



**ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:**  
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

УДК 159.9:37

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.13591658>

**Оцінка рівня психологічного комфорту в онлайн-освіті: інструменти та методи**

**Литвинова Інна Леонідівна,**

PhD, доцент кафедри психології Харківського інституту Міжрегіональної академії управління персоналом,  
61007, м. Харків, вул. Бекетова 3, Україна,  
[innik2070@gmail.com](mailto:innik2070@gmail.com), ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0148-0777>

**Приходькіна Наталія Олексіївна,**

доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу дослідницької діяльності університетів Інституту вищої освіти Національної академії педагогічних наук України,  
01014, м. Київ, вул. Бастіонна 9, Україна,  
[prykho2@gmail.com](mailto:prykho2@gmail.com), ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9965-6912>

**Широбоков Юрій Миколайович,**

доктор психологічних наук, доцент, начальник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного забезпечення Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба,  
61023, м. Харків, вул. Сумська 77/79, Україна,  
[shirobokovyuri@gmail.com](mailto:shirobokovyuri@gmail.com), ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7220-7340>

**Прийнято: 07.08.2024 | Опубліковано: 29.08.2024**



***Анотація:** Зростання популярності дистанційного навчання в умовах сучасного світу створює нові виклики для освітнього процесу, серед яких особливу увагу привертає психологічний комфорт здобувачів вищої освіти. Актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю розробки та впровадження нових підходів до оцінки й підтримки психологічного комфорту здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання, що є ключовим фактором для забезпечення їхньої успішності. **Метою** статті є виявлення основних індикаторів психологічного комфорту, їхнього впливу на ефективність освітнього процесу, а також розробка рекомендацій щодо вдосконалення підходів до підтримки психологічного комфорту в онлайн-освіті. **Методологія** дослідження включає використання опитувань серед здобувачів вищої освіти трьох українських університетів: Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Міжрегіональної Академії управління персоналом (Харківський інститут) та Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Загалом було опитано 450 здобувачів вищої освіти, що дало можливість зібрати значний обсяг даних для подальшого аналізу. Дослідження також охоплює аналіз різних підходів до підтримки психологічного комфорту, зокрема через соціальну взаємодію, підтримку викладачів, адаптацію навчальних матеріалів та інтерактивні методи навчання. **Результати** дослідження продемонстрували, що психологічний комфорт здобувачів вищої освіти здебільшого залежить від рівня підтримки з боку викладачів, можливостей для соціальної взаємодії та адаптації навчальних матеріалів до специфіки дистанційного навчання. Високий рівень стресу та зниження соціальних контактів були визначені основними проблемами, які впливають на ефективність освітнього процесу. **Висновки** підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки психологічного комфорту здобувачів*



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

*вищої освіти. Серед рекомендацій можна виокремити необхідність розробки індивідуалізованих підходів до навчання, впровадження інтерактивних методів та покращення соціальної взаємодії між здобувачами вищої освіти й викладачами. Перспективи подальших досліджень передбачають детальніше вивчення специфічних індикаторів психологічного комфорту та їх впливу на різні аспекти освітнього процесу в умовах дистанційного навчання.*

***Ключові слова:** індикатори благополуччя, взаємодія у віртуальному середовищі, адаптація здобувачів освіти, стратегії е-навчання, задоволеність користувачів, педагогічні інновації.*

### **Assessment of Psychological Comfort in Online Education: Tools and Methods**

**Inna Lytvynova,**

PhD, Associate Professor of the Department of Psychology of the Interregional Academy of Personal Management,  
61007, Kharkiv, st. Beketova 3, Ukraine,  
innik2070@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0148-0777>

**Nataliia Prykhodkina,**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Chief Scientific Officer of the Department of Research Activities of Universities of the Institute of Higher Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,  
01014, Kyiv, st. Bastionna 9, Ukraine,  
prykho2@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9965-6912>



**Yurii Shyrobokov,**

Doctor of Psychological of Sciences, Associate Professor, Chef of the Moral and Psychological Support Research Laboratory of the Ivan Kozhedub National

University of the Air Force,

61023, Kharkiv, st. Sumska 77/79, Ukraine,

shyrobokovyuri@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7220-7340>

***Abstract:** The increasing popularity of distance learning in today's world presents new challenges for the educational process, with particular attention drawn to the psychological comfort of students. The relevance of this study lies in the need to explore and implement new approaches to assessing and supporting the psychological comfort of students in distance education, which becomes a key factor in ensuring their academic success and satisfaction with the learning process. **The purpose** of the study is to identify the main indicators of psychological comfort, their impact on the effectiveness of the educational process, and to develop recommendations for improving approaches to supporting psychological comfort in online education. **The methodology** of the study includes the use of surveys among students of three Ukrainian universities: Taras Shevchenko National University of Kyiv, Interregional Academy of Personnel Management (Kharkiv Institute), and Kharkiv National Air Force University named after Ivan Kozhedub. A total of 450 students were surveyed, providing a substantial amount of data for further analysis. The study also includes an analysis of various approaches to supporting psychological comfort, particularly through social interaction, instructor support, adaptation of educational materials, and interactive teaching methods. **The results** of the study indicate that the psychological comfort of students largely depends on*



*the level of support from instructors, opportunities for social interaction, and the adaptation of educational materials to the specifics of distance learning. High levels of stress and reduced social contacts were identified as major issues impacting the effectiveness of the learning process. **The conclusions** emphasize the importance of a comprehensive approach to supporting students' psychological comfort. Recommendations include the development of individualized learning approaches, the implementation of interactive methods, and the improvement of social interaction between students and instructors. Future research prospects include a more detailed study of specific indicators of psychological comfort and their impact on various aspects of the learning process in the context of distance education.*

**Keywords:** *indicators of well-being, interaction in a virtual environment, adaptation of students, e-learning strategies, user satisfaction, pedagogical innovations.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Рівень психологічного комфорту в онлайн-освіті є важливим чинником, що впливає на ефективність освітнього процесу та успішність здобувачів вищої освіти. Зміни у форматах навчання, спричинені глобальними викликами, такими як пандемія COVID-19, привернули увагу дослідників до цього аспекту освітньої діяльності. Онлайн-освіта, хоча й забезпечує доступ до знань для широких верств населення, висуває перед здобувачами вищої освіти нові виклики, пов'язані з адаптацією до віртуального середовища, самодисципліною та подоланням почуття ізоляції. Відсутність безпосереднього спілкування з викладачами та одногрупниками може призвести до зниження мотивації, тривожності та інших негативних психологічних станів. З огляду на це,



дослідження рівня психологічного комфорту в онлайн-освіті стає невід'ємною частиною формування стратегії успішного навчання.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що психологічний комфорт впливає не лише на емоційний стан здобувачів вищої освіти, але й на їхні когнітивні функції, такі як увага, пам'ять та здатність до навчання. Питання полягає в тому, як виявити, виміряти та покращити рівень психологічного комфорту здобувачів в умовах онлайн-освіти, що має значний вплив на якість їхнього навчання та загальне благополуччя. Інструменти та методи, які використовуються для оцінки психологічного комфорту, варіюються від кількісних опитувальників до якісних інтерв'ю та спостережень. Проте існує необхідність у розробці нових підходів, які враховують специфіку онлайн-навчання та індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти.

Ураховуючи швидкий розвиток онлайн-освіти, особливо в умовах постійних змін та непередбачуваних ситуацій, важливим науковим та практичним завданням є створення системи моніторингу та підтримки психологічного комфорту здобувачів вищої освіти. Це передбачає як інтеграцію нових технологій, так і розвиток психологічної підтримки, яка відповідає потребам сучасних здобувачів вищої освіти. Розв'язання цієї проблеми є необхідним для забезпечення сталого розвитку онлайн-освіти та підтримки високого рівня академічних досягнень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження, присвячені оцінці рівня психологічного комфорту під час онлайн-навчання, охоплюють широкий спектр аспектів, що безпосередньо впливають на навчальні досягнення та загальне самопочуття здобувачів вищої освіти. Зокрема, В. Паржницький, О. Гречановська та С. Пономаревський підкреслюють значний вплив психологічного комфорту на академічні досягнення здобувачів



вищої освіти під час онлайн-навчання, звертаючи увагу на необхідність створення підтримувального середовища, що сприяє покращенню навчальних результатів [1]. Л. Прокопів, О. Волошина та О. Павлик акцентують на ключовій ролі викладачів у забезпеченні психологічного комфорту здобувачів вищої освіти, зазначаючи, що ефективна взаємодія між викладачем та здобувачем є вирішальною для створення позитивного навчального досвіду [2].

Значна частина досліджень фокусується на інтерактивних технологіях та їхньому впливі на психологічний комфорт. Наприклад, З. Макаров, А. Момот та О. Демченко вивчають роль чат-бесід у покращенні залученості та успішності здобувачів вищої освіти, показуючи, що активна участь у таких дискусіях сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню академічних результатів [3]. Ці висновки підтримують також Г. Лиходєєва, О. Хмельницька та К. Київська, які досліджують вплив сучасних технологій, таких як відкриті освітні ресурси та онлайн-курси, на зменшення стресу та покращення психологічного комфорту під час дистанційного навчання [4].

Інший важливий аспект оцінки рівня психологічного комфорту розглядає Л. Недашківська, яка у своїй монографії зосереджується на експериментальних підходах до дослідження психологічного комфорту в онлайн-освіті, пропонуючи різноманітні інструменти для оцінювання цього важливого аспекту [5]. Використання інноваційних методів викладання, таких як подкасти, досліджувалося Н. Юганом, який переконує, що такі методи сприяють зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану здобувачів вищої освіти [6].

Зарубіжні дослідники N. Zapata-Cuervo, M. Montes-Guerra, H. Shin, M. Jeong, M. Cho здійснюють порівняльний аналіз психологічних аспектів онлайн-навчання в різних країнах, вказуючи на важливість адаптації методів





навчання до культурних особливостей, що позитивно впливає на психологічний комфорт здобувачів вищої освіти [7]. М. Van Wart, А. Ni, Р. Medina, J. Canelon, М. Kordrostami, J. Zhang, Yu Liu підкреслюють значення культурних відмінностей у контексті онлайн-навчання, доводячи, що врахування цих факторів є необхідним для покращення навчального досвіду [8].

Р. Призванська вказує на необхідність персоналізації навчальних підходів, щоб забезпечити максимальний рівень психологічного комфорту, враховуючи унікальні потреби кожного здобувача [9]. Цей підхід доповнює дослідження Г. Черушевої, Х. Шавель та О. Голуб, які вивчають вплив онлайн-навчання на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів вищої освіти. Учені стверджують, що збалансований підхід до навчання може знизити ризики, пов'язані зі стресом та психологічним дискомфортом [10].

І. Литвинова, К. Балабанова та Г. Різак досліджують інноваційні технології, що сприяють покращенню психологічного комфорту в онлайн-освіті, та доводять, що застосування новітніх підходів до навчання сприяє підвищенню мотивації здобувачів вищої освіти й загальному покращенню якості освітнього процесу [11]. С. Бикова, М. Томченко та С. Волошин звертають увагу на стратегії та мотивації, що сприяють покращенню психологічного стану здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, підкреслюючи важливість індивідуалізації підходів до навчання для забезпечення високого рівня залученості та успішності [12].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри численні дослідження, залишаються недостатньо вивченими такі питання: визначення ключових аспектів психологічного комфорту в контексті онлайн-освіти; ідентифікація основних чинників, що впливають на психологічний комфорт здобувачів вищої освіти під час онлайн-навчання; оцінювання





наявних методів та інструментів для вимірювання психологічного комфорту в онлайн-освіті; а також дослідження основних педагогічних інновацій, що сприяють підвищенню психологічного комфорту в умовах онлайн-навчання.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета статті – дослідження рівня психологічного комфорту в онлайн-освіті та аналіз інструментів і методів для його оцінки.

Завдання статті:

1. Визначити ключові аспекти психологічного комфорту в контексті онлайн-освіти.
2. Виявити основні чинники, що впливають на психологічний комфорт здобувачів вищої освіти під час онлайн-навчання.
3. Описати та оцінити наявні методи та інструменти для вимірювання психологічного комфорту в онлайн-навчанні.
4. Проаналізувати основні педагогічні інновації, що сприяють досягненню психологічного комфорту в контексті онлайн-освіти.
5. Сформулювати рекомендації щодо вдосконалення підходів до підтримки психологічного комфорту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** У сучасних умовах онлайн-освіта є не лише альтернативою традиційним методам навчання, але й вимушеною необхідністю. Це зумовило значний інтерес до вивчення аспектів психологічного комфорту здобувачів вищої освіти, адже саме від нього залежить не лише успішність навчання, але й загальне благополуччя молоді. Таблиця 1 надає узагальнене уявлення про ключові аспекти, що впливають на психологічний комфорт здобувачів вищої освіти під час онлайн-навчання.



**Таблиця 1**

*Основні аспекти впливу на психологічний комфорт в онлайн-освіті*

<b>Аспект</b>	<b>Опис</b>
Технологічне забезпечення	Наявність стабільного інтернет-з'єднання та необхідного обладнання для комфортного навчання
Соціальна взаємодія	Можливість спілкування з викладачами та одногрупниками, що сприяє емоційній підтримці
Саморегуляція та управління часом	Здатність ефективно планувати свій освітній процес без додаткового стресу
Підтримка з боку викладачів	Надання зворотного зв'язку та допомоги в навчанні, що підвищує впевненість здобувачів вищої освіти у своїх силах
Адаптація навчальних матеріалів	Використання інтерактивних і мультимедійних ресурсів для кращого засвоєння матеріалу

Джерело: власна розробка авторів

Як бачимо, кожен аспект, зазначений вище, відіграє свою унікальну роль у забезпеченні комфортного освітнього середовища. Наприклад, технологічне забезпечення є базисним фактором, оскільки без стабільного доступу до інтернету або необхідного обладнання навчання стає майже неможливим, що автоматично знижує психологічний комфорт. Соціальна взаємодія, яка відбувається в онлайн-форматі, усе ж залишається критично важливою для підтримання емоційної стабільності здобувачів вищої освіти. Вона дає змогу зменшити відчуття ізоляції та підвищити мотивацію до навчання. Управління часом та саморегуляція дозволяють здобувачам освіти ефективніше організувати свій освітній процес, що допомагає уникнути стресових



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ситуацій, які можуть виникнути через перенасиченість завданнями або нездатність дотримуватися розкладу.

Підтримка з боку викладачів, яка виявляється у своєчасному зворотному зв'язку, забезпечує здобувачам освіти відчуття безпеки та впевненості у власних силах, що особливо важливо в умовах онлайн-навчання, де відсутній безпосередній контакт. Адаптація навчальних матеріалів під специфіку онлайн-навчання, зокрема використання інтерактивних та мультимедійних ресурсів, сприяє підвищенню зацікавленості здобувачів в освітньому процесі та забезпечує кращу якість засвоєння матеріалу. Взаємозв'язок аспектів психологічного комфорту в онлайн-освіті представлено на рис. 1.



## Рисунок 1

*Взаємозв'язок аспектів психологічного комфорту в онлайн-освіті*



Джерело: власна розробка авторів



У сучасних умовах ці аспекти взаємодіють у комплексі, формуючи стійке середовище для розвитку та підтримки психологічного комфорту здобувачів вищої освіти під час онлайн-навчання. Успішна реалізація цих чинників забезпечує здобувачам освіти відчуття підтримки, знижує рівень стресу та сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу в умовах дистанційного навчання.

Так, дистанційне навчання стало важливою частиною освітнього процесу, що посилює необхідність забезпечення комфортних умов для здобувачів вищої освіти. Психологічний комфорт у контексті онлайн-освіти є одним із ключових аспектів, що впливає на загальний рівень успішності та задоволеності здобувачів вищої освіти. Він залежить від багатьох чинників, які варіюються – від емоційної стійкості здобувачів вищої освіти до їхньої здатності адаптуватися до нових технологічних вимог. Різноманітність цих чинників підкреслює необхідність комплексного підходу до їхнього аналізу та врахування в процесі організації дистанційного навчання. Огляд основних чинників, що впливають на психологічний комфорт здобувачів вищої освіти під час онлайн-навчання, та їхнє значення в сучасних умовах представлено в таблиці 2.

### **Таблиця 2**

*Основні чинники, що впливають на психологічний комфорт здобувачів вищої освіти під час онлайн-навчання*

<b>Аспект</b>	<b>Опис</b>
Емоційна стійкість	Уміння здобувача освіти ефективно долати стрес і невизначеність в умовах дистанційного навчання. Психологічна підтримка та доступ до консультацій можуть значно покращити цей аспект.
Когнітивне навантаження	Оптимізація обсягу та складності навчальних завдань відповідно до можливостей здобувачів вищої освіти. Надмірне когнітивне



	навантаження може спричинити перевтому та зниження ефективності навчання.
Мотивація	Підтримка внутрішньої мотивації здобувачів вищої освіти через інтерактивні методи навчання, що враховують інтереси та потреби кожного. Висока мотивація сприяє активній участі в освітньому процесі.
Цифрова грамотність	Здатність здобувачів вищої освіти ефективно використовувати цифрові інструменти та технології для навчання. Відсутність необхідних навичок може викликати труднощі та стрес під час виконання завдань.
Фізичний комфорт	Забезпечення комфортного робочого простору для навчання вдома, включаючи ергономічні умови та доступ до необхідного обладнання. Недостатній фізичний комфорт може впливати на концентрацію та загальне самопочуття.

Джерело: розроблено авторами на підставі [4. 7. 8. 9]

У сучасних умовах онлайн-освіти ключовими аспектами психологічного комфорту є не лише технологічні та соціальні чинники, а й здатність здобувачів вищої освіти ефективно управляти своїм емоційним станом, розумовим навантаженням та фізичним середовищем. Емоційна стійкість здобувачів вищої освіти допомагає їм долати стрес, викликаний дистанційним навчанням, а належна підтримка та консультування можуть значно зменшити рівень тривожності.

Когнітивне навантаження має бути оптимізоване для уникнення перевтоми, що досягається через відповідний розподіл складності та обсягу завдань. Висока мотивація, підтримувана через інтерактивні методи навчання, є ключовим чинником активного залучення здобувачів в освітній процес. Окрім цього, цифрова грамотність стає основою успішного навчання в онлайн-середовищі, адже недосконале володіння технологіями може викликати труднощі та стрес.



Фізичний комфорт також відіграє важливу роль у підтримці загального благополуччя здобувачів вищої освіти під час навчання. Ергономічно обладнаний робочий простір сприяє їхній кращій концентрації та знижує фізичне навантаження, що позитивно впливає на загальну продуктивність і психологічний стан.

Для дослідження психологічного комфорту здобувачів вищої освіти під час онлайн-навчання було проведено опитування, спрямоване на виявлення ключових індикаторів, що впливають на цей аспект. Метою опитування було оцінити рівень психологічного комфорту здобувачів вищої освіти у трьох українських університетах, зокрема в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка, Міжрегіональній Академії управління персоналом (Харківський інститут) та Харківському національному університеті Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Опитування здійснювалося за допомогою онлайн-інструменту Google Forms, що дозволило охопити широку аудиторію здобувачів вищої освіти. Загалом у дослідженні взяли участь 450 здобувачів вищої освіти, рівномірно розподілені між трьома вищезазначеними закладами вищої освіти.

Таблиця 3 представляє результати опитування, які відображають різні індикатори психологічного комфорту, такі як рівень стресу, задоволеність онлайн-освітою, підтримка з боку викладачів та соціальна взаємодія.

### **Таблиця 3**

*Результати опитування щодо визначення ключових індикаторів психологічного комфорту здобувачів вищої освіти під час онлайн-навчання*

<b>Індикатор</b>	<b>КНУ імені Тараса Шевченка</b>	<b>Харківський національний університет</b>	<b>Міжрегіональна Академія управління</b>
------------------	----------------------------------	---	---





## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

		Повітряних Сил імені Івана Кожедуба	персоналом (Харківський інститут)
Рівень стресу (%)	60	58	55
Задоволеність онлайн-освітою (%)	68	65	70
Підтримка з боку викладачів (%)	72	70	75
Соціальна взаємодія (%)	63	62	65

Джерело: власна розробка авторів

Результати опитування показали, що рівень стресу серед здобувачів вищої освіти є відносно високим у всіх трьох університетах, з невеликими відмінностями між ними. Водночас задоволеність онлайн-освітою є досить високою, особливо в Міжрегіональній Академії управління персоналом, де 70% здобувачів вищої освіти зазначили, що вони задоволені поточним форматом навчання. Підтримка з боку викладачів також є важливим індикатором, де Міжрегіональна Академія управління персоналом знову показала найвищий результат – 75%. Щодо соціальної взаємодії, то результати демонструють, що вона залишається на середньому рівні, проте в усіх трьох університетах респонденти вказали на зниження кількості взаємодій з одногрупниками порівняно з традиційним навчанням.

Ці дані свідчать про те, що психологічний комфорт здобувачів вищої освіти залежить від багатьох чинників, і рівень підтримки з боку викладачів є одним із ключових елементів, що позитивно впливає на загальний досвід онлайн-освіти. Високий рівень стресу може бути обумовлений як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками, зокрема недостатньою



соціальною взаємодією та індивідуальними проблемами адаптації до нових умов навчання.

Вимірювання психологічного комфорту в онлайн-навчанні є важливим аспектом для розуміння якості освітнього процесу та забезпечення ефективності дистанційної освіти. Збільшення популярності онлайн-навчання вимагає створення нових підходів для оцінки психологічного стану здобувачів вищої освіти, адже від цього залежать їхня успішність та загальна задоволеність освітнім процесом. Різні методи та інструменти використовуються для оцінки психологічного комфорту, але кожен із них має свої переваги та обмеження. У таблиці 4 наведено основні методи для вимірювання цього показника, їх характеристика, переваги та недоліки.

**Таблиця 4**

*Методи оцінки психологічного комфорту*

Метод/Інструмент	Опис	Переваги	Недоліки
Опитування	Збір суб'єктивних даних шляхом анкетування здобувачів вищої освіти.	Простота реалізації, можливість охоплення великої кількості респондентів.	Суб'єктивність відповідей, можливий вплив зовнішніх чинників на відповіді.
Шкали самовизначення	Оцінка здобувачами вищої освіти власного рівня комфорту за допомогою спеціальних шкал.	Точність даних завдяки саморефлексії, гнучкість у застосуванні.	Залежність від суб'єктивного сприйняття, можливий вплив емоційного стану на результати.
Спостереження	Аналіз поведінки здобувачів вищої освіти під час	Об'єктивність даних, можливість виявлення	Високі витрати на реалізацію, складність



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

	онлайн-навчання.	невербальних ознак комфорту або стресу.	інтерпретації даних через вплив зовнішніх факторів.
--	------------------	---	---

Джерело: розроблено авторами на підставі [13–16]

Кожен із наведених методів має свої унікальні властивості, які можуть використовуватися залежно від цілей дослідження. Опитування є найбільш доступним і простим у використанні інструментом, що дозволяє швидко зібрати дані від великої кількості здобувачів вищої освіти. Однак їхні результати можуть бути не зовсім точними через вплив суб'єктивних факторів, таких як настрій або особисті обставини. Шкали самовизначення дають змогу здобувачам освіти більш детально аналізувати свої відчуття, що підвищує точність результатів, але водночас залишається ризик суб'єктивності. Спостереження за поведінкою здобувачів вищої освіти під час онлайн-занять дозволяє отримати більш об'єктивні дані про їхній психологічний стан, але цей метод вимагає значних ресурсів і може бути складним у реалізації.

У сучасних умовах, коли онлайн-навчання набуває все більшого значення, змінюється й підхід до вимірювання психологічного комфорту. Зокрема, відбувається інтеграція різних методів для отримання більш комплексних даних. Наприклад, поєднання опитувань із використанням програмного забезпечення для моніторингу поведінки здобувачів вищої освіти дозволяє отримати як кількісні, так і якісні показники психологічного комфорту. Також зростає роль цифрових технологій, що дозволяють автоматизувати процес збору та аналізу даних, роблячи його більш точним та оперативним. Ці зміни сприяють більш ефективному розумінню потреб здобувачів вищої освіти та адаптації освітнього процесу до їхніх потреб, що особливо важливо в умовах дистанційного навчання.



Оскільки онлайн-освіта часто стикається з проблемами, пов'язаними з ізоляцією й недостатньою інтерактивністю, впровадження сучасних педагогічних інновацій стає критично важливим для створення комфортного освітнього середовища.

Сучасні педагогічні інновації, спрямовані на підтримку психологічного комфорту, включають адаптивні навчальні системи, гейміфікацію, віртуальну та доповнену реальність (VR/AR), соціально-емоційне навчання, онлайн-спільноти підтримки та інтерактивні мультимедійні ресурси. Ці інновації не тільки сприяють зниженню стресу й тривожності, але й підвищують залученість і мотивацію здобувачів вищої освіти, що позитивно впливає на ефективність навчання.

Таблиця 5 демонструє вплив цих інновацій на психологічний комфорт і ефективність онлайн-навчання.

### **Таблиця 5**

*Вплив педагогічних інновацій на психологічний комфорт і ефективність онлайн-навчання*

<b>Інновація</b>	<b>Опис</b>	<b>Вплив на психологічний комфорт</b>	<b>Вплив на ефективність навчання</b>
Адаптивне навчання	Використання алгоритмів штучного інтелекту для персоналізації навчальних матеріалів і завдань.	Знижує стрес від надмірної або недостатньої складності.	Підвищує продуктивність завдяки адаптації до індивідуальних потреб.
Гейміфікація	Включення ігрових елементів в освітній	Стимулює позитивні емоції та мотивацію.	Збільшує залученість та інтерес до навчання.



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

	процес, таких як бали й нагороди.		
Віртуальна та доповнена реальність	Використання VR/AR для створення інтерактивних освітніх середовищ.	Зменшує відчуття ізоляції й підвищує зацікавленість.	Поглиблює розуміння матеріалу через інтерактивний досвід.
Соціально-емоційне навчання	Розвиток навичок управління емоціями та ефективної комунікації.	Покращує емоційний баланс і управління стресом.	Підвищує здатність до активної участі й спілкування.
Онлайн-спільноти підтримки	Створення форумів і чат-кімнат для обміну досвідом і підтримки.	Знижує відчуття ізоляції й забезпечує моральну підтримку.	Підвищує соціальну взаємодію та підтримує мотивацію.
Інтерактивні та мультимедійні ресурси	Використання відео, анімацій та інтерактивних симуляцій для навчання.	Робить навчання захопливим і доступним.	Підвищує ефективність засвоєння матеріалу.

Джерело: власна розробка авторів

Адаптивне навчання забезпечує персоналізований підхід, що дозволяє здобувачам освіти працювати в комфортному темпі, відповідно до їхніх індивідуальних потреб і рівня знань. Це допомагає зменшити стрес від складності матеріалу. Гейміфікація робить навчання більш захопливим і стимулює мотивацію, зменшуючи монотонність і підвищуючи активну участь.

Віртуальна та доповнена реальність створює інтерактивні середовища, що допомагають зменшити відчуття ізоляції та покращують зацікавленість у



навчальному матеріалі. Соціально-емоційне навчання розвиває навички управління емоціями й комунікації, що є важливим для підтримки позитивного емоційного фону та зменшення стресу. Онлайн-спільноти підтримки забезпечують здобувачам освіти можливість обміну досвідом та моральної підтримки, що знижує відчуття ізоляції й підтримує мотивацію.

Інтерактивні та мультимедійні ресурси роблять навчання динамічнішим і доступнішим, сприяючи кращому засвоєнню матеріалу й підвищенню загальної ефективності навчання. Впровадження цих інновацій є ключовим для створення комфортного й продуктивного онлайн-освітнього середовища.

Забезпечення психологічного комфорту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання є ключовим чинником для підвищення ефективності освітнього процесу. В умовах онлайн-навчання здобувачі можуть відчувати підвищений рівень стресу, ізоляцію, брак мотивації та інші психологічні труднощі. Таблиця 6 містить рекомендації щодо вдосконалення підходів до підтримки психологічного комфорту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

### **Таблиця 6**

*Рекомендації щодо вдосконалення підходів до підтримки психологічного комфорту здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання*

<b>Рекомендація</b>	<b>Опис</b>
Розширення адаптивного навчання	Впровадження розширених можливостей для персоналізації освітнього процесу на основі аналізу даних про здобувача.
Інтеграція гейміфікації	Розробка навчальних модулів із використанням ігрових елементів, які стимулюють мотивацію та залученість.



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Використання VR/AR технологій	Створення віртуальних і доповнених реальностей для покращення інтерактивності та залученості здобувачів вищої освіти.
Розвиток соціально-емоційного навчання (SEL)	Впровадження програм для розвитку навичок управління емоціями та ефективної комунікації.
Розширення онлайн-спільнот підтримки	Створення нових платформ для обміну досвідом і підтримки серед здобувачів вищої освіти.
Інтеграція інтерактивних та мультимедійних ресурсів	Використання сучасних технологій для створення захопливих і доступних навчальних матеріалів.

Джерело: власна розробка авторів

Реалізація цих рекомендацій в сучасних умовах можлива за допомогою технологій, які вже активно використовуються в освітньому процесі. Наприклад, розширення адаптивного навчання може здійснюватися через інтеграцію платформ управління навчанням (LMS), які здатні аналізувати індивідуальні навчальні потреби здобувачів вищої освіти й пропонувати відповідний контент. Гейміфікація, своєю чергою, може бути реалізована через додавання ігрових елементів, таких як бали, нагороди та змагання, в освітні програми, що дозволяє стимулювати залученість та мотивацію здобувачів вищої освіти. Використання технологій VR/AR створює можливості для створення віртуальних лабораторій та інших інтерактивних навчальних середовищ, що покращує взаємодію з матеріалом та знижує відчуття ізоляції. Програми соціально-емоційного навчання можуть бути впроваджені через онлайн-курси й семінари, що допомагають здобувачам освіти розвивати навички управління емоціями та ефективної комунікації.



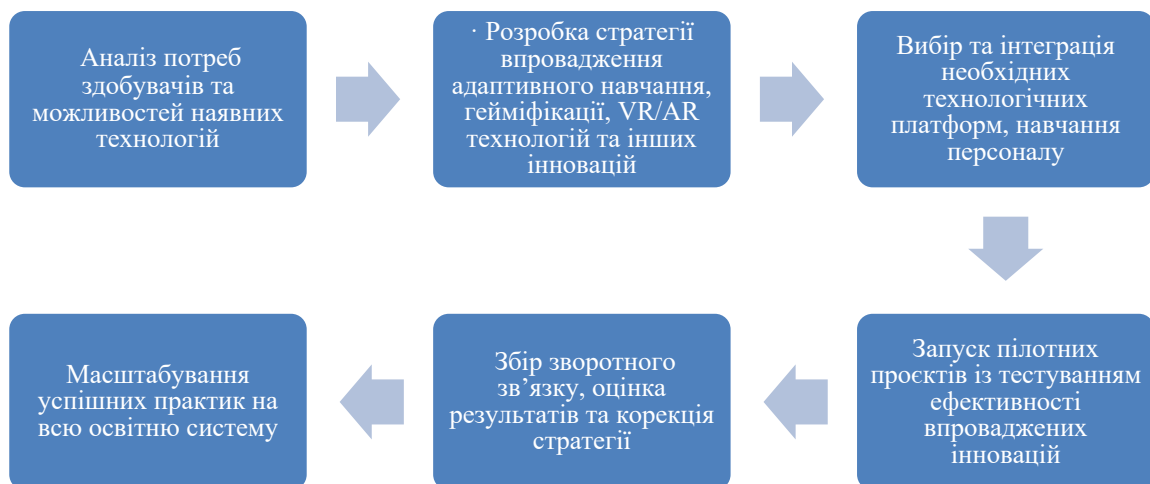


## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Розширення онлайн-спільнот підтримки може здійснюватися шляхом створення форумів, чат-кімнат та інших платформ для обміну досвідом між здобувачами вищої освіти, що знижує рівень стресу та підвищує психологічний комфорт. Покроковий алгоритм реалізації рекомендацій представлено на рис. 2.

### Рисунок 2

*Алгоритм вдосконалення підходів до підтримки психологічного комфорту здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання*



Важливо зазначити, що першочерговим завданням є аналіз специфічних потреб здобувачів вищої освіти, оскільки саме на основі цих даних слід обирати технології та методи, які забезпечать максимальний ефект. Далі необхідно розробити та впровадити стратегію інтеграції обраних інноваційних рішень. Тестування й пілотні проєкти дозволять виявити можливі недоліки на ранніх етапах та скоригувати підхід до масштабування. Постійний моніторинг



та адаптація до нових викликів гарантуватимуть успішну реалізацію рекомендацій у довгостроковій перспективі.

**Висновки.** Аналіз сучасного стану дистанційного навчання вказує на те, що психологічний комфорт здобувачів вищої освіти є одним із ключових факторів, що визначає їхню академічну успішність та загальний рівень задоволеності освітнім процесом. В умовах посилюваної залежності від онлайн-освіти проблема психологічного комфорту набуває ще більшої актуальності, оскільки вона тісно пов'язана з рівнем стресу, соціальною ізоляцією та зниженням мотивації до навчання. Встановлено, що недостатній рівень соціальної взаємодії та підтримки з боку викладачів, а також відсутність належного технологічного забезпечення можуть призвести до негативних наслідків, таких як емоційне вигорання та зниження якості навчання.

Рекомендації щодо вдосконалення підходів до підтримки психологічного комфорту здобувачів вищої освіти включають інтеграцію інноваційних педагогічних технологій, розвиток адаптивних навчальних систем та розширення можливостей для соціальної взаємодії в онлайн-середовищі. Необхідно також розробити стратегії для постійного моніторингу психологічного стану здобувачів вищої освіти та своєчасного виявлення проблемних аспектів. Використання таких підходів сприятиме не лише покращенню академічної успішності, але й створенню умов для сталого розвитку дистанційного навчання в умовах сучасних викликів.

Перспективи подальших досліджень полягають у детальному вивченні впливу різних педагогічних інновацій на психологічний комфорт здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання, а також у розробці нових методологій для забезпечення ефективного навчання в умовах онлайн-освіти. Важливим напрямом досліджень є також вивчення індивідуальних психологічних потреб здобувачів вищої освіти та адаптація освітніх програм



до цих потреб, що дозволить значно підвищити рівень їхньої задоволеності освітнім процесом та зменшити рівень стресу.

### Список використаних джерел

1. Паржницький В., Гречановська О., Пономаревський С. Вплив психологічного комфорту на академічні досягнення здобувачів освіти під час онлайн-навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3(37). С. 14–16. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37))

2. Прокопів Л., Волошина О., Павлик О. Роль викладачів у забезпеченні психологічного комфорту студентів під час онлайн-навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 2(36). С. 22–24. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36))

3. Макаров З., Момот А., Демченко О. Оцінювання впливу чат-бесід на залученість та успішність здобувачів вищої освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 5. С. 29–31. DOI: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.04.29.07>

4. Лиходєєва Г., Хмельницька О., Київська К. Інноваційні технології в дистанційному навчанні: відкриті ресурси, онлайн-курси та інші можливості. *Академічні візії*. 2023. № 20. С. 42–44. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8125109>

5. Недашківська Т. Експеримент у психолінгвістиці (з досвіду роботи): монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 230 с.

6. Юган Н. Використання подкастів у практиці викладання української мови як іноземної. *Українська мова у світі: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції* (м.Лівів, 25 червня;



6 листопада 2020 р.). Львів: ТзОВ «Галицька видавнича спілка», 2020. С. 85–188.

7 Zapata-Cuervo N., Montes-Guerra M. I., Shin H. H., Jeong M., Cho M. H. Students' Psychological Perceptions Toward Online Learning Engagement and Outcomes during the COVID-19 Pandemic: A Comparative Analysis of Students in Three Different Countries. *Journal of Hospitality and Tourism Education*. 2023. № 35(2). P. 108–122. <https://doi.org/10.1080/10963758.2021.1907195>

8. Van Wart M., Ni A., Medina P., Canelon J., Kordrostami M., Zhang J., Liu Yu. Integrating students' perspectives about online learning: a hierarchy of factors. *Int J Educ Technol High Educ*. 2020. № 17. Art. 53. <https://doi.org/10.1186/s41239-020-00229-8>

9. Призванська Р. Психологічні засади музикотерапевтичної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08. Київ, 2021. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/ASUA/1478283> (дата вернення: 20.05.2024)

10. Чеушева Г., Шавель Х., Голуб О. Вплив онлайн-освіти на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 13(31). С. 395–408. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-395-408](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-395-408)

11. Литвинова І., Балабанова К., Різак Г. Технології та інновації для покращення психологічного комфорту здобувачів освіти в онлайн-освіті. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 4(22). С. 1148–1163. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-4\(22\)-1148-1163](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-4(22)-1148-1163)

12. Бикова С., Томченко М., Волошин С. Психологія успішності навчання онлайн: стратегії, мотивації та залучення студентів. *Наукові перспективи*. 2023. № 11(41). С. 1129–1139. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1129-1139](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1129-1139)



13. Culp-Roche A., et al. Generational differences in faculty and student comfort with technology use. *SAGE Open Nursing*. 2020. № 6. Art. 2377960820941394. DOI: <https://doi.org/10.1177/237796082094139>

14. Naddeo A., Califano R., Fiorillo I. Identifying factors that influenced wellbeing and learning effectiveness during the sudden transition into eLearning due to the COVID-19 lockdown. *Work*. 2021. № 68(1). P. 45–67. DOI: <https://doi.org/10.3233/WOR-203358>

15. Salazar-Fernández C., Palet D., Haeger P.A., Román Mella F. The Perceived Impact of COVID-19 on Comfort Food Consumption over Time: The Mediation Role of Emotional Distress. *Nutrients*. 2021. № 13(6). Art.1910. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13061910>

16. Vesolovska M., Shved, L. Strategizing Soft Skills Resilience: A Holistic Approach to Mitigating COVID-19 Pandemic Impact on Workforce Development. *Qubahan Academic Journal*. 2024. № 4(2). P. 153–169. DOI: <https://doi.org/10.48161/qaj.v4n2a193>