МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Виконала: студентка IV курсу, П/41 групи
Освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Вечерук Дар'я Дмитрівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Якимчук Ірина Павлівна.

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА……. 7
1.1. Дистанційне навчання, як форма організації освітнього процесу…….. 7
1.2. Переваги та недоліки дистанційного навчання: психолого-педагогічний аналіз ……...…….. 10
1.3. Безпека під час дистанційного навчання: фізичний, інформаційний та психологічний виміри ……..… 14
1.4. Індивідуальний підхід в умовах дистанційного навчання: психолого-педагогічні аспекти……... 17
Висновки до першого розділу……..…. 21
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ФОРМАТУ……..... 22
2.1. Ключові аспекти роботи викладача під час дистанційного навчання……..… 22
2.2. Стан психоемоційного здоров’я студентів в умовах дистанційного навчання…… 25
2.3. Негативні фактори впливу дистанційного навчання на здоров’я студентів……..... 29
2.4. Позитивний вплив дистанційного навчання на психоемоційне здоров’я студентів……...… 31
Висновки до другого розділу……..…. 35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТІВ……...…. 36
3.1. Організація, методи та результати дослідження впливу технологій дистанційного навчання на психічний стан здобувачів освіти ……..……..... 36
3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки психічного здоров’я та профілактики цифрового вигорання студентів……..… 39
Висновки до третього розділу……..……. 44
ВИСНОВКИ……... 45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..… 47
ДОДАТКИ……...… 52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна система вищої освіти переживає період кардинальних трансформацій, зумовлених глобальними викликами останніх років. Якщо раніше дистанційне навчання розглядалося як додаткова або альтернативна форма здобуття освіти, то сьогодні воно стало домінуючим форматом організації освітнього процесу в Україні. Спершу пандемія COVID-19, а згодом повномасштабна військова агресія змусили заклади вищої освіти екстрено переходити в онлайн-формат задля збереження життя та здоров'я учасників освітнього процесу.

Така стрімка діджиталізація освіти, безумовно, дозволила уникнути освітнього колапсу, забезпечивши безперервність навчання. Проте, вимушений та тривалий характер дистанційного навчання породив низку психологічних проблем. Студентство, яке традиційно є найбільш соціально активною верствою молоді, опинилося в умовах соціальної ізоляції, змінивши звичний ритм життя на розмивання кордонів між навчанням, роботою та відпочинком.

Психічне здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання стало предметом гострих дискусій. З одного боку, онлайн-формат створює безпечне середовище та забезпечує гнучкість, знижуючи стрес від поїздок та побутових незручностей. З іншого боку – спостерігається зростання рівня тривожності, депресивних станів, відчуття самотності, зниження мотивації та явище «цифрового вигорання». Відсутність живого спілкування, невербальної комунікації з викладачами та одногрупниками, а також постійне перебування перед екраном монітора суттєво впливають на емоційний стан здобувачів освіти.

Вплив дистанційного навчання на психічне здоров'я студентів є актуальною темою, яку досліджували багато українських науковців.

Психологічну безпеку освітнього процесу в умовах дистанційного навчання вивчали Базелюк В та Бєлай С. [2].

Психологічному здоров'ю особистості в умовах війни присвячені праці Блинової О. [4].

Наукові розвідки Гордієнко В та Коханської В. присвячені впливу соціальної ізоляції на психічне здоров'я під час пандемії COVID-19 [13].

Волошина О., Павлик О., Прокопів Л. досліджували роль викладачів у забезпеченні психологічного комфорту студентів під час онлайн-навчання [31].

Вплив дистанційного навчання на психоемоційний стан студентів вивчали Валігкра О., Варакута М., Мегем О. [8; 9].

Дослідження впливу дистанційного навчання на психічне здоров'я студентів в умовах війни, коли дистанційне навчання часто переривається повітряними тривогами, відключеннями електроенергії та відбувається на тлі загального психотравмуючого фону, набуває особливої гостроти.

Отже, тема **«Вплив дистанційного навчання на психічне здоров'я студентів»** залишається вкрай важливою як для розробки методів підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти, так і для покращення організації дистанційного навчання.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей впливу дистанційного навчання на стан психічного здоров'я студентів, а також у розробці рекомендацій щодо підтримки психоемоційної стійкості здобувачів освіти в онлайн-середовищі.

Для досягнення мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність дистанційного навчання як сучасної форми організації освітнього процесу.
2. Охарактеризувати ключові аспекти роботи викладача та їх роль у формуванні психологічного клімату на заняттях

3. Встановити негативні фактори впливу та позитивні аспекти впливу під час дистанційного навчання.

4. Розробити практичні рекомендації для студентів щодо підтримки психічного здоров'я, встановлення режиму та соціалізації під час дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження – процес дистанційного навчання у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості та вплив дистанційного навчання на стан психічного здоров'я студентів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів:

- *Теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної літератури для з'ясування стану розробленості проблеми; класифікація факторів впливу.
- *Емпіричні:* анкетування та тестування студентів для оцінки їхнього психоемоційного стану; спостереження за навчальним процесом в онлайн-середовищі.
- *Методи математичної статистики* для кількісної та якісної обробки отриманих даних.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає в тому, що:

- розкрито сутність дистанційного навчання як сучасної форми організації освітнього процесу
- охарактеризовано ключові аспекти роботи викладача та їх роль у формуванні психологічного клімату на заняттях;
- встановлено негативні фактори впливу та позитивні аспекти впливу під час дистанційного навчання;

– розроблено практичні рекомендації для студентів щодо підтримки психічного здоров’я, встановлення режиму та соціалізації під час дистанційного навчання.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій студентами для саморегуляції, а також викладачами та кураторами академічних груп для організації здоров’язбережувального освітнього середовища.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї, положення та результати дослідження висвітлювалися у доповідях на науково-практичних семінарах.

Матеріали дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології Уманського національного університету.

Публікації. Результати дослідження висвітлені у публікації «Стан психоемоційного здоров’я студентів в умовах дистанційного навчання».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатку. Загальний обсяг роботи – 56 сторінок, основного тексту – 46 сторінок, список використаних джерел становить 39 найменувань. Робота містить 2 таблиці, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА

1.1. Дистанційне навчання, як форма організації освітнього процесу

Входження людства в епоху інформаційного суспільства та глобальні виклики XXI століття докорінно змінили парадигму вищої освіти. Традиційна класно-урочна та лекційно-семінарська системи, що вимагали фізичної присутності учасників в одній аудиторії, поступово трансформувалися, поступаючись місцем гнучкішим формам здобуття знань. Ключовою серед них стало дистанційне навчання, яке сьогодні розглядається не лише як педагогічна технологія, а як нова філософія освіти.

У науковій літературі та нормативних документах існує декілька підходів до визначення цього феномену. Згідно з Положенням про дистанційне навчання (затвердженим МОН України), дистанційне навчання – це індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, що функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [29].

Важливо розрізняти поняття «дистанційна освіта» (як система) та «дистанційне навчання» (як процес). Дистанційна освіта – це комплекс освітніх послуг, що надаються широким верствам населення за допомогою спеціалізованого інформаційного освітнього середовища. Тоді як дистанційне навчання – це безпосередня організація навчальної діяльності [29].

Сучасні дослідники (Биков В., Кухаренко В., Спірін О.) виділяють специфічні риси, що відрізняють дистанційне навчання від традиційного та заочного [3]:

1. *Гнучкість:* можливість викладатися та навчатися у зручний час, у зручному місці та темпі.

2. *Модульність:* розбиття навчального матеріалу на окремі функціональні вузли (модулі), що дозволяє формувати індивідуальну освітню траєкторію.

3. *Паралельність:* можливість поєднувати навчання з основною професійною діяльністю (роботою).

4. *Далекодія (екстериторіальність):* відсутність географічних бар'єрів. Це стало критично важливим для України, дозволяючи студентам, які виїхали за кордон або перебувають на тимчасово окупованих територіях, продовжувати навчання в українських ЗВО.

5. *Інтерактивність:* на відміну від класичного заочного навчання, де студент займається самостійно, дистанційне навчання передбачає постійний активний контакт з викладачем через цифрові канали зв'язку.

Організація освітнього процесу в дистанційному форматі базується на двох основних режимах взаємодії [30]:

1. *Синхронний режим (Real-time):* Взаємодія між суб'єктами навчання відбувається в режимі реального часу. Це імітація живого спілкування в аудиторії.

- *Інструменти:* відеоконференції (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams), вебінари, онлайн-чати, стріми.
- *Психологічний аспект:* Цей режим є важливим для соціалізації, отримання миттєвого зворотного зв'язку та підтримки емоційного контакту. Однак, він вимагає стабільного інтернет-з'єднання та жорсткої прив'язки до розкладу, що може створювати додатковий стрес.

2. *Асинхронний режим:* Взаємодія, за якої учасники не пов’язані часовими рамками. Студент опрацьовує матеріал та виконує завдання у власному темпі, а викладач перевіряє їх пізніше.

– *Інструменти:* платформи LMS (Learning Management Systems) типу Moodle, Google Classroom, електронна пошта, форуми, інтерактивні дошки (Padlet, Miro).

– *Психологічний аспект:* Сприяє розвитку самодисципліни та автономності, знижує тривожність у інтровертованих студентів, але може посилювати почуття ізоляції та прокрастинацію.

Оптимальною моделлю вважається *змішане навчання (Blended Learning)*, яке гармонійно поєднує онлайн-зустрічі для роз’яснення складних тем та дискусій з самостійною асинхронною роботою на платформах [32; 36].

Сучасне дистанційне навчання реалізується через розгалужену екосистему цифрових інструментів[29; 36].. Базовим елементом є *LMS (системи управління навчанням)*. Наприклад:

– система *Moodle* дозволяє створити повноцінний віртуальний університет, де зберігаються лекції, проводяться тестування, ведуться журнали оцінок та форуми;

– хмарні сервіси (Google Workspace for Education, Microsoft Office 365) забезпечують можливість спільної роботи над документами, що є критично важливим для групових проєктів.

Розвиток технологій також приніс у дистанційне навчання елементи гейміфікації, віртуальної та доповненої реальності, що дозволяє проводити віртуальні лабораторні роботи (наприклад, з хімії чи біології), частково компенсуючи відсутність доступу до фізичних лабораторій.

Важливо зазначити, що в Україні дистанційне навчання пройшло етап вимушеної еволюції: від COVID-19 до воєнного стану [1; 20; 30].

– *Етап 1 (Пандемічний, 2020–2021):* Характеризувався поняттям «Екстрене віддалене навчання» (Emergency Remote Teaching). Це був швидкий, часто хаотичний перехід в онлайн без належної методичної підготовки. Основною проблемою була технічна неготовність та цифрова некомпетентність частини викладачів та студентів.

– *Етап 2 (Воєнний, з 2022 року):* Дистанційне навчання стало інструментом безпеки та національної стійкості. Специфіка цього етапу полягає в перебоях з електропостачанням та зв'язком, що змусило заклади освіти робити акцент на асинхронних методах та мобільному навчанні (m-learning), доступному зі смартфонів.

Таким чином, дистанційне навчання сьогодні – це не тимчасовий замінник очної освіти, а самодостатня, високотехнологічна форма організації навчального процесу.

Дистанційне навчання вимагає від студента високого рівня самоорганізації, цифрової грамотності та нових підходів до комунікації. Розуміння структури та особливостей дистанційного навчання є необхідним для подальшого аналізу його впливу на психічне здоров'я учасників освітнього процесу, адже саме в особливостях організації (синхронність/ асинхронність, технічні бар'єри, дефіцит живого спілкування) криються основні фактори психологічного ризику.

1.2. Переваги та недоліки дистанційного навчання: психолого-педагогічний аналіз

Впровадження дистанційного навчання як домінуючої форми освітнього процесу викликало неоднозначну реакцію в академічній спільноті. Дискусії щодо ефективності та доцільності онлайн-освіти тривають і досі, розділивши дослідників, викладачів та студентів на два табори: прихильників цифровізації

та захисників традиційної аудиторної системи. Для об’єктивного дослідження впливу дистанційного навчання на психічне здоров’я студентів необхідно здійснити неупереджений аналіз його сильних та слабких сторін, розглядаючи їх не лише через призму академічної успішності, а й крізь оптику психологічного комфорту особистості (Див. Таблицю 1.1).

Таблиця 1.1

Фактори впливу дистанційного навчання

Сфера впливу	**Позитивний аспект (Ресурс)**	**Негативний аспект (Ризик)**
Соціальна	Можливість спілкування без географічних меж	Втрата «живого» контакту, соціальна ізоляція
Психологічна	Зниження тривоги публічних виступів, комфорт	Депресія, відчуття самотності, цифрова втома
Організаційна	Гнучкість графіку, економія часу	Прокрастинація, розмивання кордонів відпочинку
Фізіологічна	Можливість виспатися, зручне робоче місце	Гіподинамія, навантаження на зір, головні болі

Переваги дистанційного навчання. Дистанційна форма організації освітнього процесу має низку беззаперечних переваг, які, за умови правильного використання, можуть позитивно впливати на психоемоційний стан здобувачів освіти [3; 11; 14].

1. *Гнучкість та персоналізація темпу навчання*. Це одна з ключових переваг. Студент отримує можливість самостійно планувати свій графік (в асинхронному режимі), обирати зручний час для опрацювання лекцій та виконання завдань. Для студентів, які мають власні біоритми (наприклад,

«сови»), можливість навчатися у вечірній час знижує рівень стресу та покращує когнітивні показники. Крім того, можливість переглядати записи лекцій дозволяє повертатися до складного матеріалу необмежену кількість разів, що знижує тривожність перед іспитами («я щось пропустив/не зрозумів»).

2. *Безпека та комфортне середовище.* В умовах воєнного стану цей фактор є вирішальним. Можливість навчатися з дому, бомбосховища або з-за кордону дає відчуття відносної безпеки, що є базовою потребою за пірамідою Маслоу. Зниження тривоги за власне життя дозволяє вивільнити психічний ресурс для навчання. Крім того, навчання в звичній домашній обстановці («зона комфорту») знижує ситуативну тривожність, характерну для публічних виступів в аудиторії.

3. *Інклюзивність та доступність.* Дистанційне навчання стало справжнім проривом для студентів з інвалідністю, яким важко фізично діставатися до університету. Також це сприятливий формат для осіб з високим рівнем соціальної тривожності або інтровертованим типом особистості. В онлайн-форматі вони можуть висловлювати свої думки через чат або форуми, уникаючи прямого візуального контакту з великою аудиторією, що значно підвищує їхню активність та самооцінку.

4. *Економія ресурсів.* Відсутність необхідності щоденно витрачати час та кошти на дорогу до університету знижує рівень побутового стресу. Вивільнений час студенти можуть використовувати для сну (що критично важливо для ментального здоров’я), хобі, спорту або підробітку.

Недоліки та ризики дистанційного навчання [5; 7; 12; 21]. Попри значні переваги, дистанційний формат несе в собі серйозні виклики, які можуть стати факторами ризику для психічного здоров’я.

1. *Соціальна ізоляція та депривація.* Це найбільш вагова проблема. Університет – це не лише місце отримання знань, а й простір соціалізації, де формуються дружні зв’язки, навички комунікації та вирішення конфліктів.

Втрата «живого» спілкування з одногрупниками, відсутність неформальних розмов на перервах, неможливість зчитувати невербальні сигнали співрозмовника призводять до почуття самотності, відчуженості та депресивних настроїв. Людина як соціальна істота потребує фізичної присутності інших, і екран монітора не може повноцінно задовольнити цю потребу.

2. *Проблеми з самодисципліною та прокрастинація.* Дистанційне навчання вимагає від студента високого рівня вольової регуляції. Відсутність зовнішнього контролю (фізичної присутності викладача, дзвоників) часто призводить до відкладання завдань «на потім». Накопичення академічних боргів викликає почуття провини, паніку та хронічний стрес в кінці семестру.

3. *Розмивання кордонів.* Коли навчання відбувається вдома, стирається межа між простором для праці та простором для відпочинку. Студент може слухати лекцію в ліжку або робити домашнє завдання на кухні. Це призводить до того, що мозок перестає асоціювати дім з відпочинком. Виникає ефект «постійної присутності на навчанні», що є прямим шляхом до емоційного вигорання.

4. *Технічні труднощі та цифрова нерівність.* Нестабільний інтернет, відключення електроенергії, застаріле обладнання стають джерелом постійного фруструючого напруження. Страх «вилетіти» з конференції під час відповіді або не встигнути завантажити контрольну роботу через відсутність світла провокує гострі стресові реакції.

5. *Фізичні наслідки (гіподинамія).* Багатогодинне сидіння перед екраном призводить до порушення постави, погіршення зору, головного болю та загальної фізичної слабкості. Оскільки фізичне та психічне здоров’я нерозривно пов’язані, погіршення соматичного стану неминуче впливає на настрій, викликаючи дратівливість та апатію.

Таким чином, дистанційне навчання є амбівалентним (двоїстим) явищем. Його вплив на конкретного студента залежить від індивідуальних особливостей

особистості (інтроверт/екстраверт), рівня самоорганізації та технічних умов. Для одних студентів воно стає зоною розвитку та комфорту, для інших – джерелом стресу та психологічних проблем. Розуміння цих механізмів є ключовим для побудови системи психологічної безпеки в освітньому процесі.

1.3. Безпека під час дистанційного навчання: фізичний, інформаційний та психологічний виміри

В ієрархії людських потреб Маслоу А. потреба в безпеці займає базовий рівень, поступаючись лише фізіологічним потребам. Психологічна аксіома стверджує: навчання неможливе там, де є страх. Мозок людини, яка відчуває загрозу, перемикається в режим виживання («бий або біжи») і блокує когнітивні функції, що відповідають за засвоєння нової інформації. Тому організація безпечного освітнього середовища під час дистанційного навчання є не просто організаційною вимогою, а необхідним фундаментом для збереження психічного здоров'я студентів [2].

У контексті сучасних викликів поняття безпеки під час дистанційного навчання є багатовимірним і включає три ключові компоненти: фізичну, інформаційну (кібербезпеку) та психологічну безпеку [10; 17; 22; 30].

1. *Фізична безпека в умовах воєнного стану*. Для української вищої освіти дистанційне навчання стало передусім інструментом порятунку життя. На відміну від західних країн, де онлайн-формат – це питання зручності, в Україні – це питання виживання.

– *Пріоритет життя над навчанням.* Ключовим правилом організації освітнього процесу є принцип: «Життя та здоров'я учасників освітнього процесу є вищою цінністю, ніж академічна успішність». Це означає, що під час оголошення сигналу «Повітряна тривога» навчальне заняття має бути негайно перерване (або призупинене), а всі учасники повинні пройти в укриття.

– *Психологічний аспект переривання занять.* Постійні переривання лекцій сиренами створюють ефект «рваного ритму», що підвищує рівень фонової тривожності. Студент перебуває у стані постійного очікування небезпеки, що виснажує нервову систему. Важливим аспектом безпеки є домовленість між викладачем та студентами про алгоритм дій: чи продовжується заняття асинхронно, чи переноситься, як це вплине на оцінювання. Чіткість алгоритму знижує рівень паніки.

2. *Інформаційна безпека (Кібербезпека)*. Перехід в онлайн-простір зробив студентів та викладачів вразливими до кіберзагроз. Відчуття незахищеності особистих даних є потужним стресогеном.

– *Захист персональних даних.* Дистанційне навчання вимагає використання веб-камер, що фактично впускає сторонніх людей (одногрупників, викладачів) у приватний простір студента (його кімнату, дім). Це може викликати дискомфорт та порушення приватності. Студенти повинні знати про право використовувати віртуальні фони (blur effect) для захисту свого приватного життя.

– *Феномен «Zoom-bombing».* Це вид кіберхуліганства, коли сторонні особи вриваються в онлайн-конференцію, транслюють непристойний контент, кричать або погрожують учасникам. Такі атаки можуть завдати серйозної психологічної травми, викликати почуття приниження та страх перед наступними підключеннями.

– *Цифрова гігієна.* Важливим елементом безпеки є навчання студентів правилам створення надійних паролів, розпізнавання фішингових посилань та етики поширення скріншотів (заборона фотографувати інших учасників без згоди).

3. *Психологічна безпека та профілактика кібербулінгу*. Психологічно безпечне середовище – це простір, де студент може вільно висловлювати думки,

робити помилки та ставити запитання без страху бути висміяним чи приниженим. В онлайн-форматі механізми агресії трансформуються.

– *Кібербулінг.* Цькування в цифровому просторі є небезпечнішим за очне, оскільки воно може відбуватися 24/7 (не закінчується після пар) і мати широку аудиторію (скріншоти переписки можуть побачити сотні людей). Форми кібербулінгу в студентському середовищі:

– *Флеймінг:* обмін емоційними образами в чатах групи.

– *Виключення:* навмисне видалення студента із загальних чатів або ігнорування його повідомлень, що посилює почуття соціальної ізоляції.

– *Аутинг:* розголошення конфіденційної інформації або публікація невдалих фото студента.

– *Роль «Нетікету» (Мережевого етикету).* Для створення безпечної атмосфери необхідно запровадити чіткі правила комунікації: заборона нецензурної лексики, повага до думки іншого, конструктивність критики. Коли правила відомі всім, рівень невизначеності та тривоги знижується.

– *Емоційна безпека взаємодії з викладачем.* Авторитарний стиль викладання в Zoom сприймається гостріше. Вимога «всім увімкнути камери» без урахування технічних можливостей чи психологічного стану студента може сприйматися як насилля. Психологічна безпека передбачає право студента на приватність і розуміння викладачем форс-мажорних обставин (відсутність світла, шум у сусідів тощо).

Безпека під час дистанційного навчання не обмежується лише наявністю антивірусу на комп’ютері. Це комплексний конструкт, що включає збереження життя під час війни, захист від кібератак та створення екологічного психологічного клімату в групі. Порушення будь-якого з цих компонентів призводить до хронічного стресу, який унеможливлює ефективне навчання та руйнує психічне здоров’я студентів. Завданням закладу освіти є створення системи «Safety First», де почуття захищеності є пріоритетом [7; 22; 23].

1.4. Індивідуальний підхід в умовах дистанційного навчання: психолого-педагогічні аспекти

Одним із головних ризиків дистанційної освіти є її масовізація та стандартизація. Коли лекція транслюється на потік із сотні студентів через екран монітора, викладач втрачає можливість бачити реакцію кожного, зчитувати невербальні сигнали нерозуміння чи втоми. Студент ризикує перетворитися з унікальної особистості на «акаунт» у системі. Саме тому реалізація принципу індивідуального підходу в умовах онлайн-навчання набуває критичного значення для збереження психічного здоров'я та мотивації здобувачів освіти [27; 31].

У класичній педагогіці індивідуальний підхід передбачає врахування вікових, психологічних та інтелектуальних особливостей студента. У дистанційному форматі це поняття трансформується у концепцію *«індивідуальної освітньої траєкторії»*. Це персональний шлях реалізації особистісного потенціалу студента в освіті, що формується з урахуванням його здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду [13].

Цифрові технології, парадоксально, надають навіть більше інструментів для індивідуалізації, ніж традиційна аудиторія, дозволяючи адаптувати [7; 11]:

- *Темп навчання:* Асинхронний режим дозволяє студенту, який потребує більше часу на осмислення, переглядати лекцію кілька разів, ставити відео на паузу, не відчуваючи тиску з боку групи («всі зрозуміли, а я ні»).
- *Рівень складності:* Використання адаптивних навчальних систем дозволяє пропонувати студентам завдання різного рівня складності залежно від їхнього прогресу.
- *Формат сприйняття:* Мультимедійність контенту (текст, відео, аудіоподкасти, інфографіка) дозволяє врахувати різні когнітивні стилі (аудіали, візуали, кінестетики).

Таблиця 1.2

Ефективність дистанційного навчання та стан психічного здоров'я здобувача

Тип студента	Реакція на дистанційку	Ризики	Стратегія підтримки
Студенти-інтроверти	Зазвичай сприймають онлайн-формат позитивно. Їм комфортніше писати в чат, ніж відповідати голосом. Вони менше втомлюються від відсутності соціальних контактів	Замикання в собі, повна відмова від відеозв'язку, соціальна «невидимість»	Заохочення письмових відповідей, індивідуальні завдання, не примушувати до публічних виступів без підготовки, але м'яко залучати до групової роботи в малих сесійних залах
Студенти-екстраверти	Переживають сильний стрес через сенсорний голод та дефіцит спілкування. Для них навчання – це насамперед енергообмін, який неможливий через екран	Втрата мотивації, депресивні стани, агресивна поведінка (спроби привернути увагу), зниження успішності	Надання можливості модерувати дискусії, виступати з доповідями, організовувати онлайн-івенти. Їм життєво необхідний «ефірний час» та зворотний зв'язок
Тривожні студенти	Страх технічних збоїв, страх бути не почутим, страх виглядати безглуздо на камеру	Відчуття обмеженості практичних навичок, що викликає переживання щодо якості знань	Чіткі інструкції, дедлайни, доброзичливий тон, можливість здавати роботи приватно, а не в загальний чат

Ефективність дистанційного навчання та стан психічного здоров’я напряму залежать від типу темпераменту та спрямованості особистості (екстраверсія/ інтроверсія) (Див. Таблицю 1.2) [3]. Індивідуальний підхід вимагає від викладача диференціації методів роботи [31]:

1. *Студенти-інтроверти.*

– *Реакція на дистанційку:* Зазвичай сприймають онлайн-формат позитивно. Їм комфортніше писати в чат, ніж відповідати голосом. Вони менше втомлюються від відсутності соціальних контактів.

– *Ризики:* Замикання в собі, повна відмова від відеозв’язку, соціальна «невидимість».

– *Стратегія підтримки:* Заохочення письмових відповідей, індивідуальні завдання, не примушувати до публічних виступів без підготовки, але м’яко залучати до групової роботи в малих сесійних залах (breakout rooms).

2. *Студенти-екстраверти.*

– *Реакція на дистанційку:* Переживають сильний стрес через сенсорний голод та дефіцит спілкування. Для них навчання – це насамперед енергообмін, який неможливий через екран.

– *Ризики:* Втрата мотивації, депресивні стани, агресивна поведінка (спроби привернути увагу), зниження успішності.

– *Стратегія підтримки:* Надання можливості модерувати дискусії, виступати з доповідями, організовувати онлайн-івенти. Їм життєво необхідний «ефірний час» та зворотний зв’язок.

3. *Тривожні студенти.*

– *Реакція на дистанційку:* Страх технічних збоїв, страх бути не почутим, страх виглядати безглуздо на камеру.

– *Ризики:* Відчуття обмеженості практичних навичок, що викликає переживання щодо якості знань.

– *Стратегія підтримки:* Чіткі інструкції, дедлайни, доброзичливий тон, можливість здавати роботи приватно, а не в загальний чат.

Дистанційне навчання відкрило нові можливості для студентів з особливими освітніми потребами (ООП), але водночас створило нові бар'єри. Індивідуальний підхід тут означає забезпечення *цифрової доступності (Digital Accessibility)* [11; 29]*:*

– Для студентів з порушенням зору: використання скрінрідерів (програм зчитування екрану), адаптація презентацій (контрастні кольори, великий шрифт).

– Для студентів з порушенням слуху: обов'язкове дублювання усної інформації в чаті, наявність субтитрів до відеоматеріалів.

– Для студентів з розладами аутистичного спектру: чітка структурованість курсу, мінімізація сенсорних перевантажень, передбачуваність розкладу.

Технічно реалізувати індивідуальний підхід викладач може через [11]:

1. *Індивідуальні онлайн-консультації.* Виділення окремих годин, коли студент може підключитися і поговорити з викладачем тет-а-тет. Це знімає бар'єр дистанції і дає відчуття «потрібності».

2. *Персоналізований фідбек.* Замість простої оцінки – розгорнутий коментар до роботи. В умовах ізоляції коментар викладача стає єдиним маркером успішності та підтримки. Позитивний, конструктивний фідбек здатний значно знизити рівень тривожності.

3. *Варіативність завдань.* Надання студенту права вибору форми звітності: написати есе, зняти відеоролик, зробити презентацію або пройти тест. Це дає відчуття контролю над ситуацією, якого так бракує в умовах кризи.

Індивідуальний підхід в умовах дистанційного навчання – це не просто педагогічна методика, а потужний психотерапевтичний фактор. Коли система освіти повертається обличчям до конкретного студента, враховуючи його

психотип, темп життя та особливі потреби, це знижує рівень відчуження та стресу. Відчуття «мене бачать, мене чують, мене розуміють» навіть через кілометри оптоволокна є фундаментом для збереження ментального здоров'я молоді.

Висновки до першого розділу

Дистанційне навчання суттєво впливає на особистість студента, трансформуючи його навчальні звички та психологічний стан. Воно сприяє розвитку самодисципліни, тайм-менеджменту та цифрової грамотності, дозволяючи навчатися у власному темпі. Водночас, брак живого спілкування часто веде до соціальної ізоляції, зниження мотивації, вищого рівня стресу та труднощів у набутті практичних навичок.

До основних аспектів впливу дистанційного навчання на студента належать: розвиток самостійності; соціальна ізоляція та психологічний стрес; гнучкість та індивідуалізація; вимоги до самодисципліни; вплив на комунікативні навички; цифрова грамотність.

Дистанційне навчання вимагає формування індивідуального стилю навчання та психологічної підтримки для успішної адаптації студента

Отже, дистанційне навчання є актуальним у сучасному світі, оскільки воно забезпечує доступність навчання незалежно від місця проживання, фізичних можливостей чи зайнятості студента.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ФОРМАТУ

2.1. Ключові аспекти роботи викладача під час дистанційного навчання

Перехід на дистанційну форму навчання став викликом не лише для студентів, а й для викладацького складу. Зміна каналу комунікації з «очі-в-очі» на «екран-до-екрану» вимагала кардинальної трансформації професійної ролі викладача. Якщо в традиційній аудиторії викладач часто виступав як єдине джерело знань та контролер (суб'єкт-об'єктна парадигма), то в цифровому середовищі така модель виявилася неефективною і навіть шкідливою для психічного здоров'я студентів [28].

Успішність дистанційного навчання та психологічний комфорт академічної групи сьогодні залежать від реалізації викладачем нових функцій та аспектів діяльності.

В умовах інформаційного суспільства студент може знайти будь-яку інформацію за лічені секунди. Тому функція «трансляції знань» (читання лекції за конспектом) втрачає сенс і викликає у студентів нудьгу та зниження мотивації. Натомість ключовим аспектом стає *фасилітація*. Викладач-фасилітатор не просто «дає матеріал», він організовує процес комунікації, керує груповою динамікою в Zoom/ Google Meat (інше), допомагає студентам розібратися у великому масиві інформації. Він стає модератором, наставником та тьютором. Ця зміна ролі знижує дистанцію влади, зменшує страх студента перед викладачем і створює атмосферу партнерства, що є критично важливим для зниження навчального стресу [28].

Основним інструментом викладача в онлайн-навчанні стає комунікація. Відсутність фізичної присутності вимагає компенсації через вербальні та візуальні канали. При цьому ключову роль відіграють емоційний інтелект, візуальний контакт та стиль мовлення [28; 31]:

– *Емоційний інтелект:* Викладач має бути емпатійним, вміти відчувати настрій групи навіть через вимкнені камери. Фрази на кшталт «Я розумію, що ви зараз втомлені», «Давайте зробимо паузу» є маркерами підтримки.

– *Візуальний контакт:* Викладач повинен працювати з увімкненою камерою. «Чорний квадрат» замість обличчя викладача підвищує тривожність студентів (ефект спілкування з пустотою). Відкрите обличчя, жестикуляція, посмішка створюють ефект присутності.

– *Стиль мовлення:* В онлайн-форматі монотонна мова заколисує і вимикає увагу через 10 хвилин. Викладач має використовувати інтонаційні акценти, змінювати темп, робити паузи, ставити риторичні запитання, щоб тримати аудиторію в тонусі.

Одним із найбільших стресогенів для студентів є невизначеність. В онлайн-навчанні, де не можна підійти після пари і перепитати, організаційна структура курсу має бути ідеальною. Першорядними аспекти роботи викладача в цьому напрямку виступають: чіткі дедлайни та інструкції, єдина платформа, передбачуваність [9; 19]:

– *Чіткі дедлайни та інструкції:* Завдання мають бути сформульовані однозначно, щоб уникнути подвійного трактування.

– *Єдина платформа:* Використання десятка різних месенджерів та платформ (хтось у Viber, хтось у Telegram, хтось на пошту) створює хаос. Викладач має встановити єдиний канал комунікації.

– *Передбачуваність:* Силабус (робоча програма) дисципліни, критерії оцінювання та графік консультацій мають бути доступні студентам з першого дня. Коли студент знає правила гри, його рівень тривоги падає.

В умовах війни та кризи викладач часто стає першою особою, яка може помітити психологічні проблеми студента. Саме тому першорядну роль відіграють моніторинг стану, гнучкість та адаптивність, культура зворотного зв'язку [31; 34]:

– *Моніторинг стану:* Викладач має звертати увагу на зміни в поведінці: студент, який був активним, раптом зник; різке падіння успішності; агресія в чаті. Це можуть бути сигнали депресії або ПТСР.

– *Гнучкість та адаптивність:* Жорсткий педагогічний пресинг («Нічого не знаю, здавайте роботу, інакше двійка») в умовах відключень світла чи обстрілів є неприпустимим. Аспект роботи викладача полягає у вмінні знайти компроміс (подовжити дедлайн, прийняти роботу в іншому форматі), демонструючи людяність.

– *Культура зворотного зв'язку:* В онлайні критика сприймається гостріше. Текстовий коментар «Це погана робота» зчитується як «Ти поганий». Викладач має використовувати техніку «сендвіча» (похвала – конструктивна критика – похвала/підтримка) та надавати розгорнутий відгук.

При дистанційному навчанні цифрова грамотність викладача є важливим фактором. Технічна безпорадність викладача («Ой, я не знаю, як увімкнути презентацію», «Куди я натиснув?») викликає у студентів спочатку сміх, потім роздратування, а згодом – знецінення предмету. Професіоналізм викладача сьогодні включає вільне володіння інструментами (Zoom, Google Meet, Moodle, інтерактивні дошки Miro, Kahoot). Використання інтерактивних інструментів (опитування, вікторини) не лише пожвавлює заняття, а й дає студентам дофамінове підкріплення, покращуючи настрій [11].

Під час дистанційного навчання викладач повинен також дотримуватися цифрової етики [9]:

– *Дотримання часових меж* – не затримувати на перерву, адже студентам треба відійти від екрану.

– Повага до приватності – не вимагати показувати кімнату, якщо студент соромиться побутових умов.

– Коректність у чатах – не писати повідомлення вночі.

Отже, робота викладача в умовах дистанційного навчання виходить далеко за межі передачі інформації. Вона набуває психотерапевтичного забарвлення. Викладач створює (або руйнує) освітній простір, в якому знаходиться студент. Від того, наскільки педагог здатен бути гнучким, емпатійним лідером та впевненим користувачем технологій, напряму залежить рівень навчального стресу, мотивація та, зрештою, психічне здоров'я студентів. Гуманоцентризм та партнерство стають головними принципами ефективної роботи викладача в онлайн-середовищі.

2.2. Стан психоемоційного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання

Студентський вік (період юності та ранньої дорослості) традиційно вважається сенситивним та кризовим періодом становлення особистості. Це час активної професійної ідентифікації, сепарації від батьків та побудови власного світогляду. Введення дистанційного формату навчання, ускладнене тривалою пандемією та подальшим воєнним станом в Україні, стало потужним стресогенним фактором, який суттєво змінив ландшафт психічного здоров'я студентської молоді.

Аналіз психологічного стану сучасного студентства дозволяє констатувати наявність тенденції до погіршення загального рівня

психоемоційного благополуччя. Якщо на початкових етапах впровадження дистанційного навчання (2020 рік) домінували реакції гострого стресу та дезорієнтації, то на сучасному етапі (2024–2026 роки) спостерігається перехід цих станів у хронічну форму, що проявляється у феноменах астенізації (виснаження), емоційного вигорання та адаптаційного зриву [5; 12; 16].

Психоемоційне здоров'я студентів в умовах онлайн-навчання характеризується комплексом специфічних проявів, які можна умовно поділити на три групи: емоційні, когнітивні та поведінкові [8; 9].

1. *Емоційна сфера: Домінування тривожно-депресивного спектру.*

– *Підвищена тривожність.* Дистанційне навчання породило нові види страхів: страх технічного збою під час відповіді, страх пропустити важливу інформацію в потоці повідомлень, соціальна тривога перед увімкненою камерою. В умовах війни ця тривога посилюється екзистенційним страхом за життя.

– *Емоційна лабільність.* Студенти відзначають різкі перепади настрою (від ейфорії до повної апатії) протягом дня, нездатність контролювати емоційні спалахи, підвищену дратівливість у спілкуванні з близькими, з якими вони вимушено ділять простір 24/7.

– *Почуття самотності та відчуженості.* Відсутність живого контакту з однолітками, неможливість поділитися емоціями «тут і зараз», втрата відчуття приналежності до академічної спільноти («я просто логін у системі») призводять до глибокого переживання самотності, навіть за наявності віртуального спілкування.

– *Фрустрація.* Невідповідність очікувань від студентського життя («я мріяв про кампус, вечірки, живі дискусії») реальності («сиджу вдома перед ноутбуком») викликає розчарування та почуття втраченого часу молодості.

2. *Когнітивна сфера: Феномен «Zoom-втоми».* Термін, введений професором Джеремі Бейленсоном із Стенфордського університету, описує специфічне виснаження від відео конференцій [37; 38].

– *Когнітивне перевантаження.* У звичайній розмові мозок зчитує невербальні сигнали (жести, погляд) автоматично. У відеочаті мозок змушений витрачати колосальні зусилля, щоб розпізнати емоції співрозмовника через розмите зображення (пікселі) та затримку звуку. Це призводить до швидкої втоми.

– *Зниження концентрації уваги.* Ефект «кліпового мислення» посилюється. Студентам важко утримувати увагу на лекції, що триває понад 20 хвилин. Виникає потреба у постійному переключенні – паралельному перегляді соцмереж під час пари, що знижує якість засвоєння матеріалу.

– *Погіршення пам'яті.* Стрес блокує роботу гіпокампу, який відповідає за довготривалу пам'ять. Студенти скаржаться, що матеріал, прослуханий онлайн, «вивітрюється» майже миттєво.

3. *Поведінкова сфера та психосоматика.* Психічний стан нерозривно пов'язаний з тілесними проявами.

– *Порушення циркадних ритмів (сну).* Відсутність необхідності рано вставати та йти в університет призвела до зсуву графіку. Студенти часто не сплять до 3-4 ранку та прокидаються опівдні (або підключаються до першої пари прямо з ліжка, досипаючи). Це порушує вироблення мелатоніну, що провокує депресивні стани.

– *Астенічний синдром.* Постійна млявість, відсутність сил навіть після відпочинку, зниження працездатності.

– *Ескапізм (Втеча від реальності).* Занурення у віртуальні світи (ігри, серіали, соцмережі) як спосіб втекти від стресу реального життя та навчання.

Особливістю сьогодення українського студентства є те, що дистанційне навчання відбувається на тлі війни [16]. Це формує специфічний стан – *«синдром відкладеного життя»*. Студенти часто не можуть планувати майбутнє, не бачать сенсу в навчанні («навіщо вчитися, якщо завтра може прилетіти ракета?»). Спостерігається поляризація станів:

- Частина студентів мобілізує ресурси, використовуючи навчання як єдину стабільну опору («навчання тримає мене в тонусі»).
- Інша частина впадає в стан апатії та безпорадності, демонструючи повну втрату мотивації.

Дослідження дозволяють виділити три групи студентів за станом психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання [8; 13]:

1. *Адаптовані (близько 25-30%):* Студенти з високим рівнем самоорганізації та інтровертованим складом характеру. Вони почуваються комфортно, їхній психічний стан стабільний, вони цінують гнучкість формату.

2. *Частково дезадаптовані (40-50%):* Студенти, які навчаються, але відчувають постійний фоновий стрес, втому та зниження мотивації. Вони потребують психологічної підтримки.

3. *Дезадаптовані (20-25%):* Група ризику. Студенти з вираженими ознаками депресії, тривожних розладів, академічної заборгованості. Дистанційний формат для них став каталізатором загострення наявних психологічних проблем.

Стан психоемоційного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання викликає обґрунтоване занепокоєння. Спостерігається перехід від ситуативного стресу до хронічного виснаження. Цифрове середовище, яке мало б полегшити доступ до знань, парадоксальним чином створило бар'єри для емоційного благополуччя. Відсутність живого спілкування, сенсорна депривація та когнітивне перевантаження на тлі безпекових загроз формують крихку

психічну конституцію сучасного студента, яка потребує дбайливого ставлення та фахової психологічної корекції.

2.3. Негативні фактори впливу дистанційного навчання на здоров'я студентів

Детальний аналіз проблематики дистанційної освіти дозволяє виокремити низку деструктивних факторів, які мають системний негативний вплив на психологічне та соматичне здоров'я студентської молоді. Ці фактори діють не ізольовано, а в комплексі, створюючи ефект синергії, де одна проблема (наприклад, технічна) провокує виникнення іншої (емоційної) [18].

Людина – істота біосоціальна, і для нормального психічного розвитку їй необхідна приналежність до групи. Університет традиційно виконує функцію не лише освітнього, а й потужного соціалізуючого інституту. Перехід в онлайн зруйнував звичні соціальні зв'язки.

Студенти, особливо першокурсники, втратили можливість формувати дружні стосунки в природному середовищі (гуртожиток, перерви, спільні заходи) [23]. Спілкування в чатах є інформативним, але емоційно бідним. Воно не передає енергетику живого контакту, дотиків (рукостискань, обіймів), поглядів.

Відсутність різноманітності вражень (дім – екран – дім) призводить до сенсорної депривації. Мозок, не отримуючи нових стимулів із зовнішнього середовища, починає «гальмувати», що проявляється у апатії та зниженні життєвого тонусу [23; 25].

Вимкнена камера та мікрофон створюють ілюзію відсутності. Студент може не промовити жодного слова за весь день, слухаючи лекції. Це формує навички пасивної поведінки та страх перед реальною соціальною взаємодією у майбутньому [26; 27].

Дистанційне навчання стало жорстким випробуванням вольової сфери особистості.

У традиційній системі дисципліна підтримується зовнішніми рамками (розклад, дзвоник, фізична присутність викладача). Вдома ці рамки зникають. Студент залишається сам на сам зі спокусами (соцмережі, ігри, сон).

Доступність інтернету під час тестів створює ілюзію, що «все можна списати». Це знижує внутрішню мотивацію до глибокого вивчення матеріалу. Однак, коли настає час реальної перевірки знань (або професійної діяльності), виникає паніка через усвідомлення власної некомпетентності [10].

Відкладання перегляду лекцій та виконання завдань «на потім» призводить до ефекту «снігової кулі» наприкінці семестру. Студент опиняється в ситуації цейтноту (браку часу), намагаючись за тиждень опанувати курс. Це викликає стан гострого стресу, безсоння та нервових зривів.

Феномен цифрового вигорання та психоемоційне виснаження, відомий як «Technostress» (технострес), стає хронічним супутником студента [7; 8].

Дистанційне навчання стерло межу між «часом для роботи» і «часом для життя». Повідомлення від старости чи викладачів можуть приходити о 22:00 або у вихідні. Студент відчуває, що він *постійно* на навчанні. Психіка не має періоду для повноцінного відновлення, що призводить до емоційного вигорання вже на 2-3 курсі.

Кількість каналів комунікації (Viber, Telegram, Zoom, Moodle, пошта) перевищує фізіологічні можливості мозку обробляти інформацію. Постійні сповіщення тримають нервову систему в стані підвищеної бойової готовності, що виснажує наднирники (вироблення кортизолу) [7; 8].

В українських реаліях фактор технічних труднощів як джерела тривоги набув специфічного забарвлення. Якщо в західних дослідженнях «технічні проблеми» – це повільний інтернет, то в Україні – це відсутність світла та зв’язку внаслідок обстрілів [4].

Страх, що світло вимкнуть саме під час іспиту або захисту курсової, є постійним фоном навчання. Студент не може контролювати ці обставини, що породжує почуття безпорадності.

Не всі студенти мають потужні ноутбуки та окремі кімнати. Необхідність навчатися зі старого смартфона, сидячи в коридорі або ванній під час тривоги, викликає не лише фізичний дискомфорт, а й почуття сорому та меншовартості порівняно з тими, у кого умови кращі [8].

Психіка та тіло – єдина система. Негативний вплив дистанційного навчання проявляється і на тілесному рівні.

Різке обмеження рухової активності (студент може тижнями не виходити з дому) призводить до застою крові, кисневого голодування мозку, набору ваги. Це, в свою чергу, погіршує настрій та самооцінку.

Сухість очей, головний біль, спазм акомодації через постійне фокусування на екрані викликають хронічну втому. Синє світло екранів пригнічує вироблення мелатоніну, що призводить до безсоння. Невиспаний студент стає дратівливим, агресивним та схильним до депресії.

Таким чином, негативний вплив дистанційного навчання на здоров’я студентів є багатовекторним. Він руйнує природні механізми соціалізації, виснажує адаптаційні ресурси організму через порушення режиму праці та відпочинку, а також створює постійне поле напруги через технічні та безпекові ризики. Ці фактори можуть призвести до формування стійких невротичних станів, зниження професійної мотивації та погіршення якості життя загалом.

2.4. Позитивний вплив дистанційного навчання на психоемоційне здоров’я студентів

Попри поширений дискурс про негативні наслідки цифровізації освіти, результати емпіричних спостережень та відгуки самих студентів свідчать про

наявність суттєвого позитивного впливу дистанційного формату на психічне здоров'я. Для певних категорій здобувачів освіти та в певних життєвих обставинах онлайн-навчання виявилося більш екологічним, комфортним та ресурсозберігаючим, ніж традиційна аудиторна система [8; 9].

Аналіз позитивних аспектів дозволяє виділити такі ключові фактори стабілізації та покращення психоемоційного стану [8; 9]:

1. *Зниження рівня соціального стресу та тривожності.* Традиційне навчання в аудиторії неминуче пов'язане з публічністю, яка для багатьох є джерелом стресу.

– *Комфорт для інтровертів та соціально тривожних осіб.* Дистанційне навчання стало «зоною безпеки» для студентів, які відчувають дискомфорт від перебування у натовпі, страх публічних виступів або оцінювання зовнішності. Екран монітора виконує функцію захисного бар'єру («щита»), що дозволяє таким студентам почуватися впевненіше. Можливість відповідати в чаті, а не голосом, знімає фізіологічні прояви страху (тремор, почервоніння, заїкання).

– *Зниження конкурентного тиску*. В онлайн-середовищі менш помітна соціальна нерівність (брендовий одяг, гаджети, статус), яка часто є причиною булінгу чи комплексів у студентському середовищі. Фокус зміщується з особистості та її зовнішнього вигляду на результат її інтелектуальної праці.

2. *Гнучкість та гармонізація біоритмів (Хронобіологічний аспект).* Одним із найвагоміших позитивних факторів є можливість узгодити графік навчання з індивідуальними біологічними ритмами організму.

– *Покращення якості сну.* Відсутність необхідності витрачати час на дорогу до університету (яка у великих містах може займати 1-2 години в один бік) дозволяє студентам довше спати. Згідно з дослідженнями

нейрофізіологів, саме дефіцит сну є головною причиною депресій та неврозів у молоді. Дистанційне навчання дозволяє компенсувати цей дефіцит.

– *Адаптація для «сов».* Традиційний розклад (пари о 8:00 або 8:30) є біологічним насильством над людьми вечірнього хронотипу («совами»). Асинхронний режим дистанційного навчання дозволяє таким студентам переглядати лекції та виконувати завдання у період їхньої найвищої пікової активності (вечір/ніч), що підвищує продуктивність та задоволення від навчання.

3. *Створення комфортного та безпечного освітнього середовища (Ергономіка).* Поняття «мій дім – моя фортеця» набуває особливого сенсу в контексті навчання.

– *Керований простір.* Студент має можливість самостійно організувати своє робоче місце: обрати зручне крісло, налаштувати освітлення, температурний режим, мати під рукою улюблену їжу чи напої. Це створює відчуття фізичного комфорту, яке неможливо досягти в стандартній холодній аудиторії з твердими партами.

– *Зниження побутового стресу.* Зникають такі стресогени, як штовханина у громадському транспорті, черги в їдальні, необхідність носити важкі підручники чи ноутбук.

– *Відчуття безпеки під час війни.* Психологічно студенту легше переносити повітряні тривоги та загрози, перебуваючи поруч із близькими, домашніми тваринами та у знайомому середовищі, ніж у гуртожитку чи навчальному корпусі.

4. *Розвиток суб'єктності та навичок самоменеджменту***.** Дистанційне навчання сприяє особистісному зростанню, формуючи якості, необхідні для дорослого життя.

– *Автономія та агентність.* Студент перестає бути об'єктом педагогічного впливу («мене вчать») і стає суб'єктом власної освіти («я вчуся»).

Необхідність самостійно планувати день, слідкувати за дедлайнами без нагляду викладача розвиває вольову сферу та відповідальність. Успішне подолання цих викликів підвищує самооцінку та віру у власні сили.

– *Цифрова впевненість.* Оволодіння сучасними платформами та інструментами комунікації знижує страх перед технологіями. Студенти набувають навичок віддаленої роботи, що робить їх більш конкурентоспроможними та психологічно готовими до сучасного ринку праці.

5. *Ресурсність для поєднання навчання та життя.* Дистанційний формат дозволяє інтегрувати навчання в життя без необхідності жертвувати іншими сферами.

– *Поєднання з роботою.* Багато студентів змушені працювати, щоб оплачувати навчання або підтримувати сім'ю. Дистанційка дозволяє гнучко поєднувати ці види діяльності, знижуючи фінансову тривожність.

– *Територіальна свобода.* Можливість навчатися з будь-якої точки світу дозволяє студентам подорожувати (в мирний час) або перебувати в безпечному місці (під час війни), не перериваючи освітній процес. Це дає відчуття свободи вибору, яке є потужним антидепресантом.

Отже, дистанційне навчання має потужний саногенний (оздоровчий) потенціал. Для значної частини студентів воно стало інструментом зниження академічного та соціального стресу, дозволило оптимізувати режим праці та відпочинку, а також створити безпечний особистий простір для розвитку. Позитивний вплив найбільш відчутний для студентів з високим рівнем самоорганізації, інтровертованим типом особистості та тих, хто цінує автономію.

Визнання цих переваг дозволяє розглядати дистанційне навчання не як «неповноцінний замінник», а як ефективну альтернативу або доповнення до традиційної освіти.

Висновки до другого розділу

Психологічні особливості дистанційного навчання студентів характеризуються вимушеною самостійністю, високим рівнем самоорганізації, зміною сприйняття навчального матеріалу та дефіцитом безпосереднього соціального спілкування. Це потребує підвищення мотивації, адаптації до індивідуального темпу, подолання емоційного стресу та розвитку навичок тайм-менеджменту в умовах віртуального простору.

Під час дистанційного навчання до ключових психологічних особливостей відносять: зміну мотиваційно-цільової сфери; трансформацію соціальної взаємодії; особливості пізнавальних процесів; емоційно-вольову сферу; самостійність та індивідуалізацію.

Дистанційне навчання вимагає від студентів переходу від пасивного засвоєння до активного конструювання власного освітнього процесу, що робить його психологічно складнішим, але більш персоналізованим.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

3.1. Організація, методи та результати дослідження впливу технологій дистанційного навчання на психічний стан здобувачів освіти

Теоретичний аналіз проблеми, здійснений у попередніх розділах, дозволив виявити ключові фактори ризику та ресурсності дистанційної освіти. З метою перевірки теоретичних положень та отримання об'єктивних даних про реальний стан студентства, було організовано та проведено емпіричне дослідження.

Мета дослідження: виявити особливості впливу цифрових технологій та дистанційного формату організації освітнього процесу на показники психічного здоров'я (рівень стресу, тривожності, суб'єктивного благополуччя) студентів.

Організація дослідження та характеристика вибірки. Дослідження проводилося на базі факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету у 2025–2026 навчальному році. Загальний обсяг вибірки склав 80 респондентів (студенти 1–4 курсів).

Віковий склад: 17–22 роки.

Гендерний склад: 65% – жінки, 35% – чоловіки.

Умови перебування: 70% студентів перебували в Україні, 30% – за кордоном, що дозволило порівняти вплив безпекового фактору.

Методичний інструментарій. Для комплексної діагностики було використано пакет методик:

Анкета «Студент в онлайні» (Див. Додаток А): Спрямована на виявлення суб'єктивної оцінки переваг та недоліків дистанційного навчання, рівня технічної забезпеченості та організації режиму дня.

Шкала психологічного стресу PSM-25(Див. Додаток Б): Для вимірювання рівня ситуативного стресу та адаптаційних можливостей психіки.

Опитувальник «Шкала самотності» (Див. Додаток В): Для оцінки рівня соціальної ізоляції та депривації.

Аналіз результатів дослідження:

1. *Вплив технічних аспектів на рівень стресу.* Результати анкетування засвідчили, що саме технічна складова є одним із найпотужніших стресогенів.

- 72% респондентів вказали, що відчувають сильну тривогу через нестабільність інтернет-з'єднання та можливі відключення електроенергії під час пар.
- 55% відзначили у себе симптоми «Zoom-втоми» (головний біль, різь в очах, загальне виснаження) після 3 і більше пар поспіль. Це підтверджує тезу про те, що когнітивне навантаження при спілкуванні через екран є значно вищим, ніж в аудиторії.
- *Цифрова нерівність:* 20% студентів вказали, що відсутність якісного обладнання (ноутбука, гарнітури) змушує їх почуватися невпевнено та уникати активної участі в заняттях, що знижує самооцінку.

2. *Суб'єктивна оцінка психоемоційного стану (за методикою PSM-25).* Діагностика рівня стресу дозволила розподілити студентів на три групи:

- *Високий рівень стресу (40%):* Це студенти у стані дезадаптації. Вони скаржаться на постійну напругу, неможливість розслабитися, порушення сну. Цікаво, що до цієї групи увійшли переважно студенти 1 курсу (через складність адаптації в онлайні) та випускного курсу (через тривогу перед випускними екзаменами).

– *Середній рівень стресу (45%):* Стан «робочої напруги». Студенти адаптувалися до умов, але працюють на межі виснаження ресурсів.

– *Низький рівень стресу (15%):* Студенти, які почуваються абсолютно комфортно. Як правило, це особи, які вдало поєднують навчання з роботою або знаходяться у безпечних умовах за кордоном.

3. *Соціальний аспект та почуття самотності (за шкалою UCLA).* Отримані дані підтвердили гіпотезу про соціальну депривацію.

– *60%* студентів мають показники самотності вище середнього. Вони зазначають, що їм бракує неформального спілкування («кави на перерві», «сміху в аудиторії»).

– Особливо гостро проблему відчувають *екстраверти* (ті, хто черпає енергію від людей). Для них дистанційне навчання стало фактором емоційного голоду.

– Натомість *інтроверти (25% вибірки***)** зазначили, що їхній рівень соціального комфорту підвищився. Вони вказали, що онлайн-формат дозволяє їм бути більш активними в чатах, ніж це було б в аудиторії, і вони не відчувають тиску натовпу.

4. *Вплив на мотивацію та самодисципліну.* Анкетування виявило парадоксальну ситуацію з мотивацією:

– З одного боку, *85%* студентів оцінюють гнучкість дистанційного навчання як головний позитивний фактор. Вони цінують можливість переглядати записи лекцій та вчитися у зручний час.

– З іншого боку, *65%* зізнаються у проблемах із самодисципліною та прокрастинацією. Відсутність зовнішнього контролю (фізичної присутності викладача) призводить до накопичення боргів, що стає вторинним джерелом стресу наприкінці семестру.

5. *Психосоматичні прояви.* Дослідження виявило тривожну тенденцію щодо фізичного здоров’я, яке напряму впливає на психіку:

– Порушення сну: *50%* студентів мають збиті циркадні ритми (лягають після 2-ї ночі), що корелює з високим рівнем депресивних настроїв.

– Гіподинамія: *40%* респондентів зізналися, що майже не виходять з дому у навчальні дні, що призводить до апатії та зниження вироблення ендорфінів.

Якісний аналіз відповідей (Відкриті питання).

На запитання «Що найбільше допомагає вам зберігати психічне здоров'я під час дистанційного навчання?», студенти найчастіше відповідали:

1. «Розуміння та лояльність з боку викладачів» (людяність важливіша за оцінки).
2. «Можливість виспатися» (відсутність дороги до ЗВО).
3. «Спілкування з одногрупниками поза навчанням» (зустрічі, спільні ігри).

Результати емпіричного дослідження засвідчують амбівалентний (подвійний) вплив дистанційного навчання. Технології виступають одночасно і ресурсом (гнучкість, безпека), і джерелом стресу (технічні збої, ізоляція).

Встановлено, що найбільш вразливою категорією є студенти з низьким рівнем самоорганізації та високою потребою у соціальних контактах. Головними загрозами для психічного здоров'я є не сам факт онлайн-навчання, а супутні фактори: соціальна ізоляція, порушення режиму праці/відпочинку та «Zoom-втома». Це актуалізує необхідність впровадження спеціальних психологічних заходів.

3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я та профілактики цифрового вигорання студентів

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного аналізу, можна стверджувати, що збереження психічного здоров'я в умовах дистанційного

навчання вимагає від студента формування нових компетенцій – навичок самоменеджменту та психогігієни. Оскільки зовнішні рамки (університетський розклад, контроль викладачів) ослаблені, студент повинен вибудувати внутрішні опори.

Розроблені рекомендації базуються на біопсихосоціальній моделі здоров'я та охоплюють ключові сфери життєдіяльності студента.

І. Організація простору та часу (Хронобіологічний аспект).

Мозок людини працює за принципом асоціацій. В умовах, коли спальня, їдальня і навчальна аудиторія знаходяться в одній кімнаті, виникає когнітивний дисонанс, що призводить до порушення сну та концентрації.

1. *Зонування простору («Правило ліжка»).*

- *Рекомендація:* Категорично заборонити собі навчатися лежачи в ліжку. Ліжко має асоціюватися у мозку виключно зі сном та відпочинком.
- *Механізм:* Якщо студент слухає лекції в ліжку, мозок перестає сприймати це місце як зону сну, що призводить до безсоння вночі та сонливості вдень. Необхідно створити хоча б символічну «робочу зону» (стіл, певний стілець), сівши за який, організм налаштовується на працю.

2. *Імітація «дороги до університету» (Ритуали переходу).*

- *Рекомендація:* Перед початком пар робити коротку прогулянку (навіть навколо будинку) або виконувати певний ритуал (одягнути «вуличний» одяг, заварити каву в термокружку).
- *Механізм:* Психіці потрібен буферний час для перемикання режимів «Дім» – «Навчання». Зміна піжами на джинси дає сигнал підсвідомості: «Розслаблений стан закінчився, час мобілізуватися».

3. *Синхронізація з біоритмами.*

– *Рекомендація:* Дотримуватися правила «темної ночі». За годину до сну використовувати режим «фільтр синього світла» на гаджетах або взагалі відмовитися від них.

– *Механізм:* Синє світло екранів блокує вироблення мелатоніну (гормону сну). Якісний сон – це головний запобіжник від депресії та проблем з пам'яттю.

ІІ. Інформаційна гігієна та профілактика «Zoom-втоми».

Когнітивне виснаження виникає не від кількості знань, а від інтенсивності цифрового шуму.

1. *Правило «20-20-20» для очей.*

– *Рекомендація:* Кожні 20 хвилин відводити погляд від екрану на 20 секунд і дивитися на об'єкт, що знаходиться на відстані 20 футів (близько 6 метрів).

– *Механізм:* Це знімає спазм акомодації очного м'яза, зменшує головний біль та запобігає загальній втомі.

2. *Керування сповіщеннями.*

– *Рекомендація:* Під час лекцій та виконання домашніх завдань вмикати режим «Не турбувати» на телефоні або використовувати додатки-блокувальники соцмереж.

– *Механізм:* Кожне сповіщення (вібрація, звук) викликає мікровикид дофаміну і змушує мозок перемикати увагу. Щоб повернутися до глибокої концентрації після відволікання, мозку потрібно близько 23 хвилин. Багатозадачність – це міф, який веде до виснаження.

3. *Цифровий детокс.*

– *Рекомендація:* Впровадити правило: один день на тиждень (або хоча б пів дня) без екранів.

– *Механізм:* Це дозволяє відновити дофамінові рецептори та знизити рівень тривожності.

III. Соціалізація та подолання ізоляції.

Людина еволюційно потребує «зграї». Дистанційне навчання не повинно означати соціальну смерть.

1. *Віртуальні коворкінги.*

- *Рекомендація:* Домовлятися з другом/одногрупником і вчитися разом у відеозв'язку з увімкненими камерами, але вимкненими мікрофонами.
- *Механізм:* Ефект соціальної фасилітації – присутність іншої людини, яка теж працює, мотивує не відволікатися і створює відчуття спільності («я не один страждаю над курсовою»).

2. *Неформальне спілкування.*

- *Рекомендація:* Ініціювати дзвінки без приводу. Створювати чати для мемів, обговорення фільмів, а не тільки для «скинь домашку».
- *Механізм:* Сміх та неформальні розмови знижують рівень кортизолу (гормону стресу) і зміцнюють горизонтальні зв'язки, які є ресурсом підтримки.

3. *Вмикання камери.*

- *Рекомендація:* Хоча б іноді вмикати камеру на парах.
- *Механізм:* Це активує дзеркальні нейрони. Бачити обличчя інших і показувати своє – це спосіб відчути себе частиною групи, а не ізольованим атомом.

IV. Фізична активність як анти стрес.

Стрес – це фізична реакція тіла («бий або біжи»). Якщо ми сидимо нерухомо, продукти розпаду гормонів стресу отруюють організм.

1. *Мікро-рухи.*

- *Рекомендація:* Під час лекцій змінювати позу, вставати, робити розтяжку, використовувати фітбол замість стільця.

– *Механізм:* М’язова активність допомагає «спалювати» адреналін. «Рух – це природний транквілізатор».

2. *Питний режим.*

– *Рекомендація:* Тримати пляшку води на робочому столі.

– *Механізм:* Мозок складається з води на 80%. Навіть легке зневоднення (яке часто плутається з втомою) призводить до зниження когнітивних здібностей та підвищення тривожності.

V. Психологічна стійкість та мотивація.

Як змусити себе вчитися, коли навколо війна і невизначеність?

1. *Техніка «Маленьких кроків».*

– *Рекомендація:* Вчитися інтервалами: 25 хвилин роботи – 5 хвилин відпочинку.

– *Механізм:* Це знижує страх перед великим обсягом роботи. Мозок легше погодиться «попрацювати всього 25 хвилин», ніж «писати диплом весь день».

2. *Зниження планки вимог (Боротьба з перфекціонізмом).*

– *Рекомендація:* В умовах хронічного стресу дозволити собі бути «неідеальним». Принцип «Краще зроблено, ніж ідеально».

– *Механізм:* Перфекціонізм веде до прокрастинації. Зниження очікувань до себе вивільняє енергію для дії.

3. *Техніки «Заземлення» (при тривозі).*

– *Рекомендація:* Використовувати техніку «5-4-3-2-1» (знайти очима 5 предметів, почути 4 звуки тощо) або діафрагмальне дихання (глибокий вдих животом).

– *Механізм:* Це перемикає нервову систему з симпатичного режиму (збудження) на парасимпатичний (розслаблення).

Отже, підтримка психічного здоров’я під час дистанційного навчання – це особиста відповідальність студента, але вона досягається через системні,

щоденні мікродії. Головний секрет успіху: режим, рух та спілкування. Дотримання цих рекомендацій дозволяє перетворити дистанційне навчання з джерела стресу на інструмент особистого розвитку та стабільності.

Висновки до третього розділу

Підсумовуючи вище, можна зазначити: опитування студентів підтвердило, що головним джерелом стресу є не сам процес навчання, а технічна невизначеність та почуття самотності.

При цьому, система заходів психогігієни для студентів має включає: зонування простору, дотримання інформаційної гігієни, методики тайм-менеджменту та техніки емоційної саморегуляції.

Дистанційне навчання є потужним інструментом. Його вплив визначається рівнем самоорганізації студента та культурою організації освітнього процесу. За умови дотримання правил психогігієни та педагогічної підтримки, дистанційний формат здатен забезпечити не лише якісну освіту, а й збереження ментального здоров’я молоді в кризових умовах.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження впливу дистанційного навчання на психічне здоров’я студентів в умовах сучасних суспільних викликів. Досягнута мета, виконані завдання дають підстави для загальних висновків::

1. *Розкрито сутність дистанційного навчання як сучасної форми організації освітнього процесу.* З’ясовано, що дистанційне навчання трансформувалося з допоміжної технології в основну форму організації освітнього процесу. В умовах України воно пройшло еволюцію від «екстреного віддаленого викладання» часів пандемії до інструменту національної безпеки та стійкості під час воєнного стану. Визначено, що це не просто зміна каналу комунікації, а нова освітня філософія, яка вимагає від учасників високого рівня цифрової грамотності та самоорганізації. Дистанційне навчання має двоїстий характер впливу на особистість. З одного боку, воно забезпечує гнучкість, інклюзивність та фізичну безпеку. З іншого – створює ризики соціальної ізоляції та зниження якості комунікації. Баланс між цими факторами залежить від індивідуально-психологічних особливостей студента та технічних умов.

2. *Охарактеризувати ключові аспекти роботи викладача та їх роль у формуванні психологічного клімату на заняттях.* З’ясовано, що для збереження психологічного комфорту студентів викладач має змінити роль з «транслятора знань» на «фасилітатора» та наставника. Ключовими компетентностями викладача стають емоційний інтелект (здатність відчувати настрій групи через екран), цифрова етика та педагогічна гнучкість.

3. *Встановлено негативні фактори впливу та позитивні аспекти впливу під час дистанційного навчання.* Визначено, що основними деструктивними чинниками є: соціальна депривація (втрата живих контактів), розмивання меж між навчанням та відпочинком, академічна прокрастинація

через відсутність зовнішнього контролю, а також технічний стрес, посилений умовами воєнного стану (відключення світла, нестабільний зв'язок). Встановлено, що для певної категорії студентів (інтроверти, особи з високою тривожністю, працююча молодь) дистанційне навчання стало ресурсом для покращення психічного здоров'я. Позитивний вплив проявляється у зниженні соціального стресу, можливості гармонізувати навчання з біологічними ритмами (сон), економії часу та створенні комфортного ергономічного простору вдома. Опитування студентів підтвердило, що головним джерелом стресу є не сам процес навчання, а технічна невизначеність (72% респондентів) та почуття самотності (60%). Водночас, 85% опитаних високо оцінюють гнучкість дистанційного формату. Виявлено кореляцію між типом темпераменту та адаптацією: студенти-інтроверти демонструють кращі показники психологічного благополуччя в онлайні, ніж екстраверти.

4. *Розроблено практичні рекомендації для студентів щодо підтримки психічного здоров'я, встановлення режиму та соціалізації під час дистанційного навчання*. Обґрунтовано систему заходів психогігієни для студентів, яка включає: зонування простору (розділення місць для сну та навчання), дотримання інформаційної гігієни (цифровий детокс, керування сповіщеннями), методики тайм-менеджменту (Pomodoro) та техніки емоційної саморегуляції («заземлення», дихальні вправи).

Дистанційне навчання є потужним інструментом, який сам по собі не є ані «хорошим», ані «поганим» для психіки. Його вплив визначається рівнем самоорганізації студента та культурою організації освітнього процесу. За умови дотримання правил психогігієни та педагогічної підтримки, дистанційний формат здатен забезпечити не лише якісну освіту, а й збереження ментального здоров'я молоді в кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Освіта в умовах війни: виклики та відповіді. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 240 с.

2. Базелюк В. Г., Бєлай С. В. Психологічна безпека освітнього середовища в *умовах дистанційного навчання. Науковий* вісник ЛьвДУВС. Серія психологічна. 2021. № 2. С. 15–24.

3. Биков В. Ю., Кухаренко В. М. Дистанційний навчальний процес : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2019. 292 с.

4. Блинова О. Є. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни : монографія. Херсон : Гельветика, 2023. 240 с.

5. Бойко А. О. Психологічні особливості самотності студентів в умовах дистанційного навчання. *Габітус*. 2021. Вип. 24. С. 67–72.

6. Бондарчук О. І. Психологія здоров'я : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2020. 268 с.

7. Бруслиновська І. М. Цифрова втома та способи її подолання у студентів ЗВО. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12 (30). С. 445–455.

8. Валігура О. Р. Вплив дистанційного навчання на психоемоційний стан студентів. *Психологічний часопис*. 2021. № 7. С. 18–26.

9. Варакута М.Л., Мегем О.М., Остапко Л.О. Психологічний комфорт здобувачів освіти під час онлайн-навчання: проблеми та можливості. *Академічні візії.* 2023. Вип. 24. DOI: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10053613

10. Водоп'янова Н. Є. Психологія стресу : підручник. Київ : Освіта України, 2020. 320 с.

11. Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі : навч.-метод. посіб. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2019. 360 с.

12. Волошина В. В. Психологічні ризики дистанційної освіти для студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія.* 2020. Вип. 2. С. 89–94.

13. Гордієнко В. І., Коханська В. О. Вплив соціальної ізоляції на психічне здоров'я молоді під час пандемії COVID-19. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 52. С. 67–88.

14. Гриньова М. В. Самоорганізація навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2020. № 2. С. 18–25.

15. Данилюк І. В. Етнічна та педагогічна психологія : підручник. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2021. 380 с.

16. Життєстійкість особистості в умовах війни: психологічний аспект : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 215 с.

17. Карамушка Л. М. Психологічні технології підготовки майбутніх фахівців : монографія. Київ : Наукова думка, 2019. 360 с.

18. Кокун О. М. Психофізіологія навчальної діяльності студентів : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2020. 200 с.

19. Кухаренко В. М. Змішане навчання : посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2020. 248 с.

20. Литвинова І.Л., Балабанова К. В., Різак Г.В. Технології та інновації для покращення психологічного комфорту здобувачів освіти в онлайн-освіті. *Вісник науки та освіти. Серія «Філологія, культура і мистецтво, педагогіка, історія та археологія, соціологія».* 2024. № 4(22). С. 1148-1163.DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-4(22)-1148-1163

21. Литвинова І.Л., Приходькіна Н.О., Широбоков Ю.М. Оцінка рівня психологічного комфорту в онлайн-освіті: інструменти та методи. *Педагогічна*

Академія: наукові записки. 2024. № 9. URL: http://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/308

22. Луценко О. А. «Zoom-втома» як новий психологічний феномен дистанційної освіти. *Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2022. Вип. 71. С. 34–40.

23. 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). *Психологія особистості*. 2022. Вип. 38. С. 102–107. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.17

24. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 624 с.

25. Мухоян Г. С. Вплив дистанційного навчання на фізичне та психічне здоров'я учнів. *Харківський природничий форум* : VII Міжнар, конф. молод. учених, м. Харків, 16–17 трав. 2024 р. Харків, 2024. С. 166–167.

26. Овчаренко Л. К. Дистанційне навчання в реаліях вищої медичної освіти. *Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти* : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 25 березня 2021 р. Полтава, 2021. С. 195–196.

27. Осядла Е. С. Психологічні особливості академічної прокрастинації студентів при дистанційному навчанні. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. Issue 5. P. 112–126.

28. Паржницький В.В., Гречановська О.В., Пономаревський С.Б. Вплив психологічного комфорту на академічні досягнення здобувачів освіти під час онлайн-навчання.. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина».* 2024. № 3(37). С. 936–953. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-936-953

29. Про затвердження Положення про дистанційне навчання : Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466 (зі змінами). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13 (дата звернення: 15.01.2026).

30. Про організацію освітнього процесу в закладах освіти під час воєнного стану : Лист Міністерства освіти і науки України від 06.03.2022 № 1/3371-22. URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-organizaciyu-osvitnogo-procesu (дата звернення: 15.01.2026).

31. Прокопів Л.Я., Волошина О. В., Павлик О. М. Роль викладачів у забезпеченні психологічного комфорту студентів під час онлайн-навчання. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 2(36). С. 800–811. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-800-811

32. Смульсон М. Л., Мешков О. О. Психологія віртуального освітнього простору : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2020. 250 с.

33. Титаренко Т. М. Посттравматичне зростання: як вижити та розвиватися в кризових умовах. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.

34. Филипська В.І. Створення психологічного комфорту через зворотний зв'язок у системі дистанційного навчання іноземним мовам. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 274–276. URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/101.pdf

35. Шевченко А. М. Кібербулінг в студентському середовищі: діагностика та профілактика. *Юридична психологія*. 2021. № 1. С. 45–52.

36. Bailenson J. N. Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*. 2021. Vol. 2. Issue 1. URL: https://tmb.apaopen.org/pub/nonverbal-overload (дата звернення: 15.01.2026).

37. Wang X., Hegde S., Son C. Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Medical Internet Research*. 2020. Vol. 22. No. 9.

38. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. 2020. URL: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf (дата звернення: 15.01.2026)

39. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 2019. Vol. 1. No. 3. P. 237–244.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Студент в онлайні»

Анкета «Студент в онлайні» – це інструмент для оцінки ефективності дистанційного навчання, технічного забезпечення та психологічного комфорту студентів. Вона допомагає виявити складнощі з доступом до мережі, якість взаємодії з викладачами та потреби в покращенні навчальних матеріалів.

Структура анкети «Студент в онлайні»:

1. **Загальна інформація:** Курс, факультет (анонімно чи персонально).
2. **Технічне забезпечення:**
1. Який пристрій ви використовуєте? (ПК, ноутбук, смартфон).
2. Чи стабільний у вас інтернет-зв’язок?.
3. Яку платформу використовуєте частіше (Zoom, Moodle, Teams)?
3. **Організація навчання:**
1. Чи зручний розклад онлайн-занять?
2. Чи встигаєте ви засвоювати матеріал?
3. Чи достатньо навчальних матеріалів у цифровому форматі?
4. **Взаємодія:**
1. Чи отримуєте ви швидкий зворотній зв’язок від викладачів?.
2. Як ви оцінюєте комунікацію в групі?
5. **Психологічний аспект та пропозиції:**
1. Рівень втоми від екрана (1-10).
2. Що б ви змінили в дистанційному навчанні?.

Такі опитування дозволяють адміністрації закладів швидко адаптувати освітній процес до умов онлайн-навчання.

ДОДАТОК Б

Опитувальник PSM

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п’ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 – «ніколи»; 2 – «вкрай рідко»; 3 – «дуже рідко»; 4– «рідко»; 5 – «іноді»; 6 – «часто»; 7 – «дуже часто»; 8 – «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678

14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

Примітка. * Зворотне питання.

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

- **Низький рівень (стан адаптації)**: менше **99 балів**. Стрес не чинить значного впливу на життєдіяльність.
- **Середній рівень**: **100–125 балів**. Свідчить про стан напруги, що вимагає уваги та, можливо, активного відпочинку чи психокорекції.
- **Високий рівень (стан дезадаптації)**: більше **125 балів**. Вказує на виснаження ресурсів організму та потребу в професійній допомозі

ДОДАТОК В

Шкала самотності UCLA

Шкала самотності UCLA призначена для діагностики суб'єктивного відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції, шкала широко використовується в дослідженнях і опитуваннях про самотність.

Опитувальник «Шкала самотності» (найчастіше UCLA Loneliness Scale, розроблена Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном) – це інструмент для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції. Тест оцінює, наскільки людина задоволена своїми соціальними зв'язками, а не кількість її контактів. Високі бали вказують на гостре почуття самотності.

Основні характеристики методики:

Мета: Діагностика суб'єктивного відчуття самотності, оцінка почуття соціальної ізоляції.

Структура: Складається з 20 тверджень, які оцінюються за частотою (ніколи, рідко, іноді, часто).

1. Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми.
Ніколи Рідко Іноді Часто

2. Мені бракує товариства.
Ніколи Рідко Іноді Часто

3. Я не можу ні до кого звернутися.
Ніколи Рідко Іноді Часто

4. Я не відчуваю себе самотнім.
Ніколи Рідко Іноді Часто

5. Я відчуваю себе частиною групи.
Ніколи Рідко Іноді Часто

6. У мене багато спільного з оточуючими людьми.
Ніколи Рідко Іноді Часто

7. Я більше ні з ким не близький.
Ніколи Рідко Іноді Часто

8. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі.
Ніколи Рідко Іноді Часто

9. Я комунікабельна людина.
Ніколи Рідко Іноді Часто
Ніколи Рідко Іноді Часто

10. Є люди, які мені близькі.
Ніколи Рідко Іноді Часто

11. Я відчуваю себе покинутим.
Ніколи Рідко Іноді Часто

12. Мої соціальні відносини поверхневі.
Ніколи Рідко Іноді Часто

13. Насправді ніхто мене добре не знає.
Ніколи Рідко Іноді Часто

14. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
Ніколи Рідко Іноді Часто

15. Я можу знайти товариство, коли захочу.
Ніколи Рідко Іноді Часто

16. Є люди, які мене дійсно розуміють.
Ніколи Рідко Іноді Часто

17. Я нещасливий, через те, що настільки замкнутий.
Ніколи Рідко Іноді Часто

18. Люди поряд зі мною, але не зі мною.
Ніколи Рідко Іноді Часто

19. Є люди, з якими я можу поговорити.
Ніколи Рідко Іноді Часто

20. Є люди, до яких я можу звернутися.
Ніколи Рідко Іноді Часто

Обробка результатів:
0–20 балів: низький рівень самотності.
20–40 балів: середній рівень самотності.
40–60 балів: високий рівень самотності.