впливає на здатність концентруватися, ефективно засвоювати нові знання та підтримувати високу мотивацію до навчання, а саме:

1. Зниження мотивації студентів до навчання. В умовах ізоляції та відсутності традиційної взаємодії зі студентським середовищем багато студентів відчувають втому, зниження інтересу до навчання та труднощі з самодисципліною. Відсутність структурованого розкладу, який є характерним для очної форми навчання, також призводить до хаотичності у підході до вивчення матеріалів. Відсутність живої взаємодії з викладачами та одногрупниками призводить до зменшення мотивації у багатьох студентів. Дистанційний формат позбавляє відчуття залученості до процесу навчання та належності до освітнього середовища. Студенти часто відчувають себе відірваними від реального студентського життя, що викликає апатію та небажання вчитися.

2. Соціальна ізоляція. Однією з найбільших проблем дистанційного навчання є обмеження особистої взаємодії. Студенти, які раніше могли взаємодіяти в аудиторіях, брати участь у дискусіях та обговореннях, тепер відчувають соціальну ізоляцію. Відсутність колективної роботи та

неформальної комунікації спричиняє втрату почуття належності до спільноти, що негативно впливає на психоемоційний стан.

3. Тривога та стрес. Невизначеність щодо майбутнього, проблеми зі здоров'ям, обмеження соціальної активності та збільшене навчальне навантаження на тлі переходу до онлайн-формату сприяють підвищенню рівня стресу та тривоги у студентів. Відсутність звичної структури дня та постійна необхідність організувати навчання самостійно поглиблює ці відчуття.

4. Втрата почуття досягнення. У дистанційному навчанні відсутні багато традиційних форм підтвердження успіхів, як-от захист дипломних робіт у присутності аудиторії, публічні виступи чи групові презентації. Це призводить до зниження рівня задоволення від власних досягнень і підсумкових результатів навчання.

5. Проблеми з концентрацією та прокрастинація. Через відсутність чітко структурованого навчального дня та постійну присутність додаткових факторів відволікання вдома, студенти стикаються з проблемами концентрації. Постійний доступ до соціальних мереж, неможливість відокремити навчання від інших життєвих обов'язків спричиняють прокрастинацію та низьку продуктивність.

6. Психологічний тиск від перфекціонізму та самоконтролю. З дистанційним навчанням приходять відчуття підвищеної відповідальності за власне навчання. Це може призводити до надмірного самоконтролю, коли студенти вимагають від себе надто високих результатів. Також підвищений тиск може виникати від непорозумінь у комунікації з викладачами, що збільшує рівень стресу [23].

Довгострокові наслідками втрат від дистанційного навчання вважаємо такі.

1. Одним із найсерйозніших наслідків освітніх втрат може стати зниження конкурентоспроможності випускників на ринку праці. Незадовільний рівень практичної підготовки та недостатня глибина знань можуть обмежити можливості професійного розвитку молодих спеціалістів.

Це також може вплинути на розвиток економіки, яка потребує висококваліфікованих кадрів.

2. Тривала відсутність безпосередньої взаємодії між студентами може вплинути на розвиток їхніх соціальних навичок, зокрема командної роботи, вміння вирішувати конфлікти та ефективно комунікувати з колегами.

3. Психологічні втрати, які виникли під час дистанційного навчання, можуть мати довгострокові наслідки для майбутнього студентів. Знижена мотивація та втрата соціальних навичок можуть вплинути на їхню кар'єрну траєкторію та здатність адаптуватися до професійного середовища.

4. Тривалий стрес і відсутність психологічної підтримки можуть призвести до розвитку хронічної втоми або навіть емоційного вигорання.

### **1.3. Пізнавальна самостійність як чинник самоорганізації студентами в умовах дистанційного навчання**

В умовах дистанційного навчання самоорганізація та пізнавальна самостійність студентів набувають вирішального значення. Успішне навчання в умовах дистанційного середовища залежить не лише від якості навчальних матеріалів, а й від здатності студента самостійно управляти своїм навчальним процесом.

Пізнавальна самостійність — це здатність і готовність студента до самостійного пошуку, опрацювання і засвоєння нових знань. Вона передбачає високий рівень когнітивної активності, самодисципліни та критичного мислення. Основними компонентами пізнавальної самостійності є:

- 1) мотивація до навчання (стабільний інтерес до предмету і навчання загалом);
- 2) самостійне планування та управління часом (вміння організувати свій робочий графік та структурувати навчальні завдання);
- 3) самоконтроль (оцінка власних досягнень та своєчасне коригування навчальних стратегій);

4) навички самостійного пошуку інформації (вміння знайти, критично оцінити та використовувати матеріали для навчання).

Перехід до дистанційної форми навчання вимагає від студентів більшої відповідальності за власний навчальний процес. На відміну від традиційної (аудиторної) форми навчання, де викладач безпосередньо контролює засвоєння матеріалу, дистанційне навчання створює умови для максимальної автономії студентів.

У таких умовах пізнавальна самостійність є ключовим чинником успішної самоорганізації.

1. Планування часу. Дистанційне навчання дозволяє студентам гнучко підходити до планування свого часу. Проте для цього необхідні навички тайм-менеджменту. Студенти, що мають високу пізнавальну самостійність, здатні ефективно розподіляти час між різними навчальними завданнями.

2. Мотивація та самоконтроль. Відсутність постійного зовнішнього контролю та підтримки з боку викладача може знизити рівень мотивації. Пізнавально самостійні студенти більш стійкі до таких викликів, оскільки вони здатні зберігати внутрішню мотивацію до навчання.

3. Ефективне використання онлайн-ресурсів. Студенти з високим рівнем пізнавальної самостійності більш схильні до активного використання онлайн-ресурсів, таких як навчальні платформи, відкриті онлайн-курси, бібліотеки та наукові бази даних [25].

Самоорганізація в умовах дистанційного навчання неможлива без високого рівня пізнавальної самостійності. Пізнавально самостійний студент може:

- самостійно формувати навчальні цілі та стратегії їх досягнення;
- адекватно оцінювати власні навчальні результати та коригувати підходи;
- легше адаптуватися до нових форм навчання, швидше освоювати цифрові інструменти та нові методи пошуку інформації.

Зазначені чинники не лише сприяють успішному засвоєнню

навчального матеріалу, але й формують навички, необхідні для подальшого професійного та особистісного зростання.

## **Висновки до розділу 1**

Різноманітність теоретичних підходів до розуміння пізнавальної діяльності студентів свідчить про складність і багатовимірність цього феномену. Кожен підхід надає унікальне пояснення того, як студенти сприймають, обробляють і засвоюють інформацію, що важливо для створення ефективних освітніх стратегій.

Когнітивний підхід акцентує увагу на внутрішніх ментальних процесах, які супроводжують навчання. У цьому контексті пізнавальна діяльність розглядається як результат взаємодії когнітивних структур, таких як пам'ять, увага, мислення, і підкреслюється роль когнітивних стратегій у засвоєнні матеріалу.

Особистісно-орієнтований підхід наголошує на важливості індивідуальних характеристик і мотивації студента в процесі пізнавальної діяльності. Відповідно до цього підходу, важливо враховувати особистісні особливості студентів для підвищення ефективності навчання, зокрема рівень самоорганізації, цілеспрямованість та самостійність.

Конструктивістський підхід підкреслює активну роль студента в процесі створення знань. Згідно з цим підходом, навчання відбувається в процесі активної взаємодії з інформацією, коли студент конструює знання на основі свого досвіду, взаємодії з іншими студентами та середовищем навчання.

Соціокультурний підхід розглядає пізнавальну діяльність як процес, що значною мірою залежить від соціального контексту, впливу оточення та міжособистісної взаємодії. У цьому підході велике значення має співпраця, комунікація та роль викладача як фасилітатора навчального процесу.

Біхевіористичний підхід зосереджується на зовнішніх стимулах і підкріпленнях, що впливають на поведінку студента. Пізнавальна діяльність у

цьому контексті розглядається через призму реакцій на стимули та впливу зовнішніх умов, що може бути корисним для розробки систем мотивації.

Аналіз теоретичних підходів до розуміння пізнавальної діяльності студентів дозволяє визначити комплексний характер цього процесу, а також підкреслити важливість інтеграції різних підходів для створення ефективних методик навчання, що сприятимуть розвитку мислення, мотивації та здатності студентів до активної участі в освітньому процесі.

Специфіка пізнавальної діяльності у дистанційному форматі обумовлює ряд нових викликів, зокрема потребу в самоорганізації, самостійності, умінні керувати власним часом і підтримувати мотивацію до навчання. Відсутність фізичної присутності в аудиторії змінює характер взаємодії з викладачами та одногрупниками, що може позначатися на сприйнятті та засвоєнні матеріалу.

Роль цифрових технологій у дистанційному навчанні є вирішальною для здійснення пізнавальної діяльності, але водночас створює додаткові труднощі. Високий рівень залежності від цифрових ресурсів вимагає від студентів уміння користуватися технічними засобами, розуміння інструментів онлайн-навчання, а також здатності долати технічні труднощі, які можуть стати бар'єром у процесі засвоєння знань.

Зниження мотивації та уваги є одними з найбільш поширених проблем, які спостерігаються серед студентів у дистанційній освіті. Відсутність безпосереднього контролю та зворотного зв'язку може призвести до зниження рівня залученості студентів у навчальний процес, що негативно впливає на результативність навчання.

Освітні втрати під час дистанційного навчання пов'язані з обмеженими можливостями для розвитку навичок критичного мислення, командної роботи, комунікації та соціальної взаємодії. Втрата неформального спілкування, яке часто є важливою частиною освітнього процесу, може обмежувати розвиток "м'яких" навичок, що важливі для професійного і особистісного зростання.

Проблеми з ефективністю засвоєння матеріалу пов'язані з різницею в адаптивності студентів до нових умов, що зумовлює нерівномірність

успішності. Часто студенти мають складнощі з розумінням матеріалу через недостатню інтерактивність онлайн-занять та обмежену кількість індивідуального зворотного зв'язку.

Нерівність доступу до якісної освіти під час дистанційного навчання залишається актуальною проблемою, оскільки не всі студенти мають однаковий доступ до необхідних технічних засобів та інтернету, що призводить до нерівних можливостей для здобуття знань і підвищення академічної успішності.

Роль пізнавальної самостійності у дистанційному навчанні є однією з визначальних, оскільки саме цей чинник сприяє ефективній самоорганізації студентів. За умов відсутності безпосереднього контролю з боку викладача студенти мають значно більше самостійно планувати і виконувати навчальні завдання, що потребує розвитку відповідних навичок і стійкої внутрішньої мотивації.

Самоорганізація як основа успішного навчання в дистанційному середовищі безпосередньо залежить від здатності студентів до самостійного оволодіння знаннями та навичками. Пізнавальна самостійність сприяє усвідомленню відповідальності за власне навчання і формуванню навичок тайм-менеджменту, що необхідні для успішної роботи у віддаленому форматі.

Розвиток самостійності через сучасні технології стає важливим чинником у забезпеченні продуктивної самоорганізації. Використання цифрових інструментів для управління власним часом і прогресом у навчанні допомагає студентам адаптуватися до віддалених умов і розвивати дисципліну, планування та контроль результатів.

Проблеми і бар'єри пізнавальної самостійності часто виникають через низький рівень навичок самоорганізації у частини студентів, що ускладнює процес навчання. Брак внутрішньої мотивації, недостатнє розуміння стратегій самостійної роботи і обмежена підтримка від викладачів можуть негативно впливати на успішність.

Необхідність педагогічної підтримки є важливою умовою розвитку

пізнавальної самостійності. Викладачі можуть надавати студентам поради, методичні матеріали і зворотний зв'язок для підтримки самоорганізації, що допомагає студентам орієнтуватися в навчальних завданнях та більш усвідомлено організовувати власну пізнавальну діяльність.

Позитивний вплив пізнавальної самостійності на професійне становлення студентів виявляється у тому, що здатність до самостійного управління навчальним процесом є основою для розвитку критичного мислення, творчих здібностей і навичок прийняття рішень, які є важливими в майбутній професійній діяльності.

Отже, пізнавальна самостійність відіграє вирішальну роль у самоорганізації студентів в умовах дистанційного навчання, сприяючи розвитку відповідальності, дисципліни і вмінню працювати автономно. Студенти, які здатні до пізнавальної самостійності, легше адаптуються до вимог дистанційного навчання, успішніше організовують свій навчальний процес та краще підготовлені до самостійної професійної діяльності в майбутньому.

В умовах дистанційного навчання пізнавальна діяльність студентів зазнає значних змін і супроводжується як новими можливостями, так і серйозними освітніми втратами. Для мінімізації втрат і підвищення якості дистанційного навчання важливо впроваджувати інноваційні методи організації навчання, створювати підтримку для розвитку самостійності та мотивації студентів, а також зменшувати технічні та соціальні бар'єри, що впливають на освітній процес. Таким чином, пізнавальна самостійність є ключовою навичкою для успішного засвоєння матеріалу в умовах дистанційного навчання.



## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

#### **2.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження особливостей пізнавальної діяльності студентів під час дистанційного навчання**

Дистанційне навчання, яке активно впроваджується в системах вищої освіти по всьому світу, вимагає нових підходів до організації освітнього процесу та аналізу пізнавальної діяльності студентів.

Перехід від традиційної до онлайн-форми навчання спричинив значні зміни в способах взаємодії студентів з навчальними матеріалами, викладачами та один з одним. Це викликало потребу в проведенні емпіричних досліджень для вивчення особливостей пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. Зокрема, дослідження спрямоване на вивчення того, як зміни в навчальній організації впливають на різні аспекти когнітивної діяльності, такі як увага, пам'ять, мислення, мотивація та саморегуляція. Особливу увагу приділено тому, як студенти адаптуються до нових умов навчання, які фактори сприяють їхньому успіху, а також які виклики вони зустрічають під час навчального процесу.

Для досягнення зазначеної мети було сформульовано кілька основних завдань дослідження:

1. Аналіз когнітивних процесів студентів під час дистанційного навчання. Дослідження зміни в сприйнятті, увазі, мисленні та пам'яті в нових умовах.

2. Дослідження рівня мотивації студентів. Визначення чинників, що впливають на мотивацію до навчання в дистанційному форматі, а також аналіз рівня задоволеності навчальним процесом.

3. Вивчення факторів саморегуляції. Дослідження, наскільки студенти здатні ефективно керувати своїм часом і ресурсами для досягнення навчальних цілей без безпосереднього контролю з боку викладача.

4. Оцінка використання цифрових технологій у пізнавальній діяльності. Аналіз того, як цифрові інструменти впливають на процес засвоєння знань та розвиток критичного мислення.

5. Виявлення основних труднощів у пізнавальній діяльності, які виникають у студентів під час дистанційного навчання: дослідження проблем, що пов'язані з комунікацією, технічними труднощами або зниженням мотивації.

6. Розробка рекомендацій для покращення організації навчального процесу: на основі отриманих результатів дослідження запропонувати практичні рекомендації для покращення пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання.

Емпіричне дослідження було організоване у кілька етапів, кожен з яких мав своє значення для отримання валідних та надійних даних.

1. Етап підготовки. На цьому етапі було визначено базу дослідження, сформульовано мету та завдання. Визначено критерії вибору респондентів (студенти вищих навчальних закладів) та методи збору даних (анкетування, спостереження). Було також розроблено інструменти для збору даних, такі як анкети та опитувальники, спрямовані на вивчення різних аспектів пізнавальної діяльності студентів.

2. Вибірка респондентів. Для дослідження було відібрано вибірку студентів різних спеціальностей та курсів, які навчаються дистанційно. Важливим критерієм відбору було забезпечення репрезентативності, щоб результати можна було екстраполювати на більшу кількість студентів. Вибірка включала студентів економічних і технічних спеціальностей.

3. Збір даних. Основним методом збору даних було анкетування та онлайн-опитування. Анкети містили як закриті, так і відкриті питання, які дозволяли студентам поділитися своїм досвідом дистанційного навчання.

Емпіричне дослідження проводилося у Державному університеті економіки і технологій, експериментальна вибірка охоплює 154 студенти вікова категорія досліджуваних – 17-43 роки.

Питання в анкеті склалися таким чином, щоб відобразити психологічні втрати та закономірності (критерії) особливостей пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. Визначалися такі критерії:

1. Рівень повноцінності навчальної взаємодії.
2. Рівень адекватності організації освітнього процесу.
3. Рівень пізнавальної активності студентів.
4. Рівень самоорганізації навчальної діяльності студентів.
5. Рівень співставлення ефективності дистанційного та очного формату навчання.

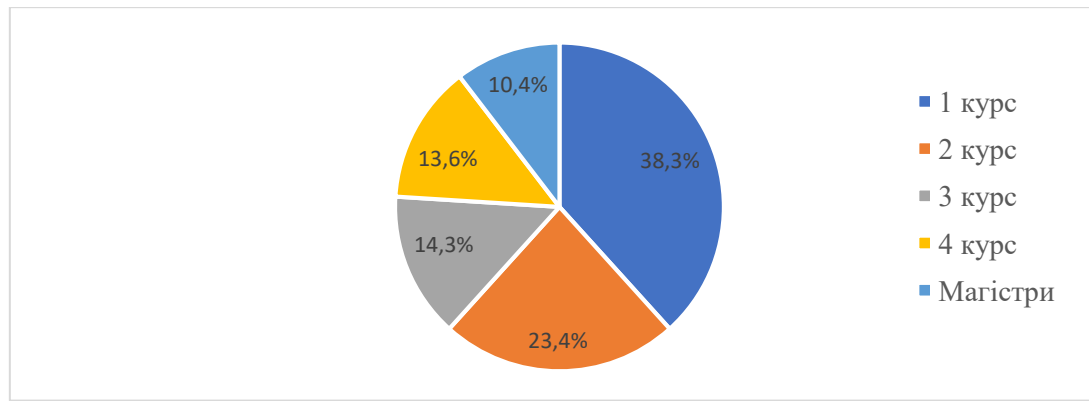
## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У таблиці 2.1. наведено розподіл досліджуваних за рівнем освіти.

*Таблиця 2.1.*

### Розподіл досліджуваних за ступенем освіти

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
1 курс	59	38,3
2 курс	36	23,4
3 курс	22	14,3
4 курс	21	13,6
Магістри	16	10,4
Разом по вибірці	154	100,0



*Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за ступенем освіти.*

У таблиці 2.2. наведено розподіл відповідно до комп'ютерного забезпечення дистанційного навчання.

*Таблиця 2.2.*

**Розподіл відповідно до комп'ютерного забезпечення  
дистанційного навчання**

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
Так, достатньо	120	78
Ні, недостатньо	23	15
Частково	11	7
Разом по вибірці	154	100,0

Дослідження показало, що майже 80% студентів достатньо забезпечені комп'ютерною технікою для дистанційного навчання. В основному при дистанційному форматі здобувачі освіти користуються ноутбуками та смартфонами.

У таблиці 2.3. наведено розподіл респондентів відповідно до відчуття безпеки.

*Таблиця 2.3.*

**Розподіл відповідно до відчуття безпеки**

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
Так	46	30
Ні	25	16
Частково	83	54
Разом по вибірці	154	100,0

Аналізуючи дані таблиці 2.3, яка демонструє розподіл респондентів відповідно до їхнього відчуття безпеки, можна зробити наступні висновки:

Лише 46 осіб, що становить 30% вибірки, висловили впевненість у тому, що вони почуваються у безпеці. Це свідчить про досить низький рівень відчуття безпеки серед респондентів.

25 осіб, або 16% опитаних, чітко зазначили, що вони не почуваються у безпеці. Такий показник свідчить про помітну частку респондентів, для яких проблема безпеки є критичною.

Найбільша частка респондентів (83 особи, або 54%) обрали варіант «частково». Це може свідчити про те, що респонденти перебувають у стані невизначеності чи частково задовольняються своїми умовами, проте все ж відчують певну нестабільність.

Загальна кількість респондентів становить 154 осіб, що відповідає 100%. Такий розподіл підкреслює, що більшість опитаних (70%, сумарно «ні» та «частково») відчують нестачу повної впевненості у своїй безпеці.

Основна проблема, яку можна виділити з даних, полягає в недостатньому рівні відчуття безпеки серед респондентів.

Високий відсоток варіанта «частково» вказує на потребу в додаткових заходах для підвищення стабільності чи рівня впевненості у безпеці.

На питання «Чи є доступним для Вас інтернет при навчанні в дистанційному форматі?» 140 (91%) студентів відповіли, що у них майже завжди присутній інтернет, 9 (6%) – іноді, 5 (3%) – рідко.

У таблиці 2.4. наведено розподіл відповідності повноцінності навчальної взаємодії.

Аналізуючи наведені дані, можна виділити кілька ключових тенденцій, що стосуються сприйняття студентами ефективності навчальної взаємодії у дистанційному форматі.

Таблиця 2.4.

### Розподіл відповідно до рівня повноцінності навчальної взаємодії

Відповіді	Кількість відповідей (%)				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Магістри
<i>10. Чи ефективно організований зворотний зв'язок між Вами та викладачами?</i>					
Так	49,2	72,2	63,6	81,8	81,3
Ні	5,1	5,6	13,6	0,0	0,0
Важко відповісти	45,8	22,2	22,4	12,2	18,7
<i>11. Як на ваш погляд впливає ввімкнення камери під час он-лайн навчання на сприйняття вами інформації?</i>					
Покращує	6,8	11,1	13,6	14,3	31,3
Погіршує	50,8	27,8	45,5	14,3	0,0
Залишається незмінним	42,4	61,1	40,9	71,4	68,7
<i>12. Яким чином дистанційна форма навчання впливає на ваші здібності сприйняття інформації?</i>					
Покращує	22,0	25,0	31,8	0,0	50,0
Погіршує	18,6	25,0	13,6	19,0	18,8
Залишається незмінним	59,4	50,0	54,5	81,0	31,2
<i>14. Яким чином дистанційна форма навчання впливає на вашу здатність вільно формулювати ваші думки під час відповідей на заняттях?</i>					
Покращує	28,8	16,7	40,8	0,0	50,0
Погіршує	18,6	16,7	4,5	9,5	18,8
Залишається незмінним	52,5	66,6	54,5	90,5	31,2
<i>19. Чи вважаєте Ви, що діалог між викладачем та студентом, висока ступінь комунікації між ними, а також активне залучення студентів в обговорення поставленої проблеми, сприяє кращому розумінню освітнього контенту?</i>					
Так	84,7	77,8	68,2	81,0	68,8
Ні	3,4	5,6	13,6	9,5	31,2
Важко відповісти	11,9	16,7	18,2	9,5	0,0

Маємо такі результати опитування.

1. Найвищий рівень задоволеності ефективністю організації зворотного зв'язку відзначено серед студентів 4 курсу та магістрів (81,8% і 81,3% відповідно). Найменш задоволені студенти 1 курсу (лише 49,2% позитивних відповідей). Це може бути зумовлено їх недостатнім досвідом в організації взаємодії або адаптацією до нових умов навчання. Частка студентів, які не змогли визначитися із відповіддю («важко відповісти»), зменшується зі збільшенням курсу.

## 2. Вплив ввімкнення камери на сприйняття інформації:

- для магістрів ввімкнення камери є найбільш позитивним (31,3% вважають, що це покращує сприйняття);
- навпаки, серед першокурсників значна частка вважає, що ввімкнена камера погіршує сприйняття інформації (50,8%);
- більшість студентів 2-4 курсів вважають, що цей фактор не змінює їхнього сприйняття (від 40,9% до 71,4%).

## 3. Вплив дистанційної форми навчання на сприйняття інформації:

- найбільший позитивний вплив відзначили магістри (50,0%), що може свідчити про їхню адаптацію та перевагу самостійної роботи;
- студенти 4 курсу відчують найгірший вплив, адже ніхто з них не оцінив дистанційну форму як таку, що покращує сприйняття;

## 4. Вплив дистанційного навчання на формулювання думок під час відповідей:

- позитивний вплив найбільше відчують магістри (50,0%) і студенти 3 курсу (40,8%);
- для студентів 4 курсу вплив є майже нейтральним (90,5% вважають, що їхні здібності залишаються незмінними);

## 5. Вплив діалогу між викладачем і студентом на розуміння контенту:

- більшість студентів на всіх рівнях навчання визнають важливість діалогу (від 68,2% до 84,7%);
- проте частка тих, хто сумнівається або негативно оцінює цю взаємодію, зростає серед магістрів (31,2% відповіли «ні»).

У таблиці 2.5. наведено розподіл відповідності організації освітнього процесу.

Таблиця 2.5.

## Розподіл відповідності до рівня повноцінності навчальної взаємодії

Відповіді	Кількість відповідей (%)				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Магістри
<i>15. Чи є оцінювання студентів дійсним стимулом навчання за умов, якщо воно справедливе і викладачі дотримуються об'єктивності у вимогах до всіх студентів?</i>					
Так	64,4	61,1	54,5	57,1	83,3
Ні	10,2	5,6	9,1	0,0	0,0
Складно визначитися	25,4	33,3	36,4	42,9	16,7
<i>16. Чи зрозумілі Вам критерії оцінювання викладачами різних видів завдань?</i>					
Так	64,4	86,4	81,8	76,2	75,0
Ні	15,3	0,0	0,0	9,5	18,8
Складно визначитися	20,3	13,6	18,2	14,3	6,3
<i>22. Що саме Вам подобається в дистанційному навчанні?</i>					
Домашні, комфортні для мене умови навчання	61,0	50,0	54,5	52,4	50,0
Самостійно обираю кількість часу, необхідного на виконання завдання	20,3	19,4	22,7	23,8	18,8
Самостійно обираю джерела отримання інформації (онлайн платформи, відеоуроки, онлайн підручники)	13,6	22,2	18,2	19,0	25,0
У мене з'явилося більше можливостей для консультацій з викладачами	5,1	8,3	4,5	4,8	6,3
<i>23. Що саме Вас не влаштовує у дистанційному навчанні?</i>					
Відчуваю погіршення рівня власних знань	23,7	16,7	18,2	19,0	25,0
Знизився рівень мотивації до навчання	27,1	30,6	36,4	23,8	18,8
Бракує «живого» спілкування з викладачами, однокурсниками	28,8	25,0	27,3	38,1	18,8
Все влаштовує	20,3	27,8	18,2	19,0	37,5

Аналізуючи за критерієм рівня повноцінності навчальної взаємодії можна констатувати таке.

На питання чи є оцінювання студентів дійсним стимулом навчання за умов, якщо воно справедливе і викладачі дотримуються об'єктивності у вимогах до всіх студентів:

- найвищий стимул до навчання відзначають магістри (83,3%);
- найменше вірять у стимулюючий ефект оцінювання студенти 3 курсу (54,5%);



– високий рівень невизначеності у відповідях спостерігається серед студентів 4 курсу (42,9%) та 3 курсу (36,4%), що свідчить про недостатню впевненість у справедливості оцінювання або його впливі на мотивацію.

На питання чи зрозумілі критерії оцінювання викладачами?

– студенти 2 курсу найбільше розуміють критерії оцінювання (86,4%), тоді як серед магістрів цей показник трохи нижчий (75,0%).

– найбільше незрозумілі критерії оцінювання для магістрів (18,8% відповіли «Ні»).

– частка тих, хто має труднощі у визначенні, найвища серед студентів 1 курсу (20,3%), що може бути наслідком їхньої меншої адаптації до академічних стандартів.

На питання що саме подобається у дистанційному навчанні?

– комфортні умови вдома є основною перевагою для студентів усіх курсів (50,0–61,0%), зокрема для 1 курсу (61,0%);

– можливість самостійно обирати джерела інформації найбільше цінують магістри (25,0%), що свідчить про їх більшу автономію у навчанні;

– можливість консультацій із викладачами має найнижчий відсоток у всіх групах (4,5–8,3%), що може вказувати на недостатній рівень доступності або ефективності таких консультацій.

На питання що не влаштовує у дистанційному навчанні?:

– погіршення рівня знань найбільше відзначають магістри (25,0%) та студенти 1 курсу (23,7%);

– зниження мотивації є найбільшою проблемою для студентів 3 курсу (36,4%) та 2 курсу (30,6%);

– брак живого спілкування є ключовим недоліком для студентів 4 курсу (38,1%), що може бути пов'язано із завершальним етапом їх навчання і потребою у тіснішій взаємодії з викладачами та студентами;

– частка тих, кого все влаштовує, зростає серед магістрів (37,5%), що вказує на їхню більшу адаптацію до формату дистанційного навчання.

У таблиці 2.6. наведено розподіл відповідності до пізнавальної активності.

Таблиця 2.6.

### Розподіл відповідності до рівня пізнавальної активності

Відповіді	Кількість відповідей (%)				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Магістри
<i>Яким чином дистанційна форма навчання впливає на ваші здібності мислення (пам'ять, увага, уява)?</i>					
Покращуються	28,8	27,8	36,4	33,3	31,3
Погіршуються	22,0	33,3	22,7	23,8	25,0
Залишаються не змінними	49,2	38,9	40,9	42,9	43,8
<i>Чи сприяє активізації сприйняття інформації використання викладачами засобів візуалізації та демонстраційних матеріалів під час викладання навчальної дисципліни?</i>					
Так	83,1	83,3	72,7	76,2	93,8
Ні	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3
Важко відповісти	16,9	16,7	27,3	23,8	0,0
<i>Як ви оцінюєте рівень ваших знань і навичок під час дистанційного навчання порівняно з очним навчанням?</i>					
Відчуваю покращення	30,5	30,6	31,8	0,0	37,5
В основному нічого не змінилося	32,2	30,6	45,5	38,1	43,8
З окремих дисциплін покращилися, а з окремих – погіршилися	15,3	22,2	13,6	19,0	18,8
Мої знання погіршилися	11,9	8,3	0,0	23,8	0,0
Важко відповісти	10,2	8,3	9,1	19,0	0,0
<i>24 Чи хотілося б вам повернутися до очної форми навчання?</i>					
Так	23,7	33,3	13,6	23,8	37,5
Ні	49,2	30,6	81,8	52,4	37,5
Важко відповісти	27,1	36,1	4,5	23,8	25,0

Аналізуючи дані таблиці 2.6. Розподіл відповідності до рівня когнітивних процесів можна зробити наступні висновки:

Аналізуючи відповіді респондентів на питання Вплив дистанційної форми навчання на когнітивні здібності (мислення, пам'ять, увага, уява) можна дослідити, що:

– найвищий рівень покращення когнітивних здібностей відзначають студенти 3 курсу (36,4%), тоді як магістри демонструють більш стриману оцінку (31,3%);

– найбільше погіршення когнітивних здібностей (негативний вплив)

помітили студенти 2 курсу (33,3%), що може бути наслідком їхньої меншої адаптованості або труднощів у виконанні завдань;

- найбільша частка студентів усіх курсів (від 38,9% до 49,2%) вважає, що їхні когнітивні здібності залишаються незмінними.

Аналізуючи відповіді респондентів на питання Використання засобів візуалізації та демонстраційних матеріалів:

- переважна більшість респондентів оцінює позитивний вплив візуальних матеріалів. Найвищий показник серед магістрів (93,8%), найнижчий — серед студентів 3 курсу (72,7%).

- студенти 3 і 4 курсів найчастіше не можуть визначитися з відповіддю (27,3% і 23,8% відповідно). Це може свідчити про неоднорідний підхід викладачів до використання таких матеріалів.

Аналізуючи відповіді респондентів на питання Оцінка знань і навичок під час дистанційного навчання:

- магістри найчастіше відзначають покращення рівня знань (37,5%), тоді як студенти 4 курсу майже не відчувають позитивного впливу (0%).

- найвищий відсоток студентів, які не помітили змін, серед магістрів (43,8%) і студентів 3 курсу (45,5%).

- студенти 4 курсу вказують на значне погіршення рівня знань (23,8%), що може бути наслідком підвищених вимог перед закінченням навчання.

Аналізуючи відповіді респондентів на питання щодо бажання повернутися до очного навчання:

- найвища частка студентів, які хочуть повернутися до очного навчання серед магістрів (37,5%) та студентів 2 курсу (33,3%).

- студенти 3 курсу демонструють найбільше небажання повернутися до очної форми (81,8%).

- найбільша невизначеність серед студентів 2 курсу (36,1%).

У таблиці 2.7. наведено розподіл відповідно до рівня самоорганізації освітньої діяльності студентів в умовах дистанційного навчання.

Таблиця 2.7.

**Розподіл відповідності до рівня самоорганізації освітньої діяльності студентів в умовах дистанційного навчання**

Відповіді	Кількість відповідей (%)				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Магістри
<i>8. Час, який Ви витрачаєте на підготовку до навчальних занять у дистанційному режимі?</i>					
До 4 годин	71,2	66,7	63,6	71,4	37,5
Більше 4 годин	22,0	27,8	27,3	28,6	62,5
Взагалі не готуюся до занять	6,8	5,6	9,1	0,0	0,0
<i>17. Чи займаєтеся Ви самоосвітою під час дистанційного навчання (використання додаткових матеріалів, перегляд онлайн ресурсів, вебінари, книжки тощо)?</i>					
Так	74,6	75,0	81,8	81,0	75,0
Ні	25,4	25,0	18,2	19,0	25,0
<i>20. Яким чином Ви зазвичай виконуєте надані викладачем завдання?</i>					
Самостійно	22,0	38,9	27,3	28,6	50,0
Спільно з одногрупниками	25,4	38,9	18,2	19,0	0,0
Використовую Інтернет, штучний інтелект	50,8	22,2	54,5	52,4	50,0
Не виконую домашнє завдання	22,0	0,0	27,3	28,6	0,0
<i>25 Чи працюєте Ви у вільний від навчання час?</i>					
Так	61,0	41,7	72,7	76,2	100,0
Ні	39,0	58,3	27,3	23,8	0,0
<i>26. Чи вважаєте Ви дистанційну форму навчання повноцінною заміною очної форми навчання?</i>					
Ні	16,9	30,6	18,2	28,6	0,0
Так	44,1	33,3	68,2	33,3	25,0
Частково	39,0	36,1	13,6	38,1	75,0

Інтерпретація даних таблиці 2.6. Розподіл відповідності до рівня самоорганізації освітньої діяльності студентів в умовах дистанційного навчання.

Найвищий відсоток студентів витрачає до 4 годин на підготовку, особливо серед студентів 1 і 4 курсів (71,2% та 71,4%). Магістри значно рідше готуються в цьому часовому проміжку (37,5%).

Більше 4 годин витрачають на підготовку магістри. Найвищий показник серед магістрів (62,5%), що вказує на їхню більшу відповідальність або складність завдань на їхньому рівні навчання.

Найвища частка студентів, які не готуються зовсім, серед студентів 3 курсу (9,1%), тоді як на 4 курсі та серед магістрів таких відповідей немає, що може свідчити про підвищену мотивацію ближче до закінчення навчання.

Що стосується аналізу відповідей на питання чи займаються студенти самоосвітою під час дистанційного навчання:

Так. Відсоток студентів, які займаються самоосвітою, високий на всіх курсах (74,6%–81,8%). Найвищий рівень серед студентів 3 курсу (81,8%) та 4 курсу (81,0%), що вказує на їхню більшу активність у пошуку додаткових джерел знань.

Ні. Найбільше студентів, які не займаються самоосвітою, на 1 і 2 курсах (25,4% та 25,0%).

Виконують завдання, наданих викладачем:

Самостійно. Найвищий рівень самостійності спостерігається серед магістрів (50,0%) та студентів 2 курсу (38,9%).

Спільно з одногрупниками. Студенти 1 і 2 курсів більше схильні працювати разом (25,4% та 38,9%). Серед магістрів таких відповідей немає, що свідчить про індивідуалізований підхід на цьому рівні.

З використанням Інтернету та/або штучного інтелекту. Найпоширеніший спосіб серед студентів усіх курсів, особливо 3 курсу (54,5%) та 4 курсу (52,4%).

Не виконують завдання. Найбільша частка студентів, які не виконують завдання, спостерігається на 3 і 4 курсах (27,3% та 28,6%), що може бути наслідком перевантаження або низької мотивації.

Найбільша частка працюючих студентів серед магістрів (100%) та 4 курсу (76,2%), що пов'язано з їхньою близькістю до завершення навчання та необхідністю набиратися практичного досвіду. Найбільше студентів, які не працюють, на 2 курсі (58,3%).

Що стосується питання Дистанційна форма як заміна очного навчання. Найвищий рівень незадоволеності серед студентів 2 курсу (30,6%) та 4 курсу (28,6%). Найвища частка позитивних відповідей серед студентів 3 курсу

(68,2%), що може свідчити про їхню адаптацію до дистанційного формату. Магістри переважно вважають, що дистанційне навчання лише частково може замінити очне (75,0%).

Магістри приділяють більше часу підготовці, тоді як студенти 1–3 курсів частіше обмежуються 4 годинами або менше. Відсутність підготовки найчастіше зустрічається на 3 курсі.

Старші курси частіше займаються самоосвітою, тоді як студенти молодших курсів потребують додаткової мотивації для роботи з додатковими матеріалами.

Магістри демонструють найвищий рівень самостійності, тоді як молодші курси активно співпрацюють з одногрупниками. Залежність від Інтернету та штучного інтелекту є поширеною серед усіх груп.

Високий відсоток працюючих студентів серед старших курсів та магістрів свідчить про поєднання навчання з професійною діяльністю.

Молодші курси та магістри більш скептично ставляться до дистанційного навчання як повної заміни очного, тоді як студенти 3 курсу найбільше підтримують його.

Задля покращення зазначеної ситуації можна рекомендувати:

1. Мотивувати молодших студентів до самоосвіти та використання додаткових матеріалів через інтерактивні завдання й заохочення.
2. Зменшити залежність від сторонніх ресурсів (Інтернету чи ІІІ) через розвиток навичок критичного мислення та самостійної роботи.
3. Підтримувати баланс між навчанням і роботою, особливо для старших курсів, через гнучкі графіки й підтримку кар'єрного розвитку.
4. Покращити ефективність дистанційного навчання для молодших курсів, інтегруючи більше інтерактивних занять та індивідуальних консультацій.

У таблиці 2.8. наведено розподіл відповідно до порівняння очної та дистанційної форм навчання.

Таблиця 2.8.

**Розподіл відповідно до порівняння очної та дистанційної форм навчання**

Відповіді	Кількість відповідей (%)				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Магістри
<i>24 Чи хотілося б вам повернутися до очної форми навчання?</i>					
Так	33,9	41,7	45,5	42,9	43,8
Ні	15,3	19,4	22,7	23,8	25,0
Важко відповісти	50,8	38,9	31,8	33,3	31,3
<i>27 Чи вважаєте Ви дистанційну форму навчання повноцінною заміною очної форми навчання?</i>					
Так	45,8	30,6	68,2	61,9	37,5
Ні	13,6	33,3	18,2	23,8	0,0
Частково	40,7	36,1	13,6	14,3	62,5
<i>28 Як Ви ставитеся до твердження про те, що повернення до традиційного очного формату навчання у майбутньому неможливо?</i>					
Погоджуюсь	15,3	19,4	27,3	28,6	31,3
Погоджуюсь частково	22,0	27,8	31,8	28,6	25,0
Не погоджуюсь	27,1	38,9	22,7	23,8	25,0
Важко відповісти	35,6	13,9	18,2	19,0	18,8

Найвищий відсоток студентів, які хотіли б повернутися до очної форми навчання, серед магістрів (43,8%) та студентів 3 курсу (45,5%). Це свідчить про те, що старші студенти та магістри більше цінують традиційний формат через його ефективність для їхніх потреб.

Частка студентів, які не бажають повертатися до очної форми, зростає на старших курсах, досягаючи максимуму серед магістрів (25,0%). Це може бути пов'язано з адаптацією до дистанційного формату.

Найбільшій частці серед студентів 1 курсу (50,8%) важко відповісти, що свідчить про їхню невизначеність у порівнянні двох форматів через відсутність достатнього досвіду очного навчання.

Найвищий рівень підтримки дистанційного навчання спостерігається серед студентів 3 курсу (68,2%) та 4 курсу (61,9%), що може бути результатом їхньої адаптації до поточного формату.

Студенти 2 курсу (33,3%) найбільше вважають дистанційну форму неприйнятною як заміну очного навчання.

Магістри найчастіше відповідають, що дистанційна форма є частковою заміною (62,5%), підкреслюючи її переваги, але й визнаючи обмеження.

Найбільша підтримка твердження, що повернення до традиційного очного формату навчання у майбутньому неможливе, серед магістрів (31,3%) та студентів 4 курсу (28,6%), що може свідчити про розуміння змін у сучасній освіті.

Підтримка часткової згоди найвища серед студентів 3 курсу (31,8%), що вказує на їхнє усвідомлення перспективи змішаних форматів навчання.

Найвища частка серед студентів 2 курсу (38,9%), що демонструє їхню віру у повернення до традиційного формату.

Важко відповісти найвищій частці серед студентів 1 курсу (35,6%), що може бути наслідком їхньої недостатньої обізнаності щодо змін в освітній системі.

## **Висновки до розділу 2**

Відповіді респондентів демонструють тенденцію до кращої адаптації студентів старших курсів і магістратури до дистанційного навчання.

Організація зворотного зв'язку та ефективна комунікація викладачів зі студентами залишаються критичними факторами успіху.

Ввімкнення камер має неоднозначний вплив, залежно від курсу та особистих уподобань студентів.

Переважає більшість студентів визнає важливість діалогу для розуміння освітнього контенту, але потрібно враховувати різні рівні потреб залежно від курсу.

Більшість студентів визнає важливість оцінювання як стимулу, але значна частка респондентів все ж залишається невпевненою, особливо на старших курсах. Потрібно працювати над підвищенням об'єктивності та прозорості оцінювання.

Рівень розуміння критеріїв оцінювання зростає з курсом, але магістри все ще мають питання щодо чіткості цих критеріїв.



Переваги дистанційного навчання: основна перевага – комфортні умови навчання. Старші курси більше цінують самостійність у пошуку джерел інформації, що вказує на зростання їхньої автономії.

Недоліки дистанційного навчання: найбільші проблеми – зниження мотивації, погіршення рівня знань та відсутність живого спілкування. Ці недоліки найбільше виражені серед студентів старших курсів.

Рекомендації: підвищити прозорість та об'єктивність оцінювання; розробити чіткі та зрозумілі критерії оцінювання для всіх рівнів студентів; посилити можливості для живого спілкування між студентами та викладачами, зокрема через організацію інтерактивних сесій чи офлайн-заходів; мотивувати студентів до навчання через впровадження більш гнучких та цікавих завдань.

Більшість студентів відчують стабільність у рівні своїх когнітивних здібностей під час дистанційного навчання. Проте значна частка 2-го курсу відзначає погіршення, що потребує уваги до цього етапу навчання.

Використання візуальних засобів переважно позитивно впливає на сприйняття матеріалу. Однак студенти 3 і 4 курсів потребують більш послідовного впровадження таких методів.

Хоча частина студентів, особливо магістри, відзначає покращення знань, студенти 4 курсу вважають, що їх рівень знань погіршився. Це може бути через особливості навантаження чи недоліки в організації процесу.

Магістри та студенти 2 курсу найбільше зацікавлені в поверненні до очного формату, тоді як більшість студентів 3 курсу вже адаптувалися до дистанційного формату.

Рекомендації:

1. Для покращення когнітивних здібностей студентів слід розробити інтерактивні завдання, що стимулюють мислення та пам'ять.
2. Забезпечити регулярне використання візуалізацій викладачами для кращої адаптації студентів старших курсів.

3. Проаналізувати причини погіршення рівня знань серед студентів 4 курсу та розробити підтримуючі програми для них.

4. Організувати гнучкий навчальний процес, комбінуючи дистанційну та очну форми навчання, щоб задовольнити потреби різних груп студентів.

Студенти молодших курсів частіше вагаються щодо повернення до очної форми, тоді як старші курси більше підтримують традиційний формат.

Студенти 3 і 4 курсів найбільш позитивно сприймають дистанційне навчання, що свідчить про їхню адаптацію. Водночас магістри визнають його обмежену ефективність.

Студенти молодших курсів більш скептично ставляться до перспективи змін у форматах навчання, тоді як старші студенти та магістри усвідомлюють реальність змішаного чи повністю дистанційного підходу.

Рекомендації:

1. Для молодших курсів надати більше інформації та підтримки для розуміння переваг і недоліків дистанційного навчання.

2. Для старших курсів і магістрів розвивати інструменти змішаного навчання, що поєднують переваги обох форматів, для максимізації ефективності навчання.

3. Розробити програми, які підготують студентів до постійних змін в освітній системі, включаючи інтеграцію технологій і гнучких форматів.

**РОЗДІЛ 3.**  
**ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ ТА РОЗВИТОК**  
**ПІЗНАВАЛЬНОЇ САМОСТІЙНОСТІ ЯК ЧИННИКА**  
**САМООРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ**  
**ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**3.1. Шляхи подолання освітніх втрат у пізнавальній діяльності студентів в процесі дистанційного навчання**

Освітні втрати у пізнавальній діяльності студентів під час дистанційного навчання – це зниження рівня засвоєння знань, умінь та навичок, які студенти повинні отримати в межах освітньої програми. Дистанційний формат навчання, незважаючи на його численні переваги, створює певні виклики для студентів, що можуть призвести до освітніх втрат у їхній пізнавальній діяльності.

Розглянемо основні фактори, що спричиняють освітні втрати:

1. Відсутність прямого контакту з викладачем. Під час очного навчання викладач може краще контролювати та коригувати навчальний процес, а також негайно реагувати на запитання студентів. У дистанційній формі цей контакт значно послаблюється, що може призводити до непорозумінь або недостатнього засвоєння матеріалу.

2. Слабка самодисципліна та організація студентів. Не всі студенти здатні самостійно організувати свій навчальний процес на високому рівні. Відсутність чіткої структури, звичних навчальних ритуалів, можливості обговорення та взаємодії з одногрупниками може спричинити відчуття ізоляції та зниження мотивації до навчання.

3. Обмеженість технічних ресурсів. Не всі студенти мають доступ до стабільного інтернет-з'єднання, якісної техніки або відповідного програмного

забезпечення, що може впливати на якість отриманих знань та доступ до навчальних матеріалів.

4. Втома від використання електронних засобів навчання (Zoom-фатиг). Постійна взаємодія через екрани комп'ютерів призводить до так званого "Zoom-фатигу" (цифрової втоми), коли студенти відчувають фізичне і психологічне виснаження через тривале сидіння перед комп'ютером. Це знижує концентрацію, продуктивність і здатність до активного навчання.

5. Зниження якості практичних навичок. Для багатьох дисциплін (наприклад, природничі науки, медицина, технічні спеціальності) важливою є практика в лабораторіях або робота з реальними об'єктами. В умовах дистанційного навчання ці аспекти або скорочуються, або виконуються в обмеженому форматі, що веде до втрати навичок.

6. Недостатнє інтерактивне навчання. Дистанційне навчання часто будується на лекційних або записаних матеріалах, що знижує інтерактивність. Відсутність дискусій, обговорень і спільної роботи з іншими студентами робить процес засвоєння знань більш пасивним і менш ефективним [46].

Розглянемо вплив освітніх втрат на пізнавальну діяльність студентів:

1. Зниження рівня знань. Недостатнє засвоєння навчального матеріалу через перераховані вище фактори призводить до того, що студенти не досягають рівня знань, передбаченого програмою. Це може проявлятися в прогалинах у теоретичних знаннях, зниженні загального розуміння предмету та неспроможності застосовувати знання на практиці.

2. Втрата мотивації та інтересу до навчання. Відсутність організованого навчального середовища, відчуття ізоляції та стрес від неможливості ефективного взаємодіяти з викладачем і колегами можуть спричинити зниження мотивації до навчання. Студенти можуть почуватися перевантаженими або демотивованими, що веде до подальшої деградації їхньої пізнавальної діяльності.

3. Погіршення навичок критичного мислення та вирішення проблем. Дистанційне навчання часто не дає можливості достатньо практикувати

навички критичного мислення та вирішення проблем. Через брак практичної взаємодії з матеріалом і недостатньо активні методи навчання студенти можуть втратити можливість швидко та ефективно розвивати ці навички.

4. Зниження самостійності в навчанні. Хоча дистанційне навчання вимагає високого рівня самостійності, багато студентів можуть втратити контроль над своїм навчальним процесом через нестачу самодисципліни або вміння організувати себе. Це призводить до ще більших освітніх втрат [53].

Шляхи подолання освітніх втрат:

1. Підтримка з боку викладачів. Викладачі повинні активно залучати студентів до навчального процесу через інтерактивні заняття, обговорення, групові проекти та консультації. Постійний зворотний зв'язок і підтримка студентів допоможуть подолати труднощі.

2. Розвиток самостійного навчання. Потрібно навчати студентів навичкам самоорганізації, тайм-менеджменту, критичного мислення та пошуку інформації. Це допоможе їм ефективніше управляти своїм часом і навчанням.

3. Використання адаптивних технологій навчання. Платформи, що адаптуються до потреб і рівня знань студентів, можуть допомогти виявити освітні прогалини та надати індивідуалізовані рекомендації для подолання цих втрат.

4. Організація додаткових практичних занять. Там, де це можливо, потрібно створювати можливості для проведення практичних занять у лабораторіях або індивідуальної роботи з матеріалами, що дозволить студентам отримати необхідні практичні навички.

1. Гібридні форми навчання. Поєднання очного та дистанційного навчання може бути оптимальним рішенням для мінімізації освітніх втрат. Використання онлайн-платформ для теоретичних курсів та проведення практичних занять в аудиторіях допоможе забезпечити необхідний баланс між доступністю та якістю освіти.

2. Підвищення якості дистанційних технологій. Необхідно

вдосконалювати дистанційні платформи для навчання, забезпечуючи інтерактивність та можливість реальної взаємодії між студентами та викладачами. Віртуальні лабораторії, симулятори, а також інші технологічні рішення можуть значно покращити якість практичної підготовки.

3. Інвестиції в розвиток технічної інфраструктури. Забезпечення рівного доступу до якісних інтернет-з'єднань та комп'ютерної техніки для всіх студентів є необхідною умовою для підвищення ефективності дистанційного навчання. Для цього можуть бути використані програми державної підтримки, гранти або стипендії.

4. Психологічна підтримка студентів. Важливим є створення умов для психологічної підтримки студентів у складні періоди. Це можуть бути консультації з психологами, тренінги з управління стресом, а також формування ком'юніті для підтримки один одного під час дистанційного навчання.

5. Залучення студентів до соціальної активності онлайн. Для мінімізації соціальної ізоляції важливо створювати віртуальні простори для комунікації та взаємодії між студентами. Онлайн-заходи, групові обговорення, спільні проекти можуть допомогти студентам відчувати себе частиною освітньої спільноти.

3. Структурування навчального процесу. Організація чіткого розкладу занять, контрольних точок та індивідуальних консультацій допоможе студентам краще впоратися з навчальним навантаженням і уникнути прокрастинації. Також важливо забезпечити студентів інструментами для самоорганізації та планування.

4. Навчання викладачів навичкам психологічної підтримки. Викладачі повинні бути готові не тільки до навчання, а й до того, як допомогти студентам справлятися зі стресом. Важливою є неформальна підтримка, розуміння і можливість коригування завдань відповідно до психоемоційного стану студента.

Через відсутність безпосереднього контакту з викладачами, недостатню організацію навчального процесу, технічні труднощі та психологічні проблеми студенти часто стикаються з труднощами в засвоєнні навчального матеріалу [53; 54].

Таким чином, освітні втрати у пізнавальній діяльності студентів під час дистанційного навчання є серйозною проблемою, яка потребує уваги з боку освітніх установ та індивідуальної відповідальності самих студентів.

Для запобігання цим втратам необхідно здійснювати систематичну корекційну роботу, спрямовану на підтримку та активізацію пізнавальної діяльності студентів.

Корекційна робота має бути націлена на активізацію когнітивних процесів студентів і створення сприятливих умов для розвитку пізнавальної діяльності в умовах дистанційного навчання.

Розглянемо основні стратегії, які можуть бути ефективними:

1. Мотиваційна підтримка студентів. Мотивація є ключовим фактором успішного навчання, тому важливо:

- залучати до активної участі у навчальному процесі. Викладачі можуть використовувати різні методи стимулювання інтересу до предмету, наприклад, впроваджувати інтерактивні елементи в лекції, обговорювати актуальні проблеми, пов'язані з дисципліною, використовувати практичні кейси;

- впроваджувати гейміфікацію. Елементи гри, такі як накопичення балів за активність, змагання між студентами, можуть підвищити інтерес до навчання і активізувати пізнавальну діяльність.

2. Організація навчальної діяльності. Структурування навчального процесу є важливим для збереження високого рівня когнітивної активності:

- чітке планування занять. Створення розкладу, де передбачені лекції, консультації та час для самостійної роботи, допоможе студентам організувати своє навчання. Викладачі мають регулярно контролювати виконання завдань і нагадувати про дедлайни;

– впровадження короткострокових цілей. Розбиття навчальних завдань на менші етапи з чіткими термінами дозволить студентам краще концентрувати увагу та уникнути прокрастинації.

3. Залучення інтерактивних методів навчання. Інтерактивність навчального процесу сприяє активізації когнітивної діяльності студентів:

– використання інтерактивних платформ. Такі платформи, як Zoom, Microsoft Teams, Google Classroom, дозволяють не лише проводити лекції, а й організувати групові роботи, обговорення, інтерактивні тести, що допомагає студентам активніше залучатися до навчання;

– групові проекти. Робота в командах дозволяє студентам обмінюватися ідеями, розвивати навички співпраці та активізувати пізнавальну діяльність.

4. Технічна підтримка та адаптація навчальних матеріалів. Для ефективного навчання важливо забезпечити студентів необхідними технічними ресурсами:

– надання доступу до технічних ресурсів. Університети можуть забезпечувати студентів необхідною технікою та доступом до інтернету, а також адаптувати навчальні матеріали для зручного використання на різних пристроях.;

– підтримка у використанні навчальних платформ. Студентам і викладачам необхідно надавати інструкції та тренінги щодо роботи з онлайн-платформами.

5. Психологічна підтримка для підвищення когнітивної активності. Психологічні аспекти навчання відіграють важливу роль у збереженні пізнавальної активності:

– психологічна підтримка. Важливо забезпечити студентам доступ до консультацій із психологами, а також проводити тренінги з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту, які допоможуть їм ефективніше долати труднощі в дистанційному навчанні;



– баланс між навчанням та відпочинком. Викладачі мають звертати увагу на важливість перерв, фізичних вправ і психоемоційного відновлення для підтримки високого рівня когнітивної активності.

### **3.2. Шляхи розвитку пізнавальної самостійності як чинника самоорганізації студентів в умовах дистанційного навчання**

Для забезпечення розвитку пізнавальної самостійності студентів в умовах дистанційного навчання, важливо враховувати такі основні шляхи:

1. Розвиток навичок тайм-менеджменту – студенти повинні навчитися правильно розподіляти свій час, щоб встигати виконувати завдання та самостійно опановувати навчальні матеріали.

2. Формування самоконтролю – важливим є навчання студентів самоконтролю за власним прогресом у навчанні. Використання планів та списків завдань допомагає краще організувати процес навчання.

3. Залучення до проектної діяльності – проектні роботи стимулюють самостійну пізнавальну діяльність, адже студенти повинні знаходити інформацію, аналізувати її та презентувати результати.

4. Розвиток критичного мислення – викладачі можуть заохочувати студентів до активного аналізу матеріалів, пошуку додаткової інформації та осмислення її на глибшому рівні.

5. Використання інтерактивних технологій – інтерактивні платформи та сервіси (відео, тести, дискусійні форуми) допомагають зробити навчальний процес більш активним і сприяють самостійному пізнанню.

6. Підтримка наставництва – регулярний зворотний зв'язок від викладачів та підтримка менторів допомагає студентам організувати власну роботу та стимулює до самостійного навчання [25].

Одним з видів інтерактивних занять, які спрямовані на розвиток певних навичок і компетенцій є тренінги. Вони можуть включати в себе практичні вправи, групові обговорення та рольові ігри.

Основними цілями тренінгів у контексті корекційної роботи є:

- розвиток комунікативних навичок (тренінги можуть включати вправи на покращення взаємодії між студентами, що сприяє створенню сприятливого освітнього середовища);
- формування навичок самоорганізації (учасники можуть вивчати методи планування часу, встановлення цілей і самоконтролю, що є важливими для успішного дистанційного навчання);
- підвищення мотивації до навчання (через ігрові елементи та інтерактивні формати студенти можуть відчувати підвищення інтересу до навчання та особистого розвитку);
- розвиток критичного мислення (тренінги можуть включати дискусії та аналітичні вправи, які сприяють розвитку критичного підходу до інформації).

Приклади тренінгів – тренінг з управління часом, тренінг з управління стресом (Додаток).

### **Висновки до розділу 3**

Індивідуалізація навчання є одним із ключових шляхів подолання освітніх втрат. Врахування індивідуальних потреб та рівня підготовки студентів, а також адаптація навчальних матеріалів і завдань до їхніх особливостей сприяє покращенню результатів навчання та зменшенню втрат знань. Розвиток цифрової грамотності студентів і викладачів є важливим аспектом зниження освітніх втрат. Використання ефективних технологій для дистанційного навчання, таких як інтерактивні платформи, інструменти для співпраці та самостійного контролю, підвищує залученість студентів і якість навчання.

Формування мотивації та підтримка активного залучення студентів допомагають подолати зниження інтересу до навчання в дистанційному форматі. Викладачі можуть заохочувати студентів до активної участі через

інтерактивні методи навчання, реальні проєкти та зворотний зв'язок, що сприяє зростанню внутрішньої мотивації та покращенню пізнавальних результатів.

Використання змішаного формату навчання може сприяти зниженню освітніх втрат за рахунок комбінації дистанційних і традиційних підходів. Очні заняття, навіть періодичні, дозволяють ефективніше пояснити складні матеріали, закріпити знання і сприяти соціалізації студентів, чого може не вистачати в дистанційному форматі.

Розвиток навичок самостійної роботи і самоорганізації є важливою умовою успішного подолання освітніх втрат. Навчання студентів методикам планування часу, постановки цілей і управління власним навчанням дозволяє підвищити їхню відповідальність і ефективність у дистанційному навчальному процесі. Педагогічна підтримка та консультування відіграють значну роль у забезпеченні студентам необхідної допомоги для подолання труднощів, що виникають під час дистанційного навчання. Розширення доступу до консультацій, менторських програм і зворотного зв'язку дозволяє студентам краще орієнтуватися в навчальному процесі та подолати освітні прогалини. Адаптація освітніх програм до умов дистанційного навчання включає вдосконалення навчальних планів і методичних матеріалів для відповідності вимогам дистанційного середовища, що сприяє підвищенню якості навчання, зниженню ризику втрат у знаннях та збільшенню ефективності навчання.

Подолання освітніх втрат у пізнавальній діяльності студентів під час дистанційного навчання потребує комплексного підходу, що включає індивідуалізацію, мотивацію, розвиток цифрових та самостійних навичок, а також належну підтримку від викладачів. Такі заходи допомагають покращити якість навчання і забезпечити студентам можливість ефективно здобувати знання навіть у складних умовах дистанційного навчання.

Пізнавальна самостійність як основа самоорганізації є одним з ключових факторів успішного дистанційного навчання. Розвиток у студентів умінь самостійного планування, контролю та аналізу власної пізнавальної діяльності

сприяє підвищенню їхньої відповідальності та результативності. Використання інтерактивних навчальних технологій сприяє підвищенню пізнавальної самостійності студентів. Цифрові інструменти для роботи в дистанційному форматі дозволяють студентам обирати індивідуальний темп навчання, глибше аналізувати матеріал і застосовувати отримані знання на практиці. Формування навичок саморефлексії допомагає студентам оцінювати власні досягнення, виявляти прогалини в знаннях і коригувати свої дії. Це забезпечує розвиток усвідомленого підходу до навчання та сприяє самостійній роботі в умовах дистанційного навчання.

Розвиток мотивації до самостійного навчання є важливим компонентом пізнавальної самостійності. Викладачі можуть сприяти мотивації студентів через постановку цікавих і практично значущих завдань, що дозволяє студентам бачити цінність навчального матеріалу та ефективніше організувати своє навчання. Навчання студентів навичкам тайм-менеджменту допомагає їм ефективніше розподіляти свій час, ставити цілі та слідкувати за їх досягненням. Уміння організувати свій день та уникати прокрастинації сприяє підвищенню продуктивності та гнучкості у дистанційному навчанні.

Розробка методичних рекомендацій для викладачів щодо розвитку пізнавальної самостійності студентів в умовах дистанційного навчання є необхідним кроком для покращення цього процесу. Такий підхід дозволить зробити навчальний процес більш сприятливим для самостійної роботи студентів, а також створити умови для розвитку їхньої самоорганізації. Залучення студентів до проєктної та дослідницької діяльності є дієвим способом підвищення їхньої пізнавальної самостійності, оскільки вони набувають умінь самостійно збирати, аналізувати й систематизувати інформацію, вирішувати практичні завдання та приймати відповідальні рішення.

Таким чином, розвиток пізнавальної самостійності в умовах дистанційного навчання є критичним для формування самоорганізації

студентів. Він включає використання сучасних технологій, розвиток навичок саморефлексії, мотивації, тайм-менеджменту, а також активне залучення до практичних завдань і проєктів. Все це створює сприятливе середовище для формування ефективної самостійної роботи студентів та забезпечення успішного оволодіння знаннями навіть у дистанційному форматі навчання.

## ВИСНОВКИ

Аналіз впливу дистанційного навчання на пізнавальну діяльність студентів показав, що цей формат має як переваги, так і певні труднощі.

Основними перевагами є гнучкість, можливість індивідуалізації навчального процесу, а також доступ до різноманітних цифрових ресурсів і платформ.

Однак, дистанційне навчання також створює певні виклики, зокрема, відсутність безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками, що може призвести до зниження рівня мотивації та самостійності студентів.

Роль пізнавальної самостійності в умовах дистанційного навчання є ключовою для успішного освоєння матеріалу. Підвищення самостійності студентів через самоконтроль, саморефлексію та активне використання навчальних ресурсів дозволяє компенсувати відсутність традиційного взаємодії в класі та сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу.

Особливості організації пізнавальної діяльності студентів в дистанційному форматі потребують ефективної системи підтримки з боку викладачів. Важливим аспектом є своєчасний зворотний зв'язок, використання інтерактивних методів навчання, що активізують пізнавальну діяльність студентів, а також надання чітких рекомендацій щодо самостійної роботи.

Мотивація студентів в умовах дистанційного навчання є критичним чинником їхнього успіху. Відсутність фізичного контакту з викладачами та одногрупниками може знижувати мотивацію, тому важливо використовувати різноманітні методи стимулювання активності, зокрема, інтерактивні завдання, що дозволяють студентам активно взаємодіяти з навчальним матеріалом.

Застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в умовах дистанційного навчання дозволяє ефективно організувати пізнавальну діяльність студентів. Використання онлайн-платформ, відеоконференцій,

тестувань, електронних підручників і інших цифрових інструментів забезпечує студентам широкий доступ до навчальних матеріалів, а також дозволяє викладачам оперативно відслідковувати прогрес студентів.

Особливості розвитку пізнавальної діяльності студентів у дистанційному форматі також пов'язані з необхідністю формування в них навичок тайм-менеджменту, самодисципліни та відповідальності за організацію власного навчального процесу. Без цих умінь студенти можуть стикатися з труднощами у забезпеченні належного рівня академічної успішності.

Рекомендації щодо покращення пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання включають удосконалення методичних підходів до викладання, активне використання онлайн-ресурсів, індивідуальний підхід до кожного студента, а також розвиток системи моніторингу і підтримки студентів з боку викладачів.

Загалом, дистанційне навчання є ефективним інструментом для розвитку пізнавальної діяльності студентів, однак для максимального досягнення результатів необхідно забезпечити належну підтримку з боку викладачів, організувати систему мотивації та стимулювати активність студентів через різноманітні інструменти та методи, що враховують індивідуальні особливості кожного студента.

Ці висновки підтверджують важливість адаптації навчального процесу до нових умов, що зумовлюються дистанційним форматом, та потребу в подальших дослідженнях щодо оптимізації пізнавальної діяльності студентів в таких умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. «Концепція розвитку педагогічної освіти» <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-koncepciyi-rozvitku-pedagogichnoyi-osviti>
2. «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>
3. Артеменко Н. С. Особливості мотиваційної сфери як чинник адаптації до дистанційного навчання студентів-першокурсників : кваліф. робота. Національний авіаційний університет. Київ, 2021. 113 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/54143>
4. Бохонкова Ю. О., Козьменко О. І., Пелешенко О. В. Формування адаптаційних механізмів у здобувачів ЗВО до умов дистанційного навчання в період дії воєнного стану. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. №2. С. 41–50. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2022\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2022_2_6)
5. Бурчак С. О. Розвиток творчості здобувачів вищої освіти в процесі дистанційного навчання. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія «Педагогічні науки»*. Глухів. 2020. №1 (42). С. 64–71. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/1550>
6. Васько О. Активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів початкових класів в умовах дистанційного навчання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 4. С. 36–47. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2021\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2021_4_6)
7. Вірна Ж., Ключко Л. Вплив дистанційного навчання на соціально-психологічну адаптацію студентів-першокурсників. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : VII наук.-практ.



інтернет-конф., м. Луцьк, 14–16 січня 2021 р. Луцьк, 2021. С. 46–47. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202101150801418.pdf#page=46>

8. Головань М. С. Педагогічна сутність дистанційного навчання *Комп'ютерне моделювання та інформаційні технології в науці, економіці та освіті. Збірник наукових праць*. Кривий Ріг. 2002. С. 148–153. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/58286>

9. Гончарова Є., Беляєва О., Костенко В. Формування адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2023. №6–7. С. 84–89. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir\\_2023\\_6-7\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2023_6-7_17)

10. Гуменюк Н. Дослідження впливу дистанційної освіти на успішність навчання та психологічний стан студентів в умовах воєнного періоду. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 561–569. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-561-569](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-561-569)

11. Джеджера О., Юрчук О. Особливості переживання суб'єктивного емоційного стану здобувачами вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19. *Психологія: реальність та перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2020. №15. С. 41–48.

12. Дрібас С., Пінська О. Особливості організації викладацько-студентської взаємодії в умовах дистанційного навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. №16. С. 56-62. DOI: <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i16.205>

13. Заболоцький А. Виявлення педагогічних умов і критеріїв розвитку пізнавальної діяльності студентів дистанційної форми навчання. *Молодь і ринок*. 2016. № 6. С. 27–31. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir\\_2016\\_6\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2016_6_7)

14. Займак Р. М. Актуальність і проблемність дистанційного навчання *Дидактика*. 2016. №16. С. 267–269. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12692>

15. Закон України «Про освіту» зі змінами 2024 рік №2145-VIII від 05.09.2017, редакція від 21.11.2021 р. [https://urst.com.ua/act/pro\\_osvitu](https://urst.com.ua/act/pro_osvitu)

16. Зюзь В., Балухтіна В. Тайм-менеджмент як фактор адаптації студентів до дистанційного навчання у ЗВО в період надзвичайної ситуації *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. №28 (2). С. 93–98. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd\\_2020\\_28\(2\)\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2020_28(2)_17)

17. Іванова Л. С. Специфіка готовності першокурсників до адаптації у вищій школі. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 102–107. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2012\\_1\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_20)

18. Кисельов В., Кулик Н., Бикова М. Адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу засобами цифрових технологій *Олімпійський та паролімпійський спорт*. 2023. №3. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/128>

19. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. Постанова Міністерства освіти і науки України від 20.12.2000 р. URL: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.

20. Корнейко Ю.М. Дизайн-мислення як засіб розвитку креативності студентів творчих спеціальностей. Психолого-педагогічні проблеми становлення сучасного фахівця, 2018. С. 170-175. URL: <https://doi.org/10.26697/9786177089017.2018.170>.

21. Крикля М. Організація дистанційного навчання у вишах України: досвід і перспективи. *Дидактика. Упровадження інновацій як чинник єдності педагогічної теорії та освітньої практики*. 2013. №13. С. 170–172. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/5871>

22. Купреєва О. І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. №8. С. 158–167. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop\\_2011\\_8\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_20)

23. Литвинчук Л. Тенденції розвитку фрустраційних реакцій сучасної молоді. *Психологія: реальність та перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2020. №15. С. 111–117.

24. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Роль когнітивно-стильових

особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2010. №14. С. 3–10. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2010\\_14\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2010_14_3).

25. Марчук А. Якість вищої освіти в надзвичайних умовах: освітні втрати й дисфункції цифровізації вищої освіти та дистанційного навчання. *Socio-Economic Relations in the Digital Society*. 2023. №1(47). С. 80–89. <https://doi.org/10.55643/ser.1.47.2023.482>

26. Міляєва В. Р. Свищ Н. М. До проблеми психологічної адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до умов дистанційного навчання (на прикладі Ізмаїльського державного гуманітарного університету) *Габітус*. 2022. №38. С. 102–107. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2022\\_38\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_38_19)

27. Міхеєв А. О., Джуряк В. С., Попович В. Б., Атаманюк Я. А. Вплив дистанційного навчання на основні показники соціально-психологічної адаптації вітчизняних та іноземних студентів. *Буковинський медичний вісник*. 2021. Т.25. №1. С. 75–81. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/bumv\\_2021\\_25\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/bumv_2021_25_1_13)

28. Мурашківська В. П. Аналіз проблеми адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ на технічних спеціальностях. *Збірник наукових праць Педагогіка вищої та середньої школи*. Кривий Ріг. 2016. № 48. С. 80–86.

29. Наказ Міністерства освіти і науки України від 25 квітня 2013 року № 466 (2013). «Про затвердження Положення про дистанційне навчання». <https://zakon5.rada.gov.ua>

30. Олексієнко Р.В., Степковська С.О. Інтернет-технології у вивченні іноземних мов, *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка*. 2010. №188. С. 229–236.

31. Петрук В. А., Ляховченко Н. В. До питання адаптації першокурсників у ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2013. №108.1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2013\\_1\\_108\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_1_108_7)

32. Прахова С.А., Даценко О.А., Семенов К.А. Дистанційне навчання у просторі сучасних освітніх систем: психологічний контекст. *Вісник*

університету імені Альфреда Нобеля. *Педагогіка і психологія*. 2020. №2(20). С. 260-266.

33. Прокопенко А. І. Технології дистанційного навчання: методологія створення та супроводу навчальних курсів : навч. посіб. Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди; «Мітра», 2019. 81 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3016> (дата звернення: 05.06.2024).

34. Рацлав В. В. Дистанційне навчання: перспективи та проблеми. *Збірник наукових праць Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 13 «Проблеми трудової та професійної підготовки»*. Київ. 2010. №6. С. 161–164. – URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18284>

35. Ржевська-Штефан З. Особливості мотивації студентів-першокурсників в умовах дистанційного карантинного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. Київ. 2021. №14 (59). С. 80–89. – URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34855>

36. Роженко І. В. Психолого-дидактичні умови управління пізнавальною діяльністю студентів при дистанційному навчанні. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2016. №1. С. 206–211. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu\\_2016\\_1\\_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu_2016_1_36)

37. Роженко І. В. Теоретичні передумови ефективного управління пізнавальною діяльністю студентів в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2015. №1. С. 223–228. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpufn\\_2015\\_1\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpufn_2015_1_39)

38. Савчук Л. О. Сутність та основні складові самостійної навчально-пізнавальної діяльності студентів-економістів. *Соціальні технології. Актуальные проблемы теории и практики : міжнар. міжвуз. сб. науч. робіт*. Запоріжжя. 2017. №35. С. 127–131.

39. Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2022. Т.33(72). №3. С. 84–88. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp\\_2022\\_33\(72\)\\_3\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33(72)_3_16)

40. Скрипник Н. Г. Особистісно-регуляторний компонент адаптаційного потенціалу студентів із різною успішністю адаптації до навчання в дистанційній формі. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2021. Т. 32 (71). №1. С. 126–131. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp\\_2021\\_32\(71\)\\_1\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32(71)_1_24)

41. Соляник М. Адаптація першокурсників до умов закладу вищої освіти. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2022. №2. С. 423–431. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu\\_2022\\_2\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu_2022_2_43)

42. Стрижак С. В., Куленко О. А. До особливостей організації дистанційного навчання. *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі : міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 27–28 травня 2021р.* Полтава, 2021. С. 283–285. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17769>

43. Тернавська Т. А. Педагогічні умови активізації пізнавальної діяльності студентів ВНЗ у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманський держ. пед. ун-т ім. П. Тичини.* Умань : Софія. 2008. С. 96–102.

44. Тесленко М. М., Скороход Я. І. Соціально-психологічна адаптація першокурсників в умовах дистанційного навчання. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., м. Полтава, 27–28 квітня 2021 року.* Полтава, 2021. С. 280–283. URL: [http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%97%D0%B1\\_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.2021.pdf#page=280](http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%97%D0%B1_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.2021.pdf#page=280)

45. Токарева Н. М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія :

навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.

46. Топузов О., Головка М., Локшина О. Освітні втрати в період воєнного стану: проблеми діагностики та компенсації. *Український педагогічний журнал*. 2023. №1. С. 5–13.

47. Унгурян Л. М, Чернецька Г. В., Науменко І. А. Дистанційне навчання студентів-заочників фармацевтичного факультету в медичному ВНЗ. *Медична освіта*. 2013. №3. С. 95–97.

48. Фурдак Т. Тривожність та її виявлення у процесі адаптації першокурсників. *Наукові записки*. Кіровоград. 2016. №147. С. 292–294.

49. Чорна О.А. Педагогічні та інформаційні технології дистанційного навчання іноземних мов у ВНЗ. *Викладання мов у вищих навчальних закладах освіти на сучасному етапі. Міжпредметні зв'язки. Наукові дослідження. Досвід. Пошуки*. 2019. №18. С. 301-308.

50. Шаповал І.М. Психологічні механізми та чинники формування пізнавальної самостійності. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*: Український науковий журнал. 2011. №3. С. 93-97. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/528>.

51. Шворак В. І. Соціально-психологічна адаптація першокурсників в умовах дистанційного навчання у вищій школі. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., м. Полтава, 28–29 квітня 2022 року. Полтава, 2022. С. 228–230. URL:[http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_2022.pdf#page=228](http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_2022.pdf#page=228)

52. Штихно Л.В. Дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку сучасної освіти. *Молодий вчений*. 2016. №6(33). С. 489–493.

53. Anderson, T., Elloumi F. *Theory and Practice of Online Learning*. Athabasca University. 2004. 484 p. [https://www.aupress.ca/app/uploads/120146\\_99Z\\_Anderson\\_2008-](https://www.aupress.ca/app/uploads/120146_99Z_Anderson_2008-)

[Theory and Practice of Online Learning.pdf](#)

54. Andersson P., Mattsson, L.G. (2020). Future digitalization of education after Covid19. <https://www.hhs.se/contentassets/419c7b2f06a94ee183bf52ca748c98b5/a54.pdf>.

55. Bernard R. M., Abrami P. C. (Eds.). A Meta-Analysis of Three Types of Interaction Treatments in Distance Education. *Review of Educational Research*. 2009. №79(3). P. 1243-1289.

56. Distance Learning in Higher Education: Evidence from a Randomized Experiment. *Journal of the European Economic Association*, Volume 19, Issue 4, August 2021, Pages 2322–2372. <https://doi.org/10.1093/jeea/jvaa060>

57. Garrison D. R., Vaughan N. D. Blended Learning in Higher Education: Framework, Principles, and Guidelines. San Francisco: Jossey-Bass. January 2008. P. 54. DOI:[10.1002/9781118269558](https://doi.org/10.1002/9781118269558)

58. Hodges C., Moore S. (Eds.). The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning. EDUCAUSE Review. March 27, 2020. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>

59. Jackson P. W. Life in Classrooms // Teachers College Press. 1968. p. 183.

60. Katerina Kubikova, Aneta Bohacova, Josef Slowik, Isabella Pavelkova Student adaptation to distance learning: An analysis of the effectiveness, benefits and risks of distance education from the perspective of university students Social Sciences & Humanities Open. Volume 9, 2024, <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100875>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S259029112400072X>

61. Means B., Bakia M., Murphy R. Learning Online: What Research Tells Us About Whether, When and How. Routledge. 2014. 232 p. DOI:[10.4324/9780203095959](https://doi.org/10.4324/9780203095959)

62. Moore M.G., Kearsley G. Distance Education: A Systems View of Online Learning (3rd ed.). Belmont, CA: Wadsworth. 2011. 384 p.

63. Picciano A.G. Theories and Frameworks for Online Education: Seeking

an Integrated Model. *Online Learning Journal*. 2017. №21(3). P. 166-190.

64. Teeple S. Exploring the relationship between social-emotional competencies and student outcomes in fully online learning environments. URL: <https://www.habitsofmindinstitute.org/exploring-the-relationship-between-social-emotional-competencies-and-student-outcomes-in-online-learning-environments/>

65. Wang Y. The research on the impact of distance learning on students' mental health. 2023. Mar 11:1-13. doi: 10.1007/s10639-023-11693-w. Online ahead of print. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10007642/>

66. Zawacki-Richter O., Anderson T. (Eds.). *Online Distance Education: Towards a Research Agenda*. Athabasca University Press. 2014. 520 p.



## ДОДАТОК

### Тренінгове заняття розвитку пізнавальної самостійності студентів в умовах дистанційного навчання

Мета тренінгу:

- 1) розвинути навички пізнавальної самостійності у студентів для покращення їхньої самоорганізації в умовах дистанційного навчання;
- 2) виробити практичні вміння для ефективного управління часом, використання ресурсів та підтримки мотивації.

Структура тренінгу:

1. Вступна частина (10-15 хв).

Мета: Вступити в тему, пояснити важливість пізнавальної самостійності в умовах дистанційного навчання.

Обговорення. Що таке пізнавальна самостійність? (загальна дискусія).

Міні-лекція. Чому пізнавальна самостійність важлива для самоорганізації в умовах дистанційного навчання?

Інтерактив. Попросіть студентів оцінити свій рівень самоорганізації та пізнавальної самостійності за шкалою від 1 до 5.

2. Блок 1: Планування та управління часом (30 хв)

Мета – Навчити студентів ефективно планувати свій навчальний процес та управляти часом.

Практичне завдання 1. Створення особистого тижневого розкладу. Студенти отримують шаблон тижневого розкладу і самостійно планують свій час на навчання, відпочинок та інші активності.

Ціль: Забезпечити збалансований підхід до навчання та відпочинку.

Практичне завдання 2. Пріоритизація завдань. Дайте студентам список завдань з різним рівнем складності та термінами виконання. Вони повинні розставити їх у порядку пріоритетності, аргументуючи свій вибір.

Обговорення результатів. Як це вплинуло на їхнє сприйняття часу та важливості завдань?

3. Блок 2: Мотивація до самостійного навчання (30 хв)

Мета – Допомогти студентам підтримувати високу мотивацію до навчання.

Практичне завдання 1. Постановка навчальних цілей. Попросіть студентів сформулювати короткострокові (на цей тиждень) і довгострокові (на цей семестр) навчальні цілі. Важливо, щоб ці цілі були конкретними,

досяжними і мали чіткі терміни.

Практичне завдання 2. Рефлексія мотивації. Попросіть студентів написати коротке есе на тему: «Що мене мотивує в навчанні та як я можу підтримувати свою мотивацію на високому рівні?»

Обговорення. Поділитися своїми рефлексіями з групою.

4. Блок 3: Навички самостійного пошуку інформації (30 хв).

Мета – Виробити у студентів навички ефективного самостійного пошуку і критичного аналізу інформації.

Практичне завдання 1. Пошук інформації. Студенти отримують конкретне завдання знайти статті або джерела інформації на обрану тему. Вони повинні не лише знайти інформацію, але й оцінити її на достовірність, актуальність і точність.

Практичне завдання 2. Аналіз джерел. Студенти аналізують знайдені джерела, визначаючи, наскільки вони відповідають їхньому завданню і наскільки вони корисні для їхнього навчального процесу.

5. Блок 4: Розвиток самоконтролю та саморефлексії (30 хв)

Мета – Допомогти студентам розвинути навички самоконтролю та саморефлексії.

Практичне завдання 1. Самооцінка прогресу. Студенти складають короткий звіт про свої досягнення за минулий тиждень навчання. Попросіть їх визначити, що вийшло добре, а над чим ще треба працювати.

Практичне завдання 2. План дій на майбутнє. Студенти створюють план на наступний тиждень з урахуванням висновків, зроблених після самооцінки. Вони повинні чітко визначити, що саме планують вдосконалити в своїй роботі.

6. Завершальна частина (15 хв)

Обговорення:

- Які нові навички студенти опанували під час тренінгу?
- Як вони планують використовувати отримані знання у своїй навчальній діяльності?

Зворотний зв'язок: Студенти можуть дати зворотний зв'язок щодо ефективності тренінгу та поділитися своїми враженнями.

Домашнє завдання: Попросіть студентів продовжити роботу над своїми планами, стежити за своїм прогресом і через тиждень підготувати короткий звіт.

Очікувані результати:

- студенти отримують навички ефективного планування часу і навчального процесу;
- виробляють власну систему підтримки мотивації в умовах

дистанційного навчання;

- навчатися самостійно шукати та критично аналізувати інформацію;
- покращать свої навички самоконтролю та рефлексії, що дозволить їм підвищити свою самоорганізацію.

Цей тренінг допоможе студентам стати більш самостійними та організованими в умовах дистанційного навчання, що сприятиме їхній успішності й розвитку.

### **Тренінгове заняття «Управління стресом»**

**Мета тренінгу:** Надати студентам знання про стрес, навчити ефективних технік для управління стресовими ситуаціями та підтримки емоційного балансу.

**Основна мета –** допомогти студентам знизити рівень стресу, підвищити їхню стресостійкість та навчити методам самодопомоги.

**Цільова аудиторія:** Студенти вищих навчальних закладів, які зазнають труднощів через навчальні навантаження, соціальну ізоляцію або невизначеність майбутнього.

**Тривалість:** 2–3 години

**Формат проведення:** Очний або онлайн-тренінг з елементами теорії та практики.

**План тренінгу:**

1. Вступна частина (15 хвилин);
  - вітання та знайомство;
  - коротке представлення тренера;
  - вправа на знайомство. Учасники називають своє ім'я та відповідають на запитання: «Що викликає у вас найбільший стрес під час навчання?»
  - огляд тренінгу:
  - мета, завдання та структура тренінгу;
  - визначення очікувань учасників: Учасники коротко формулюють, що саме вони хочуть отримати від тренінгу.
2. Теоретична частина: Що таке стрес? (20 хвилин):
  - Визначення стресу:
  - Що таке стрес? Відмінності між позитивним (еустрес) і негативним (дистрес) стресом.
  - Фізіологічна реакція на стрес: як організм реагує на стресові ситуації.
  - Причини та наслідки стресу:
  - Основні чинники, які викликають стрес у студентів (навчальні дедлайни, іспити, фінансові проблеми, ізоляція тощо).
  - Вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я.
  - Цикл стресу:

- Як стрес стає хронічним? Чому важливо вчасно управляти стресом, щоб уникнути негативних наслідків (вигорання, депресії, зниження продуктивності).

### 3. Практична частина: Техніки управління стресом (60 хвилин)\*\*

#### 1. Дихальні вправи (15 хвилин):

- Вправа «Глибоке дихання»:  
- Учасники практикують техніку глибокого діафрагмального дихання для швидкого зняття напруги.

#### - Техніка «4-7-8»:

- Учасники вчаться дихати за схемою: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд.

- Обговорення відчуттів та користі цих технік.

#### 2. Прогресивна м'язова релаксація (15 хвилин):

- Методика: Учасники по черзі напружують і розслабляють різні групи м'язів тіла, починаючи з ніг і закінчуючи шиєю та плечима.

- Обговорення: Як техніка допомагає знизити фізичний стрес та напругу в тілі.

#### 3. Медитація на усвідомленість (15 хвилин):

- практика «5 хвилин усвідомленості». Медитація зосереджена на фокусуванні уваги на диханні та відчуттях у тілі для досягнення стану «тут і зараз»;

- обговорення користі медитації для зняття стресу та покращення концентрації.

#### 4. Фізична активність (15 хвилин):

- розминка або легка фізична активність (виконання простих фізичних вправ, які можна робити вдома (наприклад, розтяжка, легка зарядка);

- обговорення важливості фізичної активності для боротьби зі стресом і покращення настрою.

#### 5. Управління часом як засіб зниження стресу (30 хвилин):

Важливість планування. Як добре організований розклад знижує рівень стресу і допомагає уникати прокрастинації.

Техніка «Pomodoro» для управління часом: короткі 25-хвилинні інтервали для роботи з короткими перервами.

Техніка «Pomodoro» – це популярний метод тайм-менеджменту, створений для підвищення продуктивності та ефективності при виконанні завдань. Вона допомагає зосередитися на роботі, уникати відволікань і краще керувати часом. Суть техніки полягає в тому, щоб розділяти роботу на короткі інтервали зосередженої діяльності (сесії), чергуючи їх із короткими перервами.

### Основні кроки техніки «Pomodoro»:

1. Обрати завдання, над яким хочеш працювати. Це може бути будь-яка задача, наприклад, підготовка до іспиту, написання реферату або виконання домашнього завдання.

2. Встанови таймер на 25 хвилин. Це один «pomodoro». Під час цього інтервалу ти маєш повністю зосередитися на виконанні завдання, не відволікаючись ні на що інше (соціальні мережі, повідомлення, розмови).

3. Працюй над завданням до кінця 25 хвилин, доки таймер не подасть сигнал. Якщо під час роботи виникають інші думки або відволікання, запиши їх і повернися до завдання після сесії.

4. Зроби коротку перерву на 5 хвилин. У цей час ти можеш відволіктися, прогулятися, зробити фізичні вправи або просто розслабитися.

5. Після кожних 4 «pomodoro» (100 хвилин роботи) зроби довшу перерву на 15-30 хвилин. Це допомагає відновити сили та свіжо поглянути на завдання.

### Переваги техніки «Pomodoro»:

- Підвищення концентрації. Короткі інтервали роботи дозволяють зосередитися на завданні без перевантаження.

- Чіткі часові рамки. Завдяки таймеру ти контролюєш час і не затягуєш завдання.

- Регулярні перерви допомагають уникнути емоційного вигорання і підтримувати енергію протягом дня.

- Відчуття досягнень. Кожен завершений «pomodoro» створює відчуття завершеності та прогресу, що мотивує продовжувати роботу.

### Поради для ефективного використання:

- Використовуй спеціальні додатки або таймери, щоб слідкувати за інтервалами.

- Якщо завдання завершено до завершення 25 хвилин, використовуй час для повторення або покращення виконаної роботи.

- Уникай будь-яких відволікань під час роботи (вимкни сповіщення на телефоні, закрій непотрібні вкладки).

Техніка «Pomodoro» допомагає зменшити прокрастинацію та краще організувати свій час, що робить її особливо корисною для студентів під час навчання або підготовки до іспитів.

### Методи пріоритизації завдань:

- техніка «Матриця Ейзенхауера». Як розподілити завдання за важливістю та терміновістю;

- обговорення. Як правильно ставити цілі та уникати перевантаження.

Матриця Ейзенхауера – це ефективний інструмент для управління часом і пріоритизації завдань. Її автором є Дуайт Ейзенхауер, 34-й президент США,

відомий здатністю ухвалювати важливі рішення навіть у складних ситуаціях. Ця техніка допомагає визначити, які завдання є найважливішими та найтерміновішими, що дозволяє правильно розподіляти час і зусилля.

Суть техніки. Завдання поділяються на чотири квадранти, залежно від терміновості та важливості. Основна ідея полягає в тому, щоб сконцентруватися на важливих завданнях і зменшити витрати часу на менш важливі.

Структура матриці Ейзенхауера:

Матриця складається з 4 квадрантів:

1. Важливі й термінові (Квадрант 1: Робіть негайно):

- це завдання, які необхідно виконати негайно. Вони часто виникають несподівано або вимагають негайного реагування через дедлайни чи кризові ситуації;

- приклади: підготовка до екзамену завтра, завершення роботи перед кінцевим терміном, надзвичайні ситуації.

2. Важливі, але не термінові (Квадрант 2: Плануйте):

- це завдання, які мають велике значення, але не вимагають негайного виконання. Основне завдання — планувати їх завчасно і приділяти їм увагу до того, як вони стануть терміновими;

- приклади: довгострокові проєкти, підготовка до майбутніх іспитів, робота над власним розвитком.

3. Термінові, але не важливі (Квадрант 3: Делегуйте):

- це завдання, які потребують швидкого реагування, але не мають великої важливості. Їх бажано делегувати або мінімізувати, щоб зосередитись на важливіших завданнях;

- приклади: відповіді на деякі телефонні дзвінки, неважливі зустрічі, термінові, але рутинні завдання.

4. Не термінові й не важливі (Квадрант 4: Уникайте):

- це завдання, які не приносять цінності і просто забирають час. Вони відволікають і мають низький пріоритет;

- приклади: безцільний перегляд соціальних мереж, зайві розваги, завдання, які не сприяють досягненню цілей.

Як використовувати матрицю:

1. Склади список усіх завдань. Напиши всі поточні завдання, які перед тобою стоять (робота, навчання, особисте життя).

2. Розподіли їх по квадрантах. Оціни кожне завдання за двома критеріями: важливість і терміновість. Визнач, у який квадрант вони входять.

3. Дій залежно від пріоритету:

- почни з важливих і термінових завдань (Квадрант 1);

- регулярно плануй роботу над важливими, але не терміновими завданнями (Квадрант 2), адже саме цей квадрант є ключовим для довготривалого успіху;

- делегуй або мінімізуй завдання з Квадранта 3;
- спробуй уникати виконання завдань із Квадранта 4.

Переваги матриці Ейзенхауера:

- пріоритизація завдань допомагає зосередитися на справді важливих справах;

- краще управління часом дозволяє уникати зайвих витрат часу на малозначущі завдання;

- профілактика стресу зменшує ризик перевантаження терміновими завданнями через ефективне планування.

Приклад використання матриці:

	Термінові	Не термінові
<b>Важливі</b>	1. Завершити проєкт до завтра	1. Планувати підготовку до іспиту
	2. Підготуватися до презентації сьогодні	2. Розробка довгострокового плану
<b>Не важливі</b>	1. Відповісти на непріоритетні листи	1. Перегляд соціальних мереж
	2. Зустріч без конкретної мети	2. Відвідування неважливої події

Поради:

- регулярно оновлюй матрицю відповідно до змін у завданнях;

- фокусуйся на Квадранті 2, щоб запобігти накопиченню термінових завдань у Квадранті 1;

- навчися делегувати завдання з Квадранта 3 і уникати завдань із Квадранта 4.

Матриця Ейзенхауера дозволяє краще організувати час, забезпечує баланс між терміновими справами та довгостроковими цілями, що допомагає ефективніше досягати успіху в навчанні та житті.

*Робота з відволікаючими факторами:*

Стратегії боротьби з відволікаючими факторами (соціальні мережі, телефон, зовнішні подразники).

Відволікаючі фактори, такі як соціальні мережі, телефон та зовнішні подразники, можуть значно знизити продуктивність і заважати концентрації на важливих завданнях. Щоб ефективно справлятися з ними, необхідно застосовувати різні стратегії:

1. Обмеження використання соціальних мереж та телефону:

- використання додатків для блокування. Існують спеціальні додатки, які допомагають тимчасово блокувати доступ до соціальних мереж та інших відволікаючих сайтів (наприклад, Freedom, StayFocusd, Cold Turkey). Вони дозволяють встановити конкретні періоди часу, коли доступ до цих платформ буде обмежений;

- тайм-менеджмент для соцмереж. Встанови чіткі часові рамки для користування соціальними мережами (наприклад, 10-15 хвилин перерви кожні кілька годин);

- використання техніки «Pomodoro», чергуючи періоди роботи з короткими перервами, під час яких можеш перевірити соціальні мережі;

- утримання телефон поза зоною досяжності. Під час роботи або навчання клади телефон у недосяжне місце, щоб уникнути спокуси перевіряти повідомлення. Використовування режим «Не турбувати» або вимикай сповіщення на телефоні під час роботи.

## 2. Керування зовнішніми подразниками:

### 2.1. Встановлення робочого простору:

- організуй робоче місце в тихому місці, де мінімум зовнішніх подразників;

- якщо працюєш вдома, повідом родичам або співмешканцям про свій розклад, щоб вони не відволікали тебе під час важливих справ.

### 2.2. Використання білих шумів або фонові музики.

Для блокування фонових шумів можна використовувати додатки для білого шуму (Noisli, Rainy Mood) або слухати спокійну фонову музику без слів. Це допоможе зосередитися на роботі й зменшить вплив навколишніх звуків.

### 2.3. Навушники як сигнал.

Надягаючи навушники, навіть якщо не слухаєш музику, ти подаєш сигнал іншим, що зараз зайнятий і не хочеш, щоб тебе турбували.

## 3. Планування та розстановка пріоритетів:

### 3.1. Визначення часу для відволікання.

Замість того щоб повністю уникати відволікань, плануй конкретний час для перевірки соціальних мереж або спілкування з іншими. Наприклад, встанови правило, що перевіряєш телефон тільки під час перерв між блоками роботи.

### 3.2. Розстановка пріоритетів завдань.

Використовуй техніки, такі як «Матриця Ейзенхауера», щоб визначити, які завдання важливі та термінові, і зосередитися спочатку на них. Визначай для себе конкретні цілі на день, що дозволить сфокусуватися на важливих справах і відкладати відволікання на потім.

## 4. Тайм-менеджмент

### 4.1. Техніка «Pomodoro».

Робота короткими інтервалами (25 хвилин) з



обов'язковими перервами допомагає підвищити продуктивність і контролювати відволікання. Під час перерв можна дозволити собі коротку перевірку телефону або соціальних мереж, але тільки після завершення чергового інтервалу роботи.

4.2. Використання календаря і таймерів. Плануй день за допомогою календаря або списків завдань, розбиваючи їх на конкретні часові блоки. Використовуй таймер, щоб чітко відслідковувати, скільки часу ти витрачаєш на кожну задачу.

5. Розвиток самодисципліни:

5.1. Техніка «1-3-5». Щодня вибирай 1 головне завдання, 3 менш важливі та 5 дрібних. Це допоможе чітко визначити цілі на день і зосередитися на найважливіших завданнях.

5.2. Ментальні техніки. Тренуй самодисципліну за допомогою самонагадувань про те, чому важливо уникати відволікань. Встанови чіткі причини для досягнення результату, які мотивуватимуть зосередитися на роботі.

5.3. Техніка «Зупинка думки» допомагає уникати миттєвих відволікань: якщо хочеш перевірити телефон або соцмережі, зупини себе на кілька секунд і запитай: «Чи це зараз необхідно?».

6. Залучення позитивної мотивації:

6.1. Нагороди за продуктивність. Встанови для себе невеликі винагороди за завершення конкретних блоків роботи. Наприклад, після 2 годин продуктивної роботи можна дозволити собі 15 хвилин в соціальних мережах або перегляд улюбленого відео.

6.2. Ведення журналу часу. Записуй, скільки часу ти витрачаєш на відволікаючі фактори та як це впливає на твою продуктивність. Усвідомлення того, скільки часу «випаровується», може мотивувати краще контролювати себе.

7. Встановлення чітких робочих правил:

7.1. Правило «В офісі». Створи собі правило, що під час роботи ти поводишся так, якби знаходився в офісі або на лекції. Це допомагає дотримуватися дисципліни та уникати відволікань, навіть якщо ти вдома.

7.2. Режим «Літак». Використовуй режим «Літак» або вимкни інтернет на телефоні під час важливих робочих завдань, щоб уникати повідомлень і дзвінків.

5. Емоційна регуляція та робота з негативними думками (20 хвилин).

Робота з переконаннями. Як негативні думки сприяють стресу? Підходи до зміни переконань на більш конструктивні.

Техніка «Зупинка негативної думки». Як свідомо зупиняти негативні думки та замінити їх позитивними. Це метод, який допомагає людям усвідомити і контролювати негативні або нав'язливі думки. Ця техніка особливо корисна для тих, хто страждає від тривожності, депресії або надмірної самокритики. Основна мета полягає в тому, щоб навчитися вчасно «зупиняти» негативні думки, не дозволяючи їм впливати на настрій та поведінку.

Основні етапи техніки «Зупинка негативної думки»:

1. Усвідомлення негативних думок:

- спостереження за думками. Першим кроком є усвідомлення негативних думок, які виникають у вашій голові. Це можуть бути думки про невдачу, самокритика або тривожні передбачення;

- запис думок. Ведення щоденника або просте записування негативних думок може допомогти зрозуміти, які саме думки вас турбують.

2. Визначення триггерів:

- аналіз ситуацій. Розгляньте ситуації або події, які викликають негативні думки. Це може бути стресова робоча обстановка, конфлікти з оточуючими або особисті переживання;

- ідентифікація патернів. Зверніть увагу на повторювані теми у ваших негативних думках. Це допоможе усвідомити, коли і чому вони виникають.

3. Зупинка негативної думки:

- візуалізація «Зупинки». Коли ви усвідомлюєте негативну думку, уявіть собі червоне світло або знак «Стоп». Це стане сигналом для зупинки думки;

- словесна «зупинка». Промовляйте собі вголос або про себе фразу: «Стоп!» або «Досить!». Це може допомогти перервати негативний потік думок.

- фізичне зупинення. Можете також спробувати легенько постукати по столу або стиснути кулаки, що може символізувати зупинку.

4. Заміна негативних думок на позитивні:

- формулювання позитивних тверджень. Після того, як ви зупинили негативну думку, спробуйте замінити її на позитивну або конструктивну. Наприклад, замість думки «Я ніколи не зможу це зробити», скажіть собі: «Я можу спробувати і зроблю все можливе, щоб досягти успіху»;

- афірмації. Використовуйте позитивні афірмації, щоб підтвердити свою цінність та здібності. Наприклад, «Я здатний досягти своїх цілей».

5. Зосередження на рішенні:

- аналіз ситуації. Запитайте себе: «Що я можу зробити, щоб змінити цю ситуацію?» Це допоможе зосередитися на можливих рішеннях, а не на проблемі;

- складіть план дій. Розробіть конкретні кроки для вирішення проблеми, яка викликала негативні думки. Це може допомогти зменшити відчуття безвиході.

Переваги техніки:

- покращення емоційного стану. Зменшує тривожність, депресивні настрої та негативні емоції;
- збільшення впевненості в собі. Допомагає формувати позитивний внутрішній діалог, що підвищує самооцінку;
- розвиток усвідомленості. Спонукає до більшої свідомості своїх думок і емоцій.

Рекомендації: Техніка потребує регулярного застосування, щоб стати звичкою. Розгляньте можливість обговорення своїх думок з близькими або психологом, щоб отримати додаткову підтримку. Техніка «Зупинка негативної думки» може стати потужним інструментом для покращення психоемоційного стану та розвитку більш позитивного ставлення до життя. Використовуючи її, можна краще контролювати свої думки та зменшити вплив негативу на своє життя.

Емоційна регуляція:

- поради щодо управління емоціями. Як зберігати спокій у стресових ситуаціях;
- обговорення методів, які допомагають зберігати емоційну стабільність.

6. Заключна частина. Планування особистих стратегій управління стресом (30 хвилин):

- індивідуальний план управління стресом. Учасники складають свої власні плани, що включають конкретні техніки, які вони зможуть застосовувати у майбутньому для зняття стресу (наприклад, дихальні вправи, техніки тайм-менеджменту, фізична активність);
- обговорення результатів. Учасники обмінюються своїми планами та враженнями від тренінгу;
- рефлексія та завершення. Тренер підсумовує основні пункти тренінгу, наголошує на важливості регулярної практики технік для підтримки психоемоційного здоров'я;
- заключне слово і рекомендації для подальшої роботи над стресом.

Результати тренінгу.

Після тренінгу студенти:

- розумітимуть природу стресу та його вплив на організм і психіку;
- засвоять ефективні техніки для управління стресом (дихальні вправи,

медитація, релаксація);

- навчатися планувати свій час і уникати перевантаження завдань;
- будуть готові впроваджувати практики емоційної регуляції та роботи з негативними думками;
- складуть індивідуальний план управління стресом, який зможуть застосовувати у повсякденному житті.

Рекомендації після тренінгу:

- регулярно практикувати дихальні та медитативні техніки для збереження емоційного балансу;
- планувати свій день з використанням методик тайм-менеджменту;
- підтримувати фізичну активність для боротьби зі стресом;
- звертатися по психологічну допомогу за необхідності.