



УДК 378.091.212:159.9

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1208-1221](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1208-1221)

**Байдик Віта Володимирівна** кандидатка психологічних наук, доцент, старша наукова співробітниця лабораторії прикладної психології освіти, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-0275-6162>

**Гурська Ольга Андріївна** диплом бакалавра, викладач англійської мови, Університет інтегративних досліджень Сан-Дієго, Сан-Дієго, США, <https://orcid.org/0009-0005-4352-591X>

**Рябініна Олена Володимирівна** доктор філософських наук, професор, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, факультет управління та безпеки населення, Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-1870-8261>

## ВПЛИВ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

**Анотація.** Дослідження впливу онлайн-навчання на психологічний комфорт здобувачів освіти в контексті сучасних викликів, зокрема пандемії COVID-19 та війни в Україні, є надзвичайно актуальним. Метою дослідження є виявлення факторів, що впливають на психологічний стан здобувачів освіти під час дистанційного навчання, а також визначення шляхів покращення цього стану. У процесі дослідження було проаналізовано рівень психологічного комфорту здобувачів освіти до і під час онлайн-навчання, а також виявлено основні чинники, які впливають на їхній емоційний стан. Статистичний аналіз даних допоміг ідентифікувати кореляції між такими факторами, як тривалість навчання, частота спілкування з викладачами та одногрупниками, а також використання технологій для підтримки освітнього процесу. Результати дослідження показали, що онлайн-навчання суттєво впливає на психологічний комфорт здобувачів освіти, що залежить від ряду чинників, включаючи технологічні можливості, рівень підтримки з боку викладачів і одногрупників, а також індивідуальні особливості здобувачів освіти. Більшість респондентів відзначали зниження рівня соціальної взаємодії, що призводило до відчуття самотності та ізоляції. Крім того, учасники зазнавали труднощів у підтриманні концентрації уваги та мотивації до навчання. Водночас виявлено позитивні аспекти, як-от гнучкість графіку навчання та можливість самостійного



управління часом. Використання таких сучасних технологій, як відеоконференції, чати та платформи для спільної роботи, сприяло покращенню комунікації між здобувачами освіти та викладачами. Наголошено, що для підвищення психологічного комфорту в умовах онлайн-навчання необхідно розробити комплексні програми підтримки, які би включали елементи психологічної допомоги, регулярне спілкування та зворотний зв'язок, а також активне залучення здобувачів освіти до освітнього процесу. Подальші дослідження можуть бути присвячені розробленню ефективних стратегій для покращення психологічного комфорту в умовах дистанційного навчання та вивченню впливу різних форм онлайн-освіти на емоційний стан здобувачів освіти.

**Ключові слова:** психологічна адаптація, когнітивне навантаження, емоційна підтримка, дистанційна взаємодія, психосоціальний стан.

**Baidyk Vita Volodymyrivna** PhD in Psychology, Associate Professor, Senior Research Associate of the Laboratory of Applied Psychology of Education, Ukrainian Scientific and Methodological Center of Applied Psychology and Social Work, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-0275-6162>

**Hurskaya Volha Andriivna** Bachelor's degree, Teacher of English, San Diego University for Integrative Studies, San Diego, USA, <https://orcid.org/0009-0005-4352-591X>

**Riabinina Olena Volodymyrivna** Doctor of Philosophical Sciences, Professor, Associate Professor of the Chair of Psychology of Activity in Special Conditions, Faculty of Management and Public Safety, National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-1870-8261>

## THE IMPACT OF ONLINE LEARNING ON THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL COMFORT OF STUDENTS

**Abstract.** The study of the impact of online learning on the psychological comfort of students in the context of current challenges, notably the COVID-19 pandemic and the war in Ukraine, is highly relevant. The purpose of the study is to identify factors that affect students' psychological state during distance learning and ways to improve this state. The study analysed students' psychological comfort levels before and during online learning and identified the main factors that affect their emotional state. Statistical analysis of the data helped identify correlations between factors such as the duration of the study, the frequency of communication with teachers and classmates, and the use of technology to support the educational



process. The results of the study showed that online learning has a significant impact on the psychological comfort of students, which depends on a number of factors, including technological capabilities, the level of support from teachers and classmates, and the individual characteristics of students. Most respondents noted a decrease in social interaction, which led to feelings of loneliness and isolation. In addition, participants experienced difficulties in maintaining concentration and motivation to study. At the same time, positive aspects were identified, such as the flexibility of the study schedule and the ability to manage time independently. The use of modern technologies such as videoconferencing, chats, and collaboration platforms has improved communication between students and teachers. It is emphasised that in order to increase psychological comfort in online learning, it is necessary to develop comprehensive support programmes that would include elements of psychological assistance, regular communication and feedback, as well as the active involvement of students in the educational process. Further research could be devoted to developing effective strategies to improve psychological comfort in distance learning and studying the impact of different forms of online education on the emotional state of students.

**Keywords:** psychological adaptation, cognitive load, emotional support, distance interaction, psychosocial state.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах онлайн-навчання стає основною формою навчання, яка потребує уваги до психологічного комфорту здобувачів освіти. З одного боку, дистанційна освіта дає нові можливості для отримання знань, але, з іншого боку, вона несе певні виклики, серед яких домінують питання соціальної ізоляції та психологічної підтримки. Дослідження показують, що низький рівень психологічного комфорту може негативно вплинути на мотивацію, увагу та загальний емоційний стан здобувачів освіти, призводячи до нижчої академічної успішності. Психологічний клімат в освітньому середовищі значною мірою залежить від створення педагогами сприятливої атмосфери шляхом ефективного спілкування та зворотного зв'язку. Тому необхідно досліджувати чинники, що визначають психологічний комфорт здобувачів освіти під час онлайн-навчання, та розробляти інноваційні методи та технології, які можуть сприяти підвищенню психологічного комфорту за такої форми освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні освітні реалії вимагають швидкого переходу до онлайн-навчання, що у свою чергу істотно вплинуло на психологічний комфорт здобувачів освіти. Дослідження, проведені В. Паржницьким, О. Гречановською та С. Пономаревським, указують на те, що психологічний комфорт є важливим чинником, що безпосередньо впливає на академічні досягнення здобувачів вищої освіти в



контексті дистанційного навчання [5]. Поряд із цим І. Литвинова та її колеги К. Балабанова і Г. Різак акцентують увагу на технологіях, які можуть покращити психологічний комфорт під час онлайн-освіти, адже впровадження інноваційних підходів в освітній процес має вирішальне значення для зниження рівня стресу та покращення загального стану здобувачів освіти [3].

Проблема психологічного комфорту в онлайн-освіті також була досліджена І. Литвиною, Н. Приходькіною та Ю. Широбоковим, які пропонують різноманітні інструменти та методи для його оцінювання [4]. Водночас В. Михайленко та Н. Сафонова розглядають зв'язок між психологічним комфортом і соціальною ізоляцією, підкреслюючи, що відсутність соціальних взаємодій може негативно позначатися на психічному здоров'ї здобувачів вищої освіти [7].

Дослідження О. Невоєнної, М. Кузнєцова та М. Татієвської зосереджено на психологічному стані здобувачів освіти під час дистанційного навчання, виявлено основні фактори впливу та стратегії підтримки, що є критично важливими для створення комфортного освітнього середовища [8].

Е. Теміргалієв додає до цієї теми соціально-психологічні аспекти задоволеності студентів, зазначаючи, що належна підтримка може покращити їхній загальний досвід онлайн-навчання [11]. На тлі цих досліджень Л. Прокопів, О. Волошина та О. Павлик звертають увагу на роль викладачів у забезпеченні психологічного комфорту здобувачів вищої освіти, акцентуючи на необхідності їх активної участі в процесі навчання [10]. Г. Черушева, Х. Шавель та О. Голуб досліджують вплив онлайн-освіти не лише на психологічний комфорт, а й на фізичний розвиток здобувачів освіти, підкреслюючи важливість комплексного підходу до надання оцінки ефективності онлайн-формату [12].

Отже, постає необхідність глибшого вивчення впливу онлайн-навчання на рівень психологічного комфорту здобувачів освіти, включаючи фактори, що сприяють або перешкоджають його досягненню. Це питання потребує комплексного аналізу, щоб визначити ефективні стратегії та інструменти для підтримки психологічного здоров'я учасників освітнього процесу в сучасних умовах дистанційної освіти.

**Мета статті** – аналіз впливу онлайн-навчання на рівень психологічного комфорту здобувачів освіти, виявлення основних факторів, що формують цей комфорт, а також визначення стратегій і технологій, які можуть сприяти покращенню емоційно-психологічного стану здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних умовах онлайн-освіта є не лише альтернативою традиційним методам навчання, але й вимушеною необхідністю. Це викликало значний інтерес до дослідження аспектів



психологічного комфорту здобувачів вищої освіти, оскільки саме від нього залежить не лише успішність освітнього процесу, а й загальне благополуччя молоді [3, с. 1151].

У процесі онлайн-навчання особливо важливий психологічний комфорт учасників освітнього процесу, рівень якого залежить від багатьох факторів, які впливають на емоційний стан і загальне самопочуття під час віртуального навчання. Розглянемо ці аспекти докладніше [5, с. 943]. По-перше, важливі технічні аспекти, зокрема якість інтернет-з'єднання та функціональність освітньої платформи. Нестабільне підключення до інтернету або проблеми з платформою можуть спричинити стрес і розчарування, ускладнюючи процес навчання. По-друге, соціальний аспект визначається взаємодією з викладачами та однокурсниками. Якщо здобувачі освіти відчувають підтримку та розуміння з боку вчителів та однолітків, це позитивно вплине на їхній емоційний стан і створить атмосферу залучення та підтримки. Організаційні аспекти включають гнучкість і доступність навчальних матеріалів, а також ефективну комунікацію з адміністраторами та викладачами. Серед розглянутих аспектів також варто відзначити особистісні, які включають управління стресом та емоціями, а також здатність до саморегуляції. Це означає, що важливо розвивати навички управління емоціями та стресом, щоб здобувачі освіти могли ефективно справлятися з будь-якими труднощами, які можуть виникнути під час онлайн-навчання.

Однією з основних цілей сучасної освіти, зокрема онлайн-освіти, є забезпечення якісного навчання без шкоди для здоров'я учасників освітнього процесу. У цьому контексті комп'ютери, ноутбуки, планшети та смартфони відіграють важливу роль у навчальній комунікації.

Розвиток і збереження пам'яті протягом усього життя є важливим, і його можна досягти за допомогою різних методів, включаючи запам'ятовування нової інформації, читання книг, розвиток логічного мислення та концентрації, вправи для мозку та позитивний розумовий спосіб життя. Оскільки пам'ять є важливим психологічним фактором успіху в закладі освіти, її слід постійно розвивати та підтримувати для покращення академічної успішності. Крім того, необхідно розвивати критичне мислення та використовувати різні методи онлайн-навчання [3, с. 1156]. Слід уникати частих перерв у мисленні, як-от негайний пошук рішень, вплив зовнішніх факторів, що заважають процесу мислення, складні завдання та емоційне напруження.

Здобувачі освіти проводять значну частину часу перед екранами, щоб отримувати інформацію у візуальному чи графічному форматі, виконувати завдання та контрольні роботи онлайн, а також глибоко вивчати предмети, готуючи виступи та презентації. Хоча ці дії можуть полегшити процес навчання і сприяти розвитку творчих навичок, тривале перебування перед



екраном може викликати зорове перенапруження, втомленість і негативно впливати на концентрацію [12, с. 399]. Крім того, здобувачі освіти активно використовують соціальні мережі, грають у комп'ютерні ігри та переглядають відео, що також впливає на їхнє здоров'я, призводячи до швидкої втоми та погіршення пам'яті.

Отже, для забезпечення ефективного освітнього процесу в умовах онлайн-освіти важливо приділяти увагу не лише академічним досягненням, а й збереженню здоров'я здобувачів освіти. Тривале перебування перед екраном, відсутність фізичної активності та соціальної взаємодії можуть негативно вплинути на їхній фізичний та психологічний стан. Щоб уникнути цих наслідків, доцільно застосовувати здоров'язбережувальні технології, які сприяють підтримці балансу між освітнім процесом та особистим добробутом [11, с. 403] (табл.1).

Таблиця 1

**Здоров'язбережувальні технології для підтримки здоров'я під час навчання**

Метод	Опис	Рекомендації
Часті перерви	Перерви в процесі навчання або роботи знижують навантаження на очі та мозок, підтримують концентрацію, знижують рівень стресу та запобігають перевтомі	Періодично вставати, робити легкі вправи для розтягування, змінювати положення тіла та дихати свіжим повітрям
Регулярна фізична активність	Фізична активність сприяє покращенню кровообігу, підвищенню концентрації та поліпшенню настрою	Приділяти щодня щонайменше 30 хвилин помірним фізичним вправам
Соціальна взаємодія	Контакт з однолітками, колегами або друзями важливий для психологічного здоров'я, знижує стрес і відчуття ізоляції, покращує настрій	Регулярно спілкуватися з оточенням для підтримки соціальної підтримки
Правильне харчування та сон	Вживання корисних продуктів та забезпечення необхідних поживних речовин важливі для фізичного і психічного здоров'я, а недостатність сну негативно впливає на стан організму	Споживати збалансоване харчування та спати від 7 до 9 годин на добу
Управління стресом	Звернення до психолога або спілкування з позитивно налаштованими людьми допомагають в управлінні стресом та поліпшенні самопочуття	Освоєння технік релаксації, звернення до психолога за необхідності

Джерело: складено авторами на основі даних [11]

Застосування цих здоров'язбережувальних технологій сприяє зміцненню здоров'я здобувачів освіти, допомагає підтримувати баланс між навчальними



обов'язками та відпочинком, а також забезпечує цілісний підхід до фізичного та психологічного благополуччя. Дистанційне навчання, хоча й забезпечило можливість безперервної освіти під час кризи, одночасно викликало низку стресових чинників, які вплинули на психологічний стан здобувачів освіти [8, с. 819]. Також в умовах онлайн-навчання виникає безліч проблем, які впливають на здобувачів вищої освіти та їх навчання. Серед основних викликів можна виділити постійний зоровий контакт, когнітивне навантаження, знижену мобільність та відсутність соціальної взаємодії (табл. 2).

Таблиця 2

**Аналіз проблем та їх вплив на освітній процес**

Постійний зоровий контакт	Відеоконференції вимагають постійного зорового контакту, що викликає дискомфорт в учасників. Коли одна людина говорить і дивиться на монітор, усі інші її спостерігають. В офлайн-форматі учасники можуть відводити погляд, робити записи і відволікатися, а в онлайн-форматі це неможливо. Близькість до монітора призводить до стресового перезбудження через надмірний зоровий контакт
Когнітивне навантаження	Невербальне спілкування в онлайн-форматі вимагає свідомої уваги та зусиль. Учасники повинні контролювати свою невербальну поведінку і намагатися підтримувати зоровий контакт із камерою. Це ускладнює спілкування, адже потрібно говорити голосніше й чіткіше, щоб бути почутим. Також виникають труднощі у сприйнятті сигналів від інших учасників, що може вводити в оману
Дзеркальне відображення	Під час відеоконференцій здобувачі освіти постійно бачать своє відображення, що може негативно впливати на самооцінку. Це схоже на ситуацію, коли за вами постійно спостерігає людина із дзеркалом. Інтенсивний перегляд власного зображення підвищує критичність до себе, що може негативно вплинути на психологічний стан
Знижена мобільність	В офлайн-заняттях здобувачі освіти можуть вільно пересуватися, що сприяє продуктивності. Проте під час відеоконференцій люди змушені сидіти на місці, що обмежує їх рухливість. Ходіння або інші фізичні активності підвищують креативність і ефективність під час зустрічей, а постійне сидіння перед камерою може негативно позначитися на загальному самопочутті
Відсутність соціальної взаємодії	Онлайн-навчання обмежує соціальну взаємодію між здобувачами вищої освіти, що призводить до відчуття самотності та зниження мотивації. Конкуренція між студентами також страждає, адже в онлайн-форматі спілкування зводиться лише до відповідей на запитання викладача, що ускладнює формування дружніх зв'язків
Складність утримання фокусу	Онлайн-навчання ускладнює підтримання концентрації. Здобувачі освіти часто стикаються з відволіканнями вдома, що заважає їм дотримуватися звичного розкладу. Поєднання навчання з домашніми справами призводить до відкладання завдань, що викликає стрес, занепокоєння та напругу через невиконання термінів

Джерело: складено авторами на основі даних [9]



Основними напрямками покращення психологічного комфорту здобувачів освіти в умовах онлайн-освіти є технологічна оптимізація, психологічна підтримка, соціальна взаємодія, система оцінювання, мотиваційні стратегії та забезпечення безпеки і конфіденційності. Технологічна оптимізація включає забезпечення надійної та швидкої роботи освітніх платформ, розроблення зручних інтерфейсів, а також можливість організації чатів і відеоконференцій. Психологічна підтримка передбачає доступність психологічних консультантів, онлайн-сесій та надання допомоги як здобувачам освіти, так і викладачам у складних ситуаціях. Соціальна взаємодія реалізується через можливість спілкування та співпраці між учасниками освітнього процесу, а також взаємодії з викладачами і менторами. Система оцінювання ґрунтується на чітко визначених критеріях, які дають можливість отримувати зворотний зв'язок і рекомендації для підвищення навчальних досягнень. Мотиваційні стратегії спрямовані на заохочення здобувачів освіти до активної участі в навчанні, а також на забезпечення можливостей для саморозвитку та вдосконалення. Забезпечення безпеки і конфіденційності включає захист особистих даних учасників освітнього процесу, контроль за доступом до інформації та запобігання кіберзлочинності [4, с. 10]. Психологічний комфорт здобувачів освіти під час онлайн-навчання характеризується сукупністю трьох складників: організаційного, адаптаційного та мотиваційного, кожен з яких представлений кількома параметрами (табл. 3).

Таблиця 3

**Складники психологічного комфорту під час онлайн-навчання**

Організаційний складник	Адаптаційний складник	Мотиваційний складник
Доступ до технічних засобів навчання	Адаптація до отримання теоретичних знань	Мотивація навчатися без жорсткого контролю
Доступ до мережі Інтернет	Адаптація до участі в практичних заняттях	Самоорганізація навчання
Пристосованість побуту до онлайн-навчання	Адаптація до взаємодії з однолітками	Зосередженість на навчанні
Можливість вчасного отримання консультації	Адаптація до взаємодії з викладачами	

*Джерело: складено авторами на основі даних [10]*

Психологічний комфорт у межах онлайн-навчання означає досягнення стану емоційного та психічного благополуччя здобувачів освіти під час дистанційного освітнього процесу. Це передбачає, що учасники відчують безпеку, спокій, задоволення та впевненість у своїх можливостях, використовуючи можливості віртуального навчання.

Психологічний комфорт охоплює кілька важливих аспектів. По-перше, це стабільність емоційного стану, яка характеризується здатністю здобувачів





зберігати рівновагу без надмірного стресу чи тривоги під час онлайн-навчання. По-друге, важливе значення має почуття прийнятності, яке включає підтримку, розуміння і прийняття з боку викладачів та одногрупників, що створює позитивну емоційну атмосферу під час навчання.

Також одним із ключових чинників є зрозумілість і доступність технологій: здобувачі освіти мають упевнено користуватися онлайн-інструментами, що забезпечує легкий доступ до навчальних ресурсів. У сучасних умовах важливо відходити від традиційних методів навчання, які не завжди дають бажаний результат і можуть негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я здобувачів [7, с. 808]. Натомість актуальним стає впровадження нових, більш ефективних методик, які стимулюватимуть пізнавальну активність та готуватимуть здобувачів освіти до викликів суспільства.

Онлайн-навчання, як й інші форми освіти, потребує відповідної психологічної бази для забезпечення високої якості освітнього процесу. Серед психологічних особливостей дистанційного навчання можна виділити кілька ключових груп, які вимагають уваги. По-перше, необхідно врахувати віковий діапазон здобувачів вищої освіти, що вплине на їх здатність до дистанційного навчання та відповідні психологічні характеристики. По-друге, важливо вивчити процес взаємодії між викладачем і студентом в умовах онлайн-формату. По-третє, слід звернути увагу на особливості когнітивних процесів під час дистанційного навчання та їх вплив на пізнавальну діяльність здобувачів освіти [11, с. 438].

Проблема адаптації здобувачів освіти в закладах вищої освіти пов'язана не лише зі зміною їх соціального статусу, але й і з переходом освітнього процесу до дистанційного формату, що було спричинено пандемією. Цей процес є особливо складним для студентів першого року, оскільки вони є найбільш вразливою групою. Хоча дистанційне навчання не є для них новим – адже більшість із них уже третій рік здобувають освіту онлайн – усе ж існує низка зовнішніх чинників, які впливають на адаптацію, а саме: зміна місця проживання, методи викладання, необхідність освоєння платформ для дистанційного навчання та організація освітнього процесу в університеті загалом.

Адаптація до дистанційного навчання в закладах освіти вимагає готовності з обох сторін – як з боку закладу, так і здобувача освіти. Заклад вищої освіти повинен забезпечити сприятливі умови для організації дистанційного навчання, надати доступ до навчальних платформ, запропонувати неформальну освіту, визначати оптимальне навантаження для аудиторної та самостійної роботи, а також налагодити ефективну комунікацію між викладачами і здобувачем освіти. Крім того, заклад зобов'язаний надавати консультативну, організаційну, соціальну та психологічну підтримку [6, с. 106]. Здобувач освіти у свою чергу відповідає за самоконтроль і самодисципліну:



організацію часу для навчання, доступність освітнього контенту в зручний час, взаємодію з викладачем та розвиток навичок самоосвіти.

Водночас онлайн-навчання, як і будь-яка інша форма освіти, має свої недоліки:

1) Відсутність особистого спілкування та фізичного контакту з викладачем та іншими здобувачами освіти може обмежити можливості для обговорення складних питань і міжособистісного обміну досвідом;

2) Онлайн-освіта вимагає від здобувачів значної самодисципліни та вміння управляти часом, оскільки немає чіткого розкладу занять;

3) Переважне положення сидячи під час онлайн-освіти може призвести до малорухливого способу життя, що потенційно шкодить здоров'ю, зокрема серцево-судинній системі, хребту та загальному фізичному стану;

4) Довготривала робота перед екраном може викликати втому очей та головний біль, що негативно впливає на комфорт і здатність концентруватися.

Однак, попри ці недоліки, онлайн-освіта залишається потужним засобом для навчання та особистого розвитку, хоча й вимагає вдумливого підходу до організації освітнього процесу та усвідомлення можливих обмежень [11, с. 400].

Важливо розробляти та представляти навчальний матеріал у такій формі, що полегшує його сприйняття здобувачами освіти в умовах онлайн-формату. Слід також сприяти формуванню міжособистісних зв'язків між здобувачами вищої освіти шляхом організації особистих зустрічей. Крім того, необхідно забезпечити змістовну та доброзичливу комунікацію між здобувачами освіти, викладачами та адміністрацією закладу. Щодо організаційного складника закладам вищої освіти рекомендується дублювати навчальні матеріали на різних платформах і в різних форматах, щоб зробити їх більш доступними. Також важливо надавати здобувачам освіти консультації в онлайн- і офлайн-форматах, включаючи обмін інформацією через соціальні мережі, месенджери та електронну пошту. Що стосується мотиваційного складника, доцільно організувати психологічні тренінги для здобувачів освіти, які допомагатимуть у розвитку та вдосконаленні навичок самоорганізації та самоконтролю. Нарешті, варто проводити професійно-орієнтовані зустрічі з представниками різних організацій для підвищення інтересу до обраної професії та усвідомлення кар'єрних перспектив [1, с. 12].

Одна з ключових проблем дистанційного навчання – пошук шляхів для розвитку мотивації здобувачем освіти. Формування навчальної мотивації передбачає зміну негативного або байдужого ставлення здобувачів освіти до навчання на активно-позитивне. Для цього необхідно сприяти трансформації загальних спонукань студентів, які є нестійкими та зумовленими зовнішніми стимулами, в стійку мотиваційну структуру. Це можна досягти за допомогою психологічних методів, як-от тренінги, консультації та бесіди.



Ефективність зворотного зв'язку залежить від його частоти (кількості взаємодій із завданням або іншою особою) та якості (здатності виявляти конкретні помилки та недоліки в діях або «ментальних моделях» здобувачів освіти, які можна виправити). Важливо, щоб після виконання завдань здобувач освіти отримував докладні рекомендації щодо вдосконалення своїх дій. Ця інформація може надходити від інтерактивної навчальної програми, викладача чи однолітків [2, с. 275].

На сучасному етапі одним із ключових аспектів забезпечення ефективності освітнього процесу є правильний вибір онлайн-платформ і електронних ресурсів для організації дистанційних занять. Онлайн-платформа розглядається як сервіс або платформа, що дозволяє проводити заняття, розмішувати та вивчати навчальні матеріали, обмінюватися інформацією, виконувати й надсилати завдання на перевірку. Серед найбільш популярних платформ для організації дистанційного навчання в закладах вищої освіти є Zoom, BigBlueButton, Microsoft Teams та LMS Moodle. Ці платформи пропонують можливості безкоштовного користування та забезпечують функції безпеки для користувачів [10, с. 807].

Використання онлайн-платформ зумовлене не лише пандемією, а й щораз більшим інтересом з боку закладів освіти. Запровадження різних платформ дозволяє, по-перше, упорядкувати досвід дистанційного навчання в Україні, а по-друге, інтегрувати цей досвід із можливостями передових українських та міжнародних університетів в єдину систему освіти.

Повномасштабне вторгнення росії призвело до запровадження особливих заходів, у результаті яких здобувачі освіти у вітчизняних ЗВО були змушені навчатися вдома з використанням онлайн-платформ, що привернуло увагу наукової спільноти до такого питання. Дослідження, присвячені цьому явищу, висвітлюють вплив домашнього навчання на здобувачів освіти з урахуванням різних аспектів освітнього середовища.

Проведені дослідження виявили важливі фактори онлайн-освіти, як-от місце навчання, надмірне використання комп'ютерних пристроїв та фізичний дискомфорт, зокрема біль у спині, руках і вухах. Також були визначені інші значущі чинники: щомісячний дохід сім'ї, рівень освіти, професія, місце проживання, час, проведений за переглядом телевізора, харчові та читальні звички, використання смартфонів, труднощі з концентрацією, залученість у соціальні мережі, активність в інтернеті, положення рук і забезпечення захисту очей [7, с. 811].

**Висновки.** Отже, вплив онлайн-навчання на психологічний комфорт здобувачів освіти є важливим аспектом сучасної освіти, який потребує комплексного дослідження. Аналіз наявних даних свідчить про те, що дистанційне навчання, забезпечуючи гнучкість і доступ до ресурсів, може



призвести до соціальної ізоляції та зниження мотивації. Це у свою чергу може негативно вплинути на емоційний стан здобувачів освіти та навчальну успішність. Педагоги відіграють важливу роль у створенні комфортної психологічної атмосфери, підтримуючи здобувачів освіти через спілкування та зворотній зв'язок. Саме тому, щоб підвищити психологічний комфорт здобувачів освіти під час онлайн-навчання, слід розробити ефективні стратегії, що враховують психологічні аспекти навчання, впроваджують інноваційні технології підтримки та створюють сприятливе середовище. Це дає змогу поліпшити успішність здобувачів освіти, їх загальний розвиток та позитивне сприйняття освітнього процесу в контексті нових освітніх реалій.

### **Література:**

1. 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>
2. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/101.pdf)
3. 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](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-4(22)-1148-1163)
4. Литвинова І.Л., Приходькіна Н.О., Ширококов 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>
5. Паржницький В.В., Гречановська О.В., Пономаревський С.Б. (2024). 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](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-936-953)
6. 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>
7. Михайленко В. О., Сафонова Н. В. Психологічний комфорт та соціальна ізоляція: дослідження зв'язку в онлайн-навчанні. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. №8(42). С. 804–816. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-804-816](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-804-816)
8. Невоєнна О.А., Кузнецов М.А., Татієвська М.М. Психологічний стан здобувачів освіти під час дистанційного навчання: фактори впливу та стратегії підтримки. *Перспективи та інновації науки. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 8(42). С. 817–831. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-817-831](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-817-831)
9. Овчаренко Л. К., Гуцаленко О. О., Мохначов О.В., Рустамян С.Т. Вплив дистанційного навчання на психічне здоров'я студентів. *Полтавський державний медичний університет*. 2023. С. 180–184. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/590e08e5-f7ae-45e7-ac08-a74b5d0fc3fb/content>



10. 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](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-800-811)

11. Теміргалієв Е.А. Соціально-психологічні фактори задоволеності студентів в умовах онлайн-навчання у період пандемії. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 7(25). С. 433–443. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7\(25\)-433-443](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7(25)-433-443)

12. Черушева Г. Б., Шавель Х.Є., Голуб О.В. Вплив онлайн-освіти на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів освіти. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 13(31). С. 395–408. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-395-408](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-395-408)

### References:

1. Varakuta M.L., Mehem O.M., Ostapko L.O. (2023). Psykholohochnyy komfort zdobuvachiv osvity pid chas onlain-navchannia: problemy ta mozhlyvosti [Psychological Comfort of Students During Online Learning: Problems and Opportunities]. *Akademichni vizii – Academic visas*. 24. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10053613> [in Ukrainian].

2. Filipaska V.I. (2020). Stvorennia psykholohoho komfortu cherez zvorotnyy zv'iazok u systemi dystantsiynoho navchannia inozemnym movam [Creating Psychological Comfort Through Feedback in Foreign Language Distance Learning]. *Pidhotovka politysiyskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy – Police training in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. Kharkiv, 274-276. DOI: <https://orcid.org/0000-0003-0497-7196> [in Ukrainian].

3. Litvynova I.L., Balabanova K.V., Rizak G.V. (2024). Tekhnolohiyi ta innovatsiyi dlia pokrashchennia psykholohoho komfortu zdobuvachiv osvity v onlain-osviti [Technologies and Innovations for Improving Psychological Comfort of Students in Online Education]. *Vysnyk nauky ta osvity – Herald of science and education*. 4(22), 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) [in Ukrainian].

4. Litvynova I.L., Prykhodkina N.O., Shirobokov Yu.M. (2024). Otsinka rivnia psykholohoho komfortu v onlain-osviti: instrumenty ta metody [Assessment of Psychological Comfort Level in Online Education: Tools and Methods]. *Pedahohichna Akademiya: naukovy zapysky – Pedagogical Academy: scientific notes*, 9. 2786-9458. URL: <http://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/308> [in Ukrainian].

5. Parzhnytskyi V.V., Grechanovska O.V., Ponomarevskyi S.B. (2024). Vplyv psykholohochnoho komfortu na akademichni dosiahennia zdobuvachiv osvity pid chas onlain-navchannia [The Influence of Psychological Comfort on Academic Achievements of Students During Online Learning]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and innovations of science*, 3(37), 936-953. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-936-953](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-936-953) [in Ukrainian].

6. Milyaeva V.R., Svisht N.M. (2022). Do problemy psykholohichnoi adaptatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity pershoho roku navchannia do umov dystantsiynoho navchannia (na prykladi Izmail's'koho derzhavnoho humanitarnoho universytetu) [On the Problem of Psychological Adaptation of First-Year Higher Education Students to Distance Learning Conditions (Based on the Example of Izmail State Humanitarian University)]. *Psykholohiia osobystosti – Personality psychology*. 38, 102–107. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.17> [in Ukrainian].

7. Mykhaylenko V.O., Safonova N.V. (2024). Psykholohochnyy komfort ta sotsialna izoliatsiya: doslidzhennia zviazku v onlain-navchanni [Psychological Comfort and Social Isolation: A Study of Their Connection in Online Learning]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky – Prospects and innovations of science*. 8(42), 804-816. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-804-816](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-804-816) [in Ukrainian].



8. Nevoyenna O.A., Kuznetsov M.A., Tatievska M.M. (2024). Psykholohichniy stan zdobuvachiv osvity pid chas dystantsiynoho navchannia: faktory vplyvu ta stratehiyi pidtrymky [Psychological State of Students During Distance Learning: Influencing Factors and Support Strategies]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky – Prospects and innovations of science*. 8(42), 817-831. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-817-831](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-817-831) [in Ukrainian].

9. Ovcharenko L.K., Gutsalenko O.O., Mokhnachov O.V., Rustamyan S.T. (2023). Vplyv dystantsiynoho navchannia na psykhične zdorov'ia studentiv [The Impact of Distance Learning on Students' Mental Health]. *Poltavskiy derzhavnyi medychnyi universytet – Poltava State Medical University*. 180-184. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/590e08e5-f7ae-45e7-ac08-a74b5d0fc3fb/content> [in Ukrainian].

10. Prokopiv L.Ya., Voloshina O.V., Pavlyk O.M. (2024). Rol vykladachiv u zabezpechenni psykholohoho komfortu studentiv pid chas onlain-navchannia [The Role of Instructors in Ensuring Psychological Comfort for Students During Online Learning]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky – Prospects and innovations of science*. 2(36), 800-811. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-800-811](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-800-811) [in Ukrainian].

11. Temirgaliev E.A. (2023). Sotsialno-psykholohichni faktory zadovolenosti studentiv v umovakh onlain-navchannia u period pand emii [Socio-Psychological Factors of Student Satisfaction During Online Learning in the Pandemic]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky – Prospects and innovations of science*. 7(25), 433-443. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7\(25\)-433-443](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7(25)-433-443) [in Ukrainian].

12. Cherusheva G.B., Shavel H.E., Holub O.V. (2023). Vplyv onlain-osvity na zdorov'ia ta fizychnyi rozvytok zdobuvachiv osvity [The Impact of Online Education on the Health and Physical Development of Students]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky – Prospects and innovations of science*. 13(31), 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) [in Ukrainian].