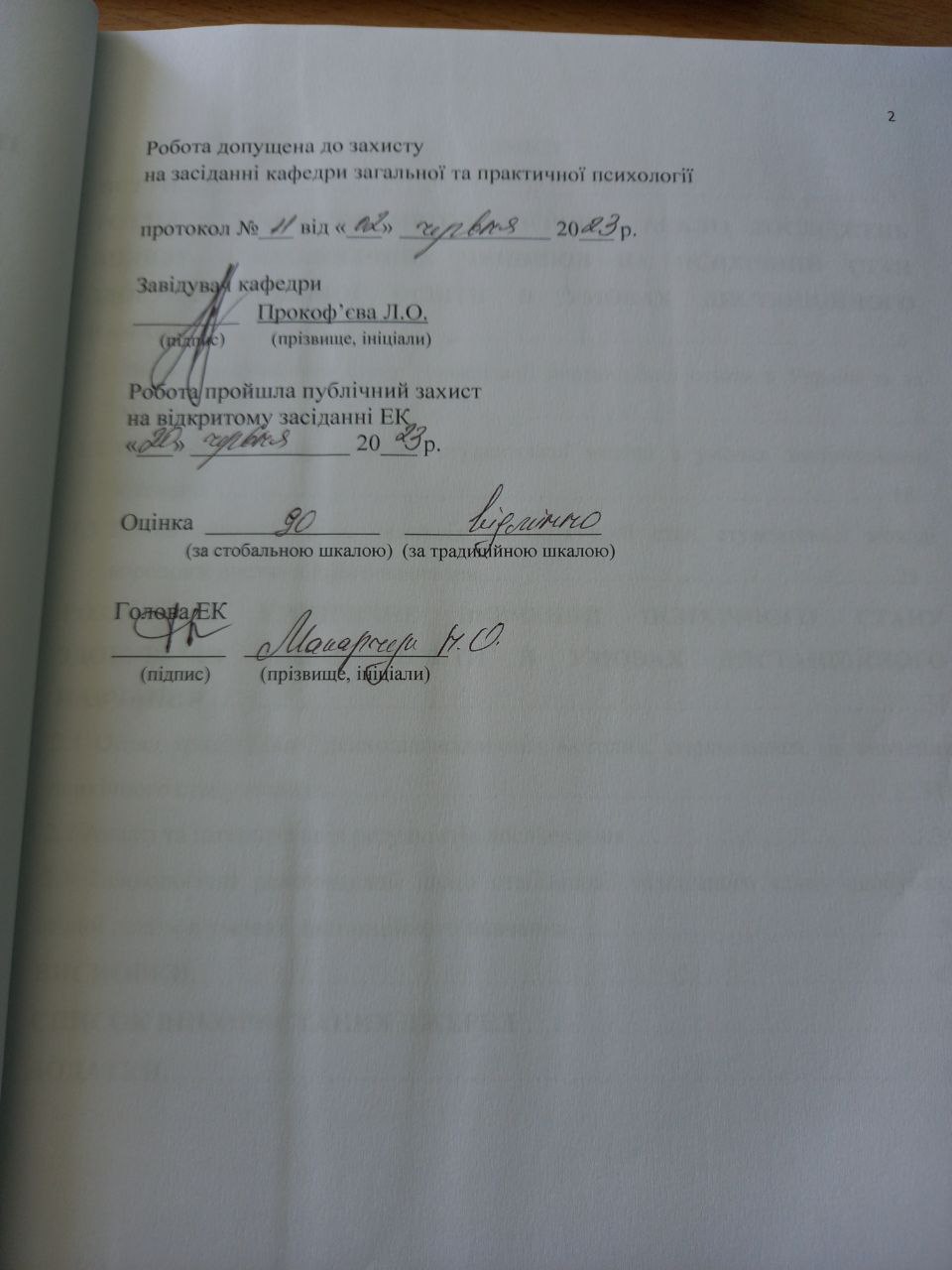
****

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**…………………………………………………………………………………3

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАЧАННЯ**…………………………………………………………………………….6

* 1. Вивчення сучасного стану організації дистанційної освіти в Україні та за кордоном……………………………………………………………………………6
  2. Особливості стану здоров’я студентської молоді в умовах дистанційного навчання…………………………………………………………………………18
  3. Вплив психологічних чинників на психічний стан студентської молоді впродовж дистанційного навчання…………………………………………….23

**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**…………………………………………………………………………..31

2.1 Огляд традиційних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення психічного стану молоді……………………………………………………………..31

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження……………………………..34

2.3 Психологічні рекомендації щодо стабілізації психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання…………………………………….38

**ВИСНОВКИ**…………………………………………………………………………45

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**…………………………………………48

**ДОДАТКИ**…………………………………………………………………………….55

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження**. Пандемія COVID-19 та військові події в нашій країні змінили темп і ритм життя в усіх сферах: економічній, духовній, освітній тощо. Це спонукало заклади вищої освіти перетворюватися на навчальні заклади з дистанційною формою навчання, що дало змогу забезпечити принцип безперервної освіти та можливість задовольнити постійно зростаючий попит на знання в інформаційному суспільстві в умовах сьогодення. Це, у свою чергу, кардинально змінило спосіб здобуття знань студентами та спонукало як викладачів, так і студентську молодь підкорювати нові онлайн-інструменти для ефективної реалізації навчального процесу. Такі радикальні зміни у способі життя студентів, безумовно, вплинуло на стан здоров’я, адже тепер студенти більше часу проводять за інтернет-пристроями та менше приділяють своєму здоров’ю.

Проблема психологічного, психічного, духовного, морального здоров'я не є новою для науки. Вчені намагалися вирішити питання, пов’язані з різними аспектами психічного здоров’я, дослідженням настрою та здоров’я (О. Алексєєв, О. Богучарова, І. Коцан, Г.Ложкін), самодіяльністю та суб’єктивним розвитком особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи (О. Блінов, М. Боришевський, Т. Герасимів), аномаліями розвитку особистості. (Б. Братусь, Н. Максимова, О. Христук), психологічне здоров’я учасників навчально-виховного процесу (І. Дубровіна, А. Костриця, О. Сорочинська), психічне здоров’я та захисні механізми особистості (Л. Дьоміна, В. Олійник, І. Ральникова), психологічні аспекти здоров’я людини (О. Андрєєв, Г. Ложкін, М. Мушкевич, О. Наскова, І. Толкунова), збереження психічного здоров’я (А. Шулдик, Д. Федотов), проблеми з емоційною стійкістю (Г. Рамблер, М. Сімонсон, О. Чебикін) та ін.

Крім того, науковці досліджували окремі аспекти зміцнення здоров’я студентської молоді під час дистанційного навчання (Т. Бойченко, Т. Герасимів, Г. Голобородько, С. Лапенко, Г. Ложкін, С. Сисоєва, В. Солопчук, С. Ткачев).

Водночас безпосередній вплив психологічних факторів на здоров’я студентів в умовах дистанційного навчання, незважаючи на його важливість, всебічно не досліджено і не є предметом спеціального дослідження науковців.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічних факторів на стан здоров’я здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

**Об’єкт дослідження** – психічне здоров’я як соціально-психологічна проблема.

**Предмет дослідження** - вплив психологічних чинників на психічний стан здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання

Мета дослідження була досягнута в процесі виконання наступних **завдань**:

1. Теоретичний аналіз особливостей психологічного впливу на стан здоров’я студентської молоді в умовах дистанційного навчання.

2. Емпіричне дослідження впливу психологічних факторів на стан здоров’я здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

3. Розробка психологічних рекомендацій щодо стабілізації стану здоров’я студентської молоді в умовах онлайн-навчання.

Для виконання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми здоров’я здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання); емпіричний (спостереження; тестування для вимірювання мотивації (Методика діагностики особистості на мотивацію успіху (Т. Елерс)), тривожності (шкала тривожності (шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова)), виявлення стану здоров’я («Самооцінка здоров’я» В.П.Войтенко).

**Структура і обсяг роботи.**  Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 78 сторінках, має 12 рисунква, 3 таблиці, список джерел включає 63 найменування літератури.

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАЧАННЯ**

**1.1 Вивчення сучасного стану організації дистанційної освіти в Україні та за кордоном**

Перелік закладів вищої освіти України, зацікавлених у розвитку та успішному впровадженні дистанційного навчання, підтримка системи на державному рівні, кількість наукових праць, присвячених дослідженню цієї проблеми, підтверджують той факт, що дистанційна освіта в нашій країні активно розвивається і має великий потенціал [43, с. 31].

Підвищується рівень і якість, при цьому слід зазначити, що дистанційна форма навчання, на відміну від традиційної:

а) створює додаткові канали інформаційної підтримки здобувачів вищої освіти, допомагає їм освоїти нові методики навчання і тим самим підвищити свою кваліфікацію або навіть перекваліфікуватися;

б) значно здешевлює навчання;

в) повертається до індивідуального контактного навчання з усією його багатогранністю;

г) сприяє задоволенню зростаючого попиту на вищу освіту та сприяє збільшенню такого показника, як кількість студентів на 1000 осіб населення, що свідчить про рівень розвитку країни;

д) виявляє нерівномірність розподілу інтелектуального потенціалу суспільства;

є) сприяє зростанню кількості студентів бакалаврату та магістратури;

є) сприяє перерозподілу інтелектуального потенціалу, його зростанню у вищій школі [11, с. 14].

Рис. 1.1 Переваги дистанційної освіти

Останнім часом зросла роль освіти. Якщо до початку минулого століття освіта була спрямована на розвиток особистості, то зараз вона є основною складовою успішної кар’єри. Це свідчить про те, що освіта стала продуктом масового попиту.

Вже в 60-х роках минулого століття традиційна денна освіта не дотягувала до масштабів ринку. Пізніше з'ясувалося, що темпи оновлення звичайних освітніх програм відстають від динаміки технічного прогресу. І як результат вищесказаного, у 60-х роках 20 століття з’явилася дистанційна освіта.

Під дистанційною освітою слід розуміти таку організацію навчання, за якої студент має доступ до навчально-методичних матеріалів і консультацій з викладачем у будь-який час доби, сім днів на тиждень і де б він не знаходився.

Історія дистанційного навчання налічує понад 150 років. Перші заочні школи, особливо заочні, виникли в Європі (1840 р.). У Великобританії за допомогою цього виду навчання вивчали стенографію, в Німеччині - іноземні мови. Заочні курси з'явилися в Китаї на початку 1900-х років.

Багато закладів приєдналися до Європейської асоціації заочних шкіл. Найбільшого розвитку ця форма навчання набула у Франції, де діє найбільший у світі національний центр заочного навчання (Centre National d' Enseignement a Distance). Він був заснований у 1939 році, після окупації країни, для навчання дітей, які були позбавлені можливості регулярного навчання.

Нині дистанційна освіта в основному пов’язана з впровадженням у навчальний процес новітніх комп’ютерних інформаційно-комунікаційних технологій та розвитком електронних засобів зв’язку та Інтернету. Тому можна з упевненістю сказати, що дистанційна освіта – це новітня сервісна технологія.

Якщо розглядати організацію навчання в умовах дистанційної освіти за кордоном, то слід зазначити, що дистанційна освіта представлена ​​досить повно на всіх континентах.

Лідируючі позиції посідають Відкритий університет Нідерландів, Національний університет Ісландії, Відкритий університет Великої Британії, Національний технологічний університет (США), Відкритий університет Ізраїлю та Шанхайський університет.

Але організація навчання в умовах дистанційної освіти в розвинених країнах Заходу має свої відмінності. Перш за все, можна виділити дві концепції організації навчання в умовах дистанційної освіти: північноамериканську та європейську.

Наразі більше мільйона студентів навчаються за програмами дистанційної освіти в Сполучених Штатах, які викладаються через систему суспільного мовлення (PBS-TV) з 1989 року. Служба навчання дорослих PBS співпрацює з 1500 університетами з 1990 року. Програма пропонує курси з різних галузей науки, економіки та управління.

В останні роки все більшого поширення набуло використання комп'ютерних мереж, які надають подібні можливості, але за значно меншою ціною. Загалом використання новітніх технічних засобів у навчальному процесі можна вважати особливістю північноамериканської концепції організації навчальних закладів.

Дистанційне навчання в Європі за межами Північної Америки в основному розвивається «відкритими» університетами, що фінансуються урядом. Відмінність полягала в тому, що навчання проходило максимально близько до місця проживання студентів, де вони навчалися самостійно з відповідними електронними засобами навчання.

В Європі освіта в умовах дистанційної освіти отримала інтенсивний розвиток на початку 70-х років і пов'язана зі створенням багатьох відкритих університетів (DO Universities). Зараз у кожній європейській країні значна частина навчальних закладів впроваджує програми дистанційної освіти.

Методика такого навчання досить добре розроблена. Цікавими є навчальні програми з використанням нових інформаційних технологій, зокрема супутникового телебачення, комп’ютерних мереж, мультимедіа та ін. У цьому сенсі показовим прикладом є Національний університет дистанційної освіти (Universidad National de Educacion a Distancia UNED) в Іспанії. Цей університет є одним з найбільших навчальних закладів Іспанії. Він включає 58 освітніх центрів у країні та 9 за кордоном (Бонн, Брюссель, Женева, Лондон, Париж). Його студенти також мають можливість навчатися в Нью-Йорку та Римі. У Великій Британії понад 50% магістерських програм менеджменту викладаються за допомогою методів дистанційної освіти. Провідною європейською організацією в цій галузі є Відкрита бізнес-школа Британського відкритого університету.

Поряд з програмами, розрахованими на досить масову аудиторію, розширилися цільові цикли лекцій, що дозволяє студентам після закінчення курсу та складання іспитів отримати відповідний диплом, сертифікат тощо.

Одним із прикладів реалізації такого курсу навчання в умовах дистанційної освіти є телевізійні курси Балтійського університету (THE BALTIC UNIVERSITY). Створений у Швеції, він об’єднує зусилля понад п’ятдесяти університетів Балтійського регіону.

За допомогою систем супутникового телебачення (STV) студенти та вчені з 10 країн мають можливість налагоджувати наукові та освітні контакти з тем, що становлять спільний інтерес.

Нині значна частина навчальних закладів об’єднує свої ресурси для організації дистанційного навчання в умовах навчального закладу. Як правило, для цього створюється спеціальний консорціум, до складу якого входять декілька університетів або вузівських підрозділів, державні установи, компанії, виробники радіо- та телепродукції, провайдери для організації навчання на умовах дистанційної освіти. У Німеччині прикладом такого об'єднання може бути Німецький інститут заочного навчання, у США - Національний технологічний університет, в Італії - Консорціум Nettuno і Консорціум університетської дистанційної освіти [53, с. 38].

Консорціум – це більше, ніж мережа кількох навчальних закладів або угода про співпрацю у навчанні студентів. Навчальний заклад у складі консорціуму втрачає певну автономію через обов’язок виконувати рішення більшості учасників консорціуму для всіх його учасників, а також через спільне використання коштів. Приймаються рішення про те, де навчатиметься студент – у консорціумі чи в окремому навчальному закладі.

Про світову тенденцію переходу до нетрадиційних форм навчання свідчить зростання кількості вищих навчальних закладів, які навчаються за допомогою цих технологій. Глобальний розподіл каналів зв'язку спрямований на виконання поставленого завдання - дати можливість навчатися кожному, хто хоче.

Отже, основними перевагами навчання в умовах дистанційної освіти є: скорочення витрат на навчання, значне підвищення ефективності процесу, кратність, постійна актуальність, гнучкий графік.

На даний час однією з особливостей організації навчального процесу у закладах вищої освіти є дистанційне навчання студентів, яке базується на використанні програмних засобів забезпечення цього навчального процесу.

Використання програмного забезпечення дає можливість побудувати платформу віртуального університету в Інтернеті в умовах дистанційної освіти.

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

Учений В. Лунячек у своєму дослідженні зазначає, що для організації навчання в умовах навчальних закладів характерні такі характеристики (Рис. 1.2):

1. Гнучкість та адаптованість навчального процесу до вимог здобувачів освіти.

2. Модульність розробки навчальних програм.

3. Створення нової ролі викладача за умов дистанційної освіти.

4. Спеціалізовані форми перевірки якості навчальних досягнень здобувачів вищої освіти.

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

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

7. Впровадження новітніх форм у навчальний віртуальний процес.

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

9. Економічна ефективність [27].

Рис. 1.2Умови організації дистанційної освіти (за В. Лунячек)

Розглянемо дистанційне навчання як одну з форм навчання. Як нова форма навчання, дистанційна освіта не може бути повністю автономною системою.

Відмінність дистанційної освіти від заочної форми навчання полягає в тому, що значна частина навчальної інформації отримується самостійно, частково через консультації в Інтернеті, лекції та семінари в режимі онлайн. Також до основних відмінностей дистанційної освіти від заочної форми навчання можна віднести:

• постійний контакт з викладачем (наставником), можливість оперативного обговорення з ним питань, часто також за допомогою телекомунікацій;

• можливість організації дискусій, спільної роботи над проектами та інших форм групової роботи в процесі вивчення дисциплін в умовах дистанційної освіти та в будь-який час. У цьому випадку студент консультується з викладачем (наставником) за допомогою засобів телекомунікації.

Як зазначалося вище, в Україні використовується кілька відкритих платформ (навчальних середовищ), що підтримують дистанційну освіту. Найпопулярнішим є Moodle (http: www.moodle.org) – освітня платформа, що працює в умовах дистанційної освіти. Наразі Moodle зареєстровано на 38 000 сайтах у 198 країни світу.

Вчений В. Лунячек у своїх дослідженнях [16; 47] називає такі платформи як (Рис. 1.3):

• Tutor – освітня система управління інформацією в дошкільних закладах, розроблена в Торонто (Канада);

• Claroline – платформа, розроблена Лувенським університетом у Бельгії. Наразі ця платформа доступна 35 мовами;

• Dokeos – ще одне середовище дистанційного навчання, розроблене в Бельгії, яке забезпечує управління навчальним процесом в умовах дистанційної освіти і включає комплекс швидкого навчання Oogie;

• eFront – освітнє середовище, розроблене дослідницькою групою прогресивних досліджень освітніх середовищ Лабораторії середовища UIAH Університету мистецтва та дизайну в Гельсінкі (Фінляндія);

• ILIAS – це платформа, створена на факультеті ділового адміністрування, економіки та соціальних наук Кельнського університету, Німеччина;

• LAMS Learning Management System – програма для дистанційного навчання, запущена в Центрі підвищення кваліфікації Macquarie Distance Learning (MELCOE) в Macquarie University (Австралія);

• платформа OLAT розроблена в Цюріхському університеті (Швейцарія) як система управління навчальним процесом. Особливістю OLAT є можливість одночасної роботи з 700 студентами на одному стандартному сервері Linux;

• Sakai — це оболонка дистанційного навчання, розроблена міжнародним консорціумом університетів, коледжів і комерційних компаній.

Рис. 1.3 Платформи для дистанційної освіти (В. Лунячек)

Основою та особливістю дистанційного навчання є процес самостійного навчання або процес самостійного отримання нових знань. Завдяки внутрішньому самоконтролю студента:

* починається цикл внутрішнього, самостійного, корекційного навчання; засвоєння навчальної інформації;
* спрацьовує механізм саморозвитку, який являє собою зворотний зв’язок, що складається із внутрішнього самоконтролю, внутрішньої самокорекції та самоуправління;
* предмет навчання починає набувати здатності до навчання;
* починається процес саморозвитку, самовиховання, тобто перетворення індивіда в особистість [57, с. 53-54].

В сучасних умовах для збереження конкурентоспроможності важливо вміння та здатність людини постійно розширювати базу знань. Дистанційне навчання має сприяти стабілізації цього процесу. Така форма навчання дає можливість навчання за кордоном або працевлаштування іноземних експертів за мінімальні витрати, можливість вибору ще недостатньо розвинутої в Україні сфери діяльності [60, с. 134]. Важливою перевагою є також ефективне використання часу, якого так не вистачає суспільству, яке перебуває в моді на активний розвиток.

Вперше ідея дистанційного навчання з’явилася після створення масової поштової системи [6, с. 40]. Цей процес відбувався в Англії в 1858 р. [52, с. 135]. А вже в 1969 році почав працювати Відкритий університет Сполученого Королівства Великої Британії та Північної Ірландії.

Нині дистанційна освіта є перспективним напрямком розвитку освітньої діяльності та утвердилася в більшості країн світу [56, с. 32]. Глобалізація суспільства, поява нових інформаційно-комунікаційних технологій, підвищення вимог до здобувачів вищої освіти та фахівців, які вже працюють у галузі [51, с. 191].

Дистанційне навчання базується на якісній, спланованій самостійній роботі здобувачів вищої освіти [5], яка носить регулярний, індивідуальний характер, не залежить від місця навчання студентів, забезпечена навчальними матеріалами, налагоджене (комп’ютер, телефон, пошта) спілкування, іноді, що не виключає особистої взаємодії [3, с. 58].

За своєю суттю дистанційна освіта переосмислює всі технології традиційної освіти та надає їм новий рівень реалізації [33, с. 375].

Якщо проаналізувати вищезазначені характеристики та принципи організації дистанційної освіти, то можна виділити наступні її особливості:

• гнучкість процесу навчання;

• модульність надання навчальної інформації;

• функції викладача адаптовані до нових вимог;

• оновлені форми та засоби навчання;

• спеціалізовані форми контролю якості результатів навчання;

• використання базових і спеціалізованих комунікаційних технологій для підтримки взаємодії суб'єктів процесу в умовах дистанційної освіти;

• використання інформаційно-комунікаційних засобів державного управління;

• здійснення мережевої взаємодії;

• побудова єдиної системи забезпечення вищої освіти;

• економічна доцільність.

Виділено такі проблеми розвитку дистанційного навчання:

* технологічні;
* адміністративні;
* психолого-педагогічні;
* економічні.

Аналіз наукової літератури дав змогу розглянути дистанційну освіту за такими напрямами:

* філософський – розгляд нових інформаційних технологій у призмі їх адаптації до системи набуття знань і впливу на властивості особистості людини (В. Глушков, М. Кастельс, В. Кремінь, М. Онопрієнко та ін.);
* психолого-педагогічний – використання знань з психології для підвищення ефективності педагогічних методів навчання (А. Алексюк, В. Беспалько, Б. Гершунський та ін.); теоретичні засади неперервної освіти, відкритого навчання, освіти дорослих (М. Вейт, І. Зязюн, Н. Ничкало, Е. Хендерсон тощо); розвиток дистанційної освіти в залежності від поступового розвитку суспільства (К. Ведемейєр, В. Кухаренко, М. Мур, О. Пітерс, Б. Шуневич, Б. Холмберг, та ін.); проблеми організації підготовки здобувачів вищої освіти у нашій країні та за кордоном (Дж. Вергер, К. Конрад, К. Островський, Дж. Ховорт та ін.);
* дидактичні – дидактичні принципи організації дистанційної освіти фахівцями різних галузей (В. Жулкевська, О. Кареліна, О. Самойленко, Л. Філіпова та ін.).

Тому безперечно важливою є організація спільної комунікаційної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти. Студенти в умовах дистанційної освіти повинні насамперед вміти інтерактивно спілкуватися в усній та письмовій формі як формально (при виконанні завдань), так і неформально (з однокурсниками та викладачем), а також практикувати самоконтроль, щоб бути можливість зв'язатися з технічною підтримкою.

Слід зазначити, що характеристикою організації навчання у здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти в умовах дистанційної освіти є самостійна робота студента, його індивідуальна позиція та вміння швидко шукати, фільтрувати та класифікувати інформацію.

**1.2 Особливості стану здоров’я студентської молоді в умовах дистанційного навчання**

Здоров’я – це фізичне, психічне та соціальне благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.

Зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості та здоров'я студентської молоді в Україні зараз набуває критичного характеру.

Дослідники відзначають, що хронічна недостатня рухова активність стає загрозою для нормального здоров’я та фізичного розвитку студентів (Д. М. Анікєєв, Т. Ю. Круцевич) [1; 6]. Це питання набуло особливої ​​актуальності в умовах карантину та переходу на дистанційне навчання, що спричинило кардинальні зміни в освітньому процесі. Навчання, робота, життя, всі ці сторони життя зазнали значних змін (Ю. І. Петренко) [9]. Результати соціологічних досліджень показують, що різниця у зміні поведінки найбільше вплинула на підростаюче покоління (І.А. Родіонова) [10]. Особливості навчальної діяльності студентів при дистанційному навчанні проявляються в тому, що студенти змушені більше працювати самостійно, виконувати більше індивідуальних завдань, що призводить до того, що вони проводять за комп’ютером набагато більше часу, ніж зазвичай (Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, К. Ю. Романов) [6; 11].

Тому сучасна система фізичного виховання студентської молоді має забезпечувати використання багатьох ефективних засобів не лише для оздоровлення, а й для тренування, які необхідно застосовувати під час дистанційного навчання, покращувати стан здоров’я та роботу серцево-судинної, дихальної та інших систем.

Амарія Сен написала: «Серед найважливіших свобод, які ми хочемо мати, — це свобода від неминучого погіршення здоров’я». Ці слова показують, що кожна людина сама визначає, важливо їй бути здоровою чи ні [27].

Слід також зазначити, що здоровий спосіб життя – це діяльність людини, пов’язана зі збереженням і зміцненням здоров’я. Все те, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність для поліпшення умов - навчання, відпочинку та повсякденного життя [17].

Реакція адаптації до соціальних реалій, наприклад дистанційне навчання, визначає здоров’я людей. Адаптація створює можливість адаптації до змін зовнішнього середовища, оскільки поки організм здатний забезпечити стабільність внутрішнього середовища, при зовнішніх змінах людина перебуває в стані, який можна оцінити як здоров'я.

Такий захід, як дистанційне навчання, значно ускладнює процес адаптації організму до режиму дня через завдання адаптації до положення тіла в одному і тому ж місці. Через це існують певні фактори, що впливають на здоров'я: навантаження на зір і опорно-руховий апарат, інтелектуальне перенапруження тощо.

Якщо розглядати життя здобувачів вищої освіти у сучасних умовах з гігієнічної точки зору, як це питання розглядав І. Румянцев, то можна виділити ряд недоліків, які призводять до погіршення здоров’я. Таких як нові прояви шкідливих звичок, невідповідність розпорядку дня, психоемоційне напруження через тренування [11].

На думку О. Бойка, існує три рівні опису цінності здоров’я (Рис. 1.4).

Перший рівень – біологічний, який включає: саморегуляцію організму, гармонійність фізіологічних процесів, адаптацію організму до зовнішніх подразників.

Другий рівень — соціальний — це зв'язки людини із зовнішнім світом і рівень її соціальної активності.

Остання цінність – це та, якій приділяється особлива увага в роботі, психологічне здоров’я, яке залежить від позитивної стратегії життя людини [7].

Рис. 1.4 Рівні цінності здоров’я (за О. Бойко)

Тому через онлайн-навчання можливі зміни в стані центральної нервової системи та наявність синдрому слабкості в організмі. Симптоми проявляються в нестабільному настрої, стомлюваності, порушеннях дихального балансу, уповільненні обмінних процесів. Найважливішим фактором, що впливає на здоров'я, є стрес, який переслідує здобувачів вищої освіти, адже саме вони відповідають за набуття навичок для оволодіння професією та успішного закінчення закладу вищої освіти. Раптова зміна звичного життя збільшила ризик перевантаження психічного здоров'я студентів.

Здоров'я студентської молоді також можна охарактеризувати такими основними факторами:

- нормальне функціонування організму на всіх рівнях його організації;

- стан органів організму в цілому, гістологічних, клітинних і генетичних структур, нормальний перебіг типових фізіологічних і біохімічних процесів, що сприяють експресії та розмноженню;

- здатність повноцінно виконувати основні соціальні функції, брати участь у громадській діяльності та суспільно корисній праці;

- динамічна рівновага організму та його функцій і факторів середовища;

- здатність організму пристосовуватися до умов проживання в постійно змінюваному середовищі (адаптація), здатність підтримувати нормальну і різнобічну життєдіяльність і зберігати в організмі основи життя;

- відсутність захворювання, хворобливого стану чи хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання чи будь-яких розладів;

- повне фізичне, духовне, психічне та соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегуляції та гармонійної взаємодії всіх органів [10].

Тому здоров’я є соціальним благом і одним із головних показників як фізичного, так і психічного щастя здобувачів вищої освіти.

Слід зазначити, що здоров’я – це не просто фізіологічний показник, адже, як стверджують вчені, це складне та багатогранне поняття. Доктор педагогічних наук В. Оржовська зазначає: «Світова наука дає цілісне уявлення про здоров’я як феномен, що поєднує в собі щонайменше чотири сфери здоров’я: фізичну, психічну (духовну), соціальну та духовну». Усі ці компоненти нероздільні, тісно пов’язані один з одним, діють одночасно та сильно впливають на здоров’я людини» [5].

Поняття «міцне здоров'я» включає чітке бажання студента досягти і зберегти фізичну досконалість в молодості. Кожен здобувач вищої освіти повинен усвідомлювати, наскільки для довгого і плідного життя важливо підтримувати високу загальну фізичну працездатність, зміцнювати організм, дотримуватись раціонального режиму дня, дотримуватись вимог особистої гігієни, правильного харчування тощо.

Важливим резервом є психологічний вимір, тобто посилення виховного впливу закладів вищої освіти на молодь. Більш повно використовувати останні досягнення в галузі науки про мозок та інші види діяльності. Це дуже важливо для людського розуму. На їх роль у фундаментальних науках психології вказували не лише американські вчені, а й українські. Останнім часом вчені підкреслюють важливість емоцій як впливу на здоров'я та здоровий інтелект. Студентська молодь потребує цих факторів для індивідуального успіху.

Уявлення про здоров’я здобувача вищої освіти, здоровий спосіб життя та деякі їх характеристики логічно призводять до того, що досягнення високого рівня у сфері вищої освіти спрямоване на освіту осіб, які навчаються в цих закладах вищої освіти, ми навчаємо їх самостійного отримання знань та самостійного вміння дбати про своє здоров’я та спосіб життя [4].

Таким чином, стан здоров’я студентської молоді в умовах дистанційного навчання як предмет психологічного дослідження можна охарактеризувати психологічною та фізичною силою організму адаптуватися до нових обставин, що викликає стрес, що викликає втому і тривогу. Обмеження рухів і фізичних навантажень, статичне положення тіла студентів під час онлайн-навчання також суттєво впливають на здоров’я.

Забезпечення необхідного обсягу рухової активності можливо за рахунок комплексного використання різноманітних форм занять фізичною культурою: академічних занять з фізичної культури, навчальних курсів з оздоровлення чи спорту в позаурочний час, раціонального використання фізичних вправ протягом навчального дня з метою профілактики. і зниження стомлюваності, підвищення працездатності [4; 7].

Слід зазначити, що в умовах дистанційного навчання, за результатами анкетування, учні на перервах поводяться пасивно, інколи не встають з робочого місця, цінність таких «малих форм» рухової активності є низькою, включають фізкультурні паузи та ранкову гігієнічну гімнастику.

Результати численних досліджень показують, що регулярні заняття спортом протягом навчального дня сприяють зниженню нервово-м'язової напруги, підвищенню імунітету, працездатності та покращенню засвоєння нового матеріалу. На жаль, дослідники відзначають, що, незважаючи на велику кількість робіт, які довели ефективність використання спортивних пауз як активного відпочинку, на сьогоднішній день вони практично перестали використовуватися. Водночас вони є додатковим засобом нормалізації рухової активності учнів [3; 12].

В умовах дистанційної освіти, коли, за даними опитування, студенти проводять за комп’ютером близько 10 годин на день, на нашу думку, фізкультурні паузи рекомендується проводити не менше 3 разів на день, а їх кількість збільшується. за потреби залежно від інтенсивності навчального процесу.

Крім того, обов’язковим є щоденне проведення ранкової гігієнічної гімнастики, основна мета якої – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до навчальної діяльності, сприяти приведенню організму в активний стан, а також регулярні оздоровчі тренування під час під керівництвом викладача.

Для успішної адаптації студента до умов дистанційного навчання у вищому навчальному закладі, збереження та зміцнення здоров’я необхідні регулярні оптимальні фізичні навантаження. Життєва енергія, фізичне, психологічне та соціальне благополуччя, що забезпечується фізичною активністю, є достатньою причиною, щоб почати рухатися. Крім того, фізична активність може зменшити ризик передчасних захворювань і збільшити тривалість життя.

**1.3 Вплив психологічних чинників на психічний стан студентської молоді впродовж дистанційного навчання**

Психологічні фактори — це психологічна характеристика життя людини, що виражає відносно статичні й постійні моменти його психічного переживання.

Життя людини супроводжується різними психологічними факторами.

Наприклад, емоційні (тривога, пристрасть, смуток, натхнення). Деякі з них (пристрасть або натхнення) містять також вольовий компонент. Іншим психічним фактором є воля, яка починається з «боротьби мотивації» і часто розглядається як стадія вольового процесу, значною мірою спонукаючи людей займатися здоров'ям або освітою.

Як показав аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми [24; 28; 35 та ін.], в психологічній науці немає чіткого та однозначного тлумачення терміну «психоемоційний стан». Дослідники використовують багато термінів, зокрема: «психічний стан», «емоційний стан», «психоемоційний стан» тощо. Визначаємо їх зміст і функціональне призначення.

На думку Є.П. Ільїна, психічні стани - це реакції функціональних систем на зовнішні і внутрішні впливи, метою яких є досягнення корисного для організму результату, пристосування до певних умов існування, збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності в певний період [28].

Доведено, що психічні стани характеризуються: єдністю переживань і поведінки в певний період часу [39]; єдність досвіду і діяльності, впливають на її хід [47].

M.A. Кузнецов, К.І. Фоменко дійшли висновку, що «всякий психічний стан є, з одного боку, переживання суб'єкта, а з іншого, діяльність різних його систем, воно має зовнішнє вираження і виявляється в зміні дії суб'єкта, виконуваної діяльності» [5].

У психологічній науці існують різні погляди вчених на класифікацію психічних станів.

Так, М.Д. Левітов розрізняє психічні стани за:

1) діяльністю, в якій вони виникають і діють (гра, навчання, праця);

2) домінуючі психічні функції, наприклад: гностичні (інтерес, здивування, сумнів тощо), емоційні (радість, страх, смуток тощо); сильна воля (активність, рішучість, стриманість тощо).

О.О. Прохоров поділяє психічні стани за завданнями діяльності на: практичні, творчі, вольові, органічні, орієнтаційні, комунікативні, емоційні та стани свідомості. Також загальновідомо, що психічні стани поділяються на позитивні та негативні.

Безумовно, психічні стани впливають на процес і результат навчально-професійної діяльності студентів, успішність навчання, якість засвоєння знань, умінь і навичок.

Психоемоційний стан також є показником психологічного благополуччя людини.

Результати досліджень О.В. Грицук показав, що емоційні стани студентів на лекціях і семінарах не пов’язані з особливостями емоційності студентів, а також з їх комунікативними та інтелектуальними якостями. При цьому встановлено, що під час лекцій у студентів переважає гарний настрій і позитивне самопочуття, але, з іншого боку, воно значно погіршується під час семінарських годин [39]. Це підтверджують результати дослідження М.А. Кузнецова, К.І. Фоменко, які свідчать, що під час семінарських занять у студентів найбільш вираженими станами є: хвилювання, напруга, неспокій, під час лекцій – радість, ентузіазм, радість, спокій, в умовах навчально-пізнавальної діяльності студентів вдома - сміливість, терпіння тощо.

Далі необхідно звернути увагу на фактори свідомості, в яких відбувається наша розумова діяльність. Є багато способів змінити свій психічний стан.

Наприклад, гіпноз - це особливий стан свідомості. Відомо, що відчуття гіпнозу, незвичайний стан свідомості, може змінити наші стресові стани на більш спокійні або повністю нейтралізувати їх.

У розслабленому стані люди не тільки розслабляють м’язи, дихання та уяву, але й у повному розумовому розслабленні вільно контролюють свої думки.

Різноманітні внутрішні і зовнішні подразники, що діють на людину, визначають її психічні фактори, які можуть мати позитивне і негативне забарвлення [10].

Термін «психологічний фактор» пов'язаний зі специфічною особливістю переживань і поведінки, що виражається в психічній діяльності в цілому і впливає на її динаміку і перебіг протягом певного часу [6].

Особливості психічних процесів, що підкреслюють властивості, що впливають на психологічні стани, визначаються їх закріпленням у структурі свідомості.

Специфічний процес психічних процесів людини під впливом психологічного чинника чітко видно на прикладі реакції на подразник. Цей фактор часто супроводжується відхиленнями сприйняття і відчуттів, пам'яті і процесів мислення. Без психічних факторів не можуть бути психічні процеси. Наприклад, у процесі написання конспекту лекцій під впливом цього завдання з’являються такі психологічні фактори, як тривожність і стрес. Зв'язок психологічного чинника з індивідуально-психологічними особливостями істотно проявляється в процесі конкретного психологічного стану людини. Так, ми можемо говорити про рішучість і нерішучість, активність і пасивність - і про якості як тимчасові фактори, і про стійкі якості як особистості.

Якщо розглядати зв'язок психологічних факторів з процесами і рисами характеру людини, то можна сказати, що всі вони мають загальні характеристики психіки.

Вчений А. Брушлінський обґрунтував єдність і нерозривність психологічних процесів і структур, їх проникнення одна в одну, коли одна структура психіки є необхідною частиною іншої [13].

Психологічні фактори, тісно пов'язані зі здоров'ям і хворобою, в основному поділяються на три групи: попередні, переносні та мотивовані. Попередні фактори включають особистісні характеристики, характеристики поведінки, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси. У них особистий характер: оптимізм, сильне «Я» і витримка. Основними поняттями цієї групи факторів є «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здорова поведінка». У контексті соціальних груп студентський колектив сприяє підтримці здорового способу життя. Вплив сім’ї та батьків, стосунки між батьками та учнями є ключовими психологічними чинниками формування способу життя та здоров’я. Іншу групу факторів психічного здоров’я складають трансферабельні фактори, до яких належать специфічні форми поведінки, які виникають у відповідь на різні стресори [25].

Існує багато факторів, наприклад зовнішніх, що є впливом середовища, і внутрішніх, які визначаються типологічними особливостями людини і впливають на здоров'я людей. Розуміння сукупності цих факторів дозволяє вибрати відповідні психологічні методи їх виявлення.

Відзначимо ще одну класифікацію психологічних факторів. Дану класифікацію можна сформувати за трьома групами психологічних факторів, пов’язаних зі станом здоров’я: первинні, передавальні і фактори загального реагування.

Якщо розглянути наведені вище групи факторів більш детально, то першочерговими є ті, які найбільше пов’язані зі здоров’ям і хворобою, і ці фактори вважаються найпотужнішими порівняно з іншими. Вивчаючи первинні фактори, кардіологи М. Фрідман і Р. Розенман встановили, що вони впливають на виникнення серцево-судинних захворювань. Найсильнішими є фактори групи «А» (амбітність, агресивність, дратівливість, нетерплячість, прискорений тип діяльності; емоційні реакції, що характеризуються роздратуванням, ворожістю, гнівом) [4].

До первинних належать також особистісні конструкти, що виражають ставлення людини до елементів навколишнього середовища, представлених у певній ситуації.

Визначається їх суб'єктивне значення для здоров'я, оскільки суб'єкт вибирає певну адаптивну стратегію поведінки на основі сформованих відносин.

Слід зазначити, що до цієї групи факторів відносяться проблеми з емоційною регуляцією. У літературі обговорюються переважно дві проблеми вираження емоцій. Перший, відомий як «алекситимія», пов’язаний зі збереженням у людини вербалізації – вираження у словесній формі власних емоцій та емоцій інших людей.

Подібні проблеми пов'язані з багатьма психологічними розладами, наприклад, із захворюваннями дихальної системи, в тому числі з бронхіальною астмою. Інший аспект пов’язаний із так званим «репресивним» стилем поведінки, який характеризується уникненням складних ситуацій, що призводить до конфлікту. Проблемою стилю поведінки є також невміння відкрито виражати негативні емоції.

Наступною основною групою факторів є передавальні (трансмісійні), ці фактори є специфічною поведінкою людини, яка виникає в результаті реакції на різні стреси. До цієї групи належать такі позитивні фактори: стереотипи поведінки, що сприяють збереженню здоров'я, заняття фізичною культурою і спортом, дотримання режимів безпеки, особистої гігієни, увага до власного здоров'я, заняття фізкультурою і спортом, дотримання правил здорового способу життя. Негативні фактори поведінки також перераховані: адиктивна поведінка, шкідливі залежності, деструктивні форми навчальної діяльності тощо. Загалом, дослідження психологічних механізмів зміни поведінки є дуже перспективним і набагато менш дорогим, ніж високотехнологічні дослідження, але ними часто нехтують. Наприклад, відомо, що при цукровому діабеті 2 типу зміна способу життя є більш ефективною, ніж медикаментозна терапія, а втрата ваги та фізична активність можуть запобігти діабету в групі ризику [2].

Останньою групою факторів, які слід розглянути, є мотиватори як загальні фактори реакції. Згадаємо мотиватор стресу як загальну пристосувальну реакцію організму і психіки. Стрес виникає тоді, коли його «тиск» на організм має продуктивний рівень і свідчить про наявність еустресу. Основною характеристикою еустресу як мотиватора є те, що він активує інші чинники, особливо ті, які передають за допомогою механізмів активації подолання зовнішнього фактора.

На думку вченого К. Павлова, мотиватори - це сукупність фонових реакцій організму людини при вирішенні питання «здоров'я - хвороба». Дослідники виявили, що група мотиваторів впливає на здоров’я та хвороби опосередковано – через специфічну поведінку. Підкреслимо, що вплив будь-яких зовнішніх факторів на людину відбувається опосередковано через її психіку. Показниками девіації здоров'я є негативні психічні стани. Відомо, що дані про фізичне (соматичне) здоров'я людини отримують шляхом самооцінки здоров'я. Його придатність як вимірювального інструменту характеризується його збігом із клінічним судженням лікаря. Водночас слід усвідомлювати, що медичне судження також має суб’єктивний характер, але базується на знаннях і досвіді [24].

Психологічними факторами, що впливають на здоров’я студентів під час дистанційного навчання, є стрес, низька мотивація, тривожність, пригнічення емоцій та першочерговими такими факторами, як честолюбство, агресивність, дратівливість, нетерплячість, прискорений тип діяльності; домінуючі емоційні реакції, що характеризуються роздратуванням, ворожістю, гнівом.

Емоції є нашим першим «тестером» узгодженості сприйняття об'єктивних зовнішніх обставин і суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя. Оскільки психологічне благополуччя є важливим фактором творчої, продуктивної, толерантної особистості, актуальною проблемою є дослідження емоційних реакцій на зовнішнє середовище та специфіки впливу сучасних «тригерів» на емоційний стан людини.

Емоції характеризують потреби людини та об'єкти, на які вони спрямовані. Слід зазначити, що це реакції на ситуацію, а не на окремий стимул, після чого йде загальна оцінка події. Завдяки емоціям людина може орієнтуватися в оточенні, оцінювати предмети і явища з точки зору їх бажаності. Це означає, що емоції виконують до інформаційну або сигнальну роль [31].

Позитивні емоції є необхідною складовою продуктивної розумової діяльності, і, навпаки, депресивні емоції не дають можливості мозку активно функціонувати. Творчість, зокрема, завжди є піднесеним емоційним фоном.

Слід зазначити, що зв'язок емоцій і мислення найбільш повно обговорюється в когнітивній психології. На думку когнітивних психологів, важливим фактором у формуванні емоцій є інтерпретація подій, когнітивна оцінка ситуації.

Виникнення позитивних чи негативних емоцій Л. Фестінгер пояснював поняттям когнітивного дисонансу, тобто розбіжності між реальністю та очікуваннями індивіда. У парадигмі цього ж напряму взаємодія емоцій і когнітивних процесів розглядається в термінах каузальної атрибуції.

Отже, вивчення емоційного стану здобувачів освіти дасть більше можливостей для його ефективного впливу на якість засвоєння знань загалом і пізнавальної діяльності зокрема.

**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

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

У цьому розділі розкриваються основні завдання вивчення впливу психологічних факторів на стан здоров’я студентів під час дистанційного навчання та поточна робота щодо визначення основних етапів його реалізації. Також описано хід емпіричного дослідження.

З метою дослідження можливого впливу психологічних факторів на стан здоров’я учнів в умовах дистанційного навчання було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стали учні 1-4 курсів Ізмаїльського державного гуманітарного університету, віком від 17 до 22 років, 15 дівчат і 5 хлопців.

Методи реалізовано в онлайн-форматі. Усі респонденти мали достатньо часу для детального вивчення методів. Усі учасники експерименту проходять дистанційне навчання.

Респондентам було надано чіткі інструкції щодо виконання кожної техніки та форму для заповнення

Основними етапами емпіричного дослідження були:

1-й етап призначався для вивчення та теоретичного аналізу проблеми дослідження, вибору психодіагностичних методів. Вибрані методи, критерії математичної обробки даних. Серед використаних методів дослідження: теоретичний

- методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування та математична статистика. Для проведення дослідження були використані наступні методики: 1) Шкала тривожності (шкала Тейлора, в адаптації М.М. Пейсахова).

2) Методика особистісної діагностики мотивації успіху (Т. Елерс).

3) Самооцінка стану здоров'я за В. П. Войтенко.

2 етап – організація та проведення дослідження. Дослідники провели короткий брифінг, а потім респондентам було надіслано документ Microsoft Word із техніками та інструкціями для них, кожна техніка була описана в документі. Не було необхідності вказувати конфіденційну інформацію у файлі, оскільки методи не вимагають цього.

3 етап – обробка результатів дослідження включав первинну обробку вихідних даних для кожного методу, складу матеріалу, введення даних у таблиці та графічне відображення результатів. Далі проводились розрахунки для знаходження кореляції між шкалами за математичними критеріями обробки даних, а результати записувалися в таблицю.

4 етап – інтерпретація отриманих результатів та їх реєстрація. На цьому етапі дані були структуровані та інтерпретовані відповідно до кожного з обраних методів. Усі статистично значущі показники інтерпретували відповідно до опису шкал, наведених у використаних методиках.

Шкала тривожності (шкала Тейлора в адаптації М.М. Пейсахова). Дев'ятнадцяте видання опитувальника Тейлора, опубліковане в 1953 році, досліджувало особистісні та ситуаційні рівні тривоги і використовувалося для діагностики тривожності характеру. Метод включає резюме, пов’язані з діяльністю та контекстами соціальної взаємодії. Самооцінка (тривога самоповаги), призначена для вимірювання тривоги рис. У студентському віці тривожність пов’язана з невирішеними проблемами та очікуваннями у всіх сферах діяльності, а саме у сфері особистісного та професійного самовизначення та міжособистісного спілкування.

Методика складається з 50 тверджень, на які респонденти мали відповісти «так» або «ні». Тест займає 15-30 хвилин.

Методика особистісної діагностики мотивації успіху (Т. Елерс)

При діагностиці особистості з метою виявлення мотивації успіху Елерс виходив із такої точки зору: особистість, у якій домінує мотивація успіху, віддає перевагу середньому або низькому рівню ризику. Їй властиво уникати високого ризику.

При сильній мотивації успіху надія на успіх зазвичай скромніша, ніж при слабкій мотивації, але такі люди наполегливо працюють, щоб досягти своєї мети.

Методи включають 41 визначення. На кожне з них необхідно відповісти «так», якщо ви згодні з твердженням, або «ні», якщо ви не згодні.

Для розрахунку потрібно скласти бали за відповіді «так» і «ні» за ключем. У якому від 1 до 10 балів - низька мотивація на успіх; від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації; більше 21 - дуже високий рівень мотивації.

Таким чином було визначено рівень мотивації студентів.

Самооцінка здоров'я за В. Войтенко

Для вимірювання стану здоров'я використовувалася методика самооцінки здоров'я Войтенко. Методика містить 24 запитання та дві колонки відповідей, перший варіант відповіді — «так» чи «ні», а другий — лише на останнє запитання — «добре», «задовільно», «погано», «дуже погано». Перші 26 запитань оцінюються наступним чином: респонденти отримують 1 бал за кожну відповідь «так» і 0 балів за кожну відповідь «ні». Остання цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Тому, якщо відповідь на останнє запитання «погано», «дуже погано», додати 1 бал. Оцінка анкети визначається підрахунком балів.

Ця методика є дефінітивною і визначає рівень фізичної підготовленості респондента на основі його власної самооцінки. Наразі у зв’язку з дистанційною освітою в респондентів можуть виникати певні питання щодо збереження фізичного здоров’я, включно з психологічними факторами, тому важливо пройти цю методику, щоб отримати результати та дати рекомендації щодо самопочуття студентів. І в майбутньому ця методика надзвичайно важлива для проведення кореляцій та доведення теорії про взаємозв’язок здоров’я та психічного стану.

**2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Аналіз результатів емпіричного дослідження виявив високий рівень тривоги у студентської молоді при дистанційному навчанні.

Для вивчення стану тривожності у студентів під час навчання в дистанційному форматі нами була використана Шкала тривожності Тейлора в адаптації М.М. Пейсахова. Результати за методикою представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівня тривоги у студентів під час дистанційного навчання

(за Шкалою тривожності Тейлора в адаптації М.М. Пейсахова)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники рівня тривожності | Кількість  респондентів | % |
| Низький рівень | 1 | 5 |
| Рівень нижче середнього | 2 | 10 |
| Середній рівень | 5 | 25 |
| Рівень вище середнього | 5 | 25 |
| Високий рівень | 7 | 35 |

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

Аналіз результатів за шкалою тривожності Тейлора в адаптації М.М. Пейсахова виявив, що лише у 5% студентської молоді (1 особа) спостерігається низький рівень тривоги.

Більшість студентів (25%) і (35%) проявили рівень тривожності вище середнього. Студенти можуть відчувати такі симптомина психологічному рівні як підвищений страх або тривожність, дратівливість, тривожне очікування поганого. Також можуть відчувати дискомфорт у спілкуванні з оточуючими: батьками, одногрупниками, друзями.

Дистанційне навчання може викликати занепокоєння, що може проявлятися в проблемах зі сном, проблемах з концентрацією. На фізіологічному рівні це проявляється головними болями, тремтінням м'язів і постійною втомою.

Рис. 2.1 Показники рівня тривоги у студентів під час дистанційного навчання

(за Шкалою тривожності Тейлора в адаптації М.М. Пейсахова)

Інші 5%, 10% і 25% респондентів мають середній або низький рівень тривожності, що вказує на їх виразний спокій, вони не відчувають небезпеки для свого здоров'я. Такий результат свідчить про те, що ці студенти налаштовані спокійно, вони вважають, що у них особисто немає причин хвилюватися за своє життя та дратівливі фактори. У них немає емоційної тривоги, яка викликає тривогу, тому звичайна тривога для них легша, ніж для тривожних людей.

Для дослідження мотивації до успіху у студентської молоді нами була використана методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху», автором якої є Т. Елерс. Результати за даною методикою представимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники рівня мотивації до успіху у студентської молоді

(за методикою Т. Елерса)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники рівня мотивації | Кількість  респондентів | % |
| Низький рівень | 11 | 55 |
| Середній рівень | 5 | 25 |
| Помірно високий рівень | 4 | 20 |
| Надто високий рівень | 0 | 0 |

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

Рис. 2.2 Показники рівня мотивації до успіху у студентської молоді

(за методикою Т. Елерса)

З результатів дослідження бачимо, що низький рівень мотивації до успіху виявлений 55% студентів. Такі люди мають низьку мотивацію до складних завдань, які виникають у житті, і низьке бажання займатися спортом або підтримувати здоровий спосіб життя. Також слід відмітити, що 25% студентської молоді мають середній рівень мотивації і 20% помірно високий рівень, що вказують на здатність і бажання студентів покращити своє життя та здатність адаптуватися до нових умов, наприклад, дистанційного навчання чи великої кількості завдань. Ми також помітимо їх здатність долати негативні психологічні фактори, такі як тривога.

Для дослідження здоров’я студентської молоді під час дистанційної освіти нами була використана методика «Самооцінка здоров’я», автором якої є В. Войтенко. Результати за даною методикою представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показник рівня самооцінки здоров’я | Кількість  респондентів | % |
| Ідеальний рівень | 0 | 0 |
| Добрий рівень | 3 | 15 |
| Посередній рівень | 4 | 20 |
| Задовільний рівень | 8 | 40 |
| Незадовільний рівень | 5 | 25 |

Для якісного аналізу результати дослідження представимо у вигляді діаграми (Рис. 2.3).

Таким чином, дослідження показало, що найбільші показники задовільний (40%) і незадовільний (25%) рівні стану здоров’я у студентської молоді.

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

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

Таким чином, наші дослідження підтверджують теорію про вплив такого психологічного чинника, як мотивація досягнення успіху, на здоров’я студентів в умовах дистанційного навчання. Теорія про те, що низьке самопочуття і високий рівень тривожності впливають один на одного, була доведена.

**2.3 Психологічні рекомендації щодо стабілізації психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання**

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації щодо зміцнення та стабілізації стану здоров’я студентської молоді в умовах дистанційної освіти.

Рекомендації містять практичну частину для зміцнення фізичного стану на основі психологічних методик. В основному рекомендації пов’язані з порадами психологів, але додається особистий досвід і зазначаються ефективні методи використання рекомендацій.

Головна рекомендація – змінити спосіб харчування. Під час дистанційного навчання студент не стежить за своїм харчуванням, хоча це важливо для здорового способу життя. Для поліпшення такої сторони життя, як харчування, не обов'язково дотримуватися дієт, досить робити невеликі кроки для поліпшення процесу. Зверніть увагу на місце прийому їжі, це має бути спеціальне приміщення, призначене для прийому їжі, наприклад, кухня або вітальня.

Коли ніщо не заважає їсти, студент помітить, що він їсть і скільки. Розмір порції та параметри можна контролювати за допомогою цього методу харчування. Зрештою, формується певний ритуал споживання їжі і несвідомо студент приділятиме більше уваги здоровому харчуванню.

Спосіб сну також дуже важливий. Під час сну людина відновлює свої основні життєві потреби. Мозок відпочиває, і студент буде повністю готовий до реалізації своїх планів наступного дня. Під час сну мозок відновлює свої функції і тому тривога, накопичена за день, зникає. Доведено, що людина, яка переживає сильний стрес протягом дня, швидше відновить свою функціональну активність, якщо спить, ніж людина, яка бореться з цим стресом і не може заснути. Є дослідження, які показують, що багато психічних захворювань розвиваються через порушення сну (недосипання, труднощі з засипанням, раннє пробудження).

Тобто, коли порушується структура сну, часто це перший сигнал про те, що може розвинутися хвороба. Слід зазначити, що через такий стресовий фактор, як військові події та дистанційне навчання, на якому зараз перебувають студенти, проблема цієї поради полягає в найбанальнішому – заснути та ігнорувати погані думки. Є ефективний спосіб: вечірні ритуали, які з кожним повторенням перед сном допоможуть мозку зрозуміти, що пора спати. Це може бути вечірня медитація або душ, те, що розслабляє і заспокоює.

Наступною складовою зміцнення здоров'я є спілкування. Люди — соціальні істоти, тому соціальна ізоляція шкодить психічному здоров’ю.

Необхідно спілкуватися з друзями, рідними, колегами, однодумцями. Наприклад, бути в курсі подій, які відбуваються в житті друзів або родичів. У сучасному світі є більше можливостей для спілкування, можна спілкуватися на відстані, що збільшує обмін думками та підтримку, яку можуть запропонувати вам близькі. Такі можливості дозволяють відчувати себе в тонусі і підтримувати життєвий тонус.

Слід врахувати таку рекомендацію: «зроби щось приємне». Потрібно докласти зусиль, навіть вдома, щоб відпочити так, щоб відпочинок був задоволений. Це можуть бути такі дії: читання книг, приготування вечері.

Не потрібно змушувати себе до дії, а навпаки - спонукати до неї. Ви повинні знаходити кілька годин щодня, щоб відпочити та зайнятися тим, що вам подобається. Або присвятіть один день на тиждень приємним речам. Потрібно берегти себе, відчувати себе і знати те, що приносить задоволення. В першу чергу, ви повинні керуватися своїм самопочуттям в нинішні важкі моменти життя.

Для представлення принципів забезпечення психічного здоров’я студентів було взято матеріал книги: «Психологія здоров’я людини». Її автор І. Гурвич виділив декілька основних принципів охорони здоров’я [12].

Одна з них – досконалість. Це означає, що одужання має відбуватися комплексно, на всіх рівнях, тобто вміння гармонізувати стосунки з іншими людьми, прагнути до сенсу власного існування, долати перешкоди на шляху особистісного зростання та реалізовувати духовний потенціал. При односторонньому відновленні, наприклад, при нерозумній важкій роботі на тренажерах, часто нехтують духовними і соціальними аспектами здоров'я.

Далі – творчість. У процесі одужання різні догми досить шкідливі. Потрібно бути гнучким, не шукати універсальних засобів, «панацеї», а творчо підійти до свого здоров’я на даний момент. Немає причин сліпо слідувати будь-яким стандартним схемам, потрібно прислухатися до свого організму, вибирати можливі методи, оптимальні для кожної конкретної ситуації.

У підручнику також закладено принцип «внутрішнього спостерігача», який вимагає уваги до себе, своїх почуттів і станів. Благополуччя здійснює природний контроль над внутрішнім станом тіла і психіки. Цей принцип означає переміщення центру уваги ззовні на оточення, з інших людей на себе, на турботу про себе, перетворення та оновлення.

Записано принцип зміцнення та розвитку позитивних стосунків. Цей принцип – подолання зацикленості на негативній стороні буття, особливо хворобливих станів, шляхом прийняття себе у світі та світу в собі. Згідно з дослідженнями, оптимістичні люди в основному високо оцінюють своє здоров'я.

Українські вчені [7; 16; 28; 42 та ін.] пропонують розширення правил навчальної взаємодії за рахунок принципів роботи груп, які надають психологічну допомогу.

Моніторинг фізичної безпеки присутніх: «чи всі зараз у безпеці?», що має груповий ефект «заземлення» та створення безпечної атмосфери «по зовнішньому колу», оскільки заявники з різних регіонів країни, в т.ч. де є високий ризик повітряного нападу. Також особиста безпека учасників заняття, яка проявляється у можливості залишити клас без попередження вчителя, щоб студент не потрапив у пастку «рольової поведінки» та не був змушений чекати дозволу викладача. Те, що викладач опиняється в рівних умовах із студентами щодо загрози життю («рівність в момент загрози») або навіть у більш загрозливому становищі по відношенню, наприклад, до тих студентів, які перебувають в еміграції, також визначає потребу обговорити можливість того, що викладач сам раптово перерве заняття, у разі небезпеки.

Принцип емоційної безпеки, який передусім включає гарантовану відсутність осуду за прояв різноманітних емоційних реакцій, проявів, толерантне ставлення до надто емоційних описів напружених переживання, прояви болю, гніву та ненависті. Одним із шляхів цього є обов’язкове запровадження принципу конфіденційності у випадку, якщо в процесі обговорення фігурують особисті історії, пережитий досвід та емоційні прояви, що дає змогу відкрити й обговорити досить широке коло питань (серед які вони можуть бути проблемними, суперечливими та гострими). Іншим засобом забезпечення емоційної безпеки може бути спроба зайняти «роздумливу», відсторонену позицію під час дискусії. Це було досить складно зробити в умовах максимального занурення викладача та студентів у напружені переживання.

Проте опора на знання соціально-психологічних і конфліктологічних закономірностей та розуміння природи виникнення, змісту та можливостей прояву різноманітних психологічних кризових явищ дає змогу групі досягти теоретичного рівня бесіди, який у сучасних умовах є одним із варіанти безпечної розмови про те, що відбувається. Також доцільно контролювати працездатність на початку заняття, наприклад, дайте відповідь у чаті на запитання: «Оцініть свою працездатність за шкалою від 1 до 10.»

Якщо більшість студентської молоді оцінює свою працездатність досить низько через емоційну нестабільність та стрес, можна почати впроваджувати відповідні методики на початку заняття для стабілізації психологічного стану.

Давайте перерахуємо кілька технік дихання. Як давно відомо, наш емоційний стан безпосередньо впливає на глибину і швидкість дихання і навпаки. Тобто, прискорюючи або сповільнюючи дихання, ми можемо змінити свій емоційний стан. Концентруючись на диханні, сповільнюючи його, ми відволікаємося від стресової події.

1. Дихання «квадрат». Одна з найпростіших і поширених методик стабілізації емоційного стану. Вдихаємо на рахунок один-два-три-чотири. Потім знову затримуємо дихання на рахунок один-два-три-чотири. Потім робимо видих з такою ж швидкістю і закінчуємо затримкою дихання. Разом із новобранцями ми повторювали цей цикл вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання протягом однієї-дві хвилини.
2. Техніка дихання «Свічка-квітка». Також це дуже проста і ефективна методика, яка впливає на глибину дихання і допомагає стабілізувати емоційний стан. Студентам пропонується уявити, що перед ними свічка і квітка. Спочатку задуваємо свічку, повільно видихаємо ротом, потім вдихаємо приємний аромат квітки, повільно вдихаємо носом. Цю вправу можна виконувати одну-дві хвилини.

Можна міняти запропоновані вправи, але якщо через трагічні події стан студентів буде занадто нестабільним, то використовувати обидві вправи.

Окрім дихальних технік, можна також використовували вправи, які дозволяють зосередитися на тому, що нас оточує. Така концентрація дозволяє швидко повернутися до реальності, дозволяє бути «тут і зараз».

Крім перерахованих вище принципів, виділяють такі ознаки, які забезпечують зміцнення здоров'я студентів:

- структурно-функціональне збереження систем і органів людини;

- індивідуальна адаптація до фізичного та соціального середовища;

- підтримання нормального самопочуття.

Кілька дихальних вправ доступні для зміцнення здоров’я студентської молоді вдома, оскільки їх можна виконувати вдома на перервах між заняттями. Дихальні вправи зазвичай поділяють на три види:

* статичні – виконуються в нерухомому стані;
* динамічні - виконуються у зв'язку з рухами;
* дренаж - спеціальні дихальні рухи.

Типи дихання також поділяють на:

- грудне (верхнє) під час вдиху грудна клітка розширюється, а під час видиху звужується;

- пахова або черевна (знизу) під час вдиху грудна клітка залишається нерухомою, а живіт округлюється (випинається), а на видиху втягується;

- у дихальному циклі беруть участь почергово змішані або комбіновані (повні) м'язи живота і грудей.

Подано кілька практичних вправ. Перший, стоячи прямо, руки стиснуті в кулаки і розташовані на рівні талії. На вдиху опустіть руки вниз, на видиху поверніть їх назад.

Другий, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті, спина округлена, руки спокійно звисають. На вдиху нахиляємося, ніби накачуємо шину, до підлоги руками діставати не потрібно. З видихом піднімаємося у вихідне положення. Не рекомендується вживати при травмах голови, підвищеному артеріальному тиску, утворенні каменів (у нирках або жовчному міхурі).

Третій, стоячи, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях біля тіла, руки звисають нерухомо. Зробіть поворот корпусу вправо і одночасно напівприсідайте, в цей момент повинен бути вдих, руками виконувати хапальні рухи. Видихніть, повертаючись у вихідне положення. Потім у зворотному напрямку.

По-четверте, встаньте, підніміть руки до рівня грудей і нахиліться. Вдихніть, міцно обійміть плечі долонями, намагайтеся підняти руки якомога вище. Вони повинні бути паралельні, але не перехрещені, не міняйте руки під час виконання вправи.

Таким чином в цій частині наводяться такі рекомендації, як зміна способу харчування, покращення сну та «зробіть собі послугу». Описано основні принципи медсестринського догляду та ознаки поліпшення здоров'я. Наведено практичні дихальні вправи, які студент може використати під час дистанційної освіти.

Створення безпечної атмосфери в групі, стабілізація психічного стану студентів за допомогою техніки дихання, заземлення, своєчасна передача необхідної наукової інформації та універсальна професійна позиція викладача позитивно впливають на емоційний стан майбутніх спеціалістів і дають змогу їх активно та результативно працювати під час занять.

**ВИСНОВКИ**

1. Теоретично проаналізовано особливості психологічного впливу на стан здоров’я студентів в умовах дистанційної освіти. У першому розділі на основі теоретичного аналізу літературних джерел пояснюються та обговорюються такі поняття, як «стан здоров’я» та «здоровий спосіб життя».
2. Встановлено, що здоров’я – це фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Встановлено, що адаптація до дистанційної освіти суттєво впливає на здоров’я студентської молоді.
3. І. Румянцев досліджував життя студента з гігієнічної точки зору і виявив багато недоліків, які призводять до погіршення здоров'я: прояви шкідливих звичок, невідповідність режиму дня, психоемоційне напруження через навчання.
4. За словами О. Бойка, описано три рівні цінності здоров’я: біологічний, соціальний, психологічний.
5. Виявлено основний психологічний фактор, який впливає на здоров'я - стрес. Встановлено, що «здоровий спосіб життя» пов'язаний з певною специфікою досвіду і поведінки. Виділено поняття «психологічний фактор», де психіка людини відображає статичні переживання. Встановлено, що психологічні фактори тісно пов'язані з хворобою і здоров'ям, які визначаються самі по собі: тривога, смуток, натхнення. Представлено дві класифікації психологічних факторів. Викладено думку К. Павлова про мотиватори та зв'язок «здоров'я - хвороба».
6. Емпірично досліджено вплив психологічних чинників на стан здоров’я студентів в умовах дистанційної освіти. Визначено основні етапи, описано основні підходи емпіричного дослідження. Був розроблений психодіагностичний комплекс: 1) Шкала тривожності (Тейлор, адапт. М. Пейсахова). 2) Методика особистісної діагностики мотивації успіху (Т. Елерс). 3) Самооцінка стану здоров’я за В. Войтенко.
7. В емпіричній частині відбувся аналіз та інтерпретація результатів дослідження. За першою методикою – шкалою тривожності (Тейлор, адаптація М. Пейсахова) виявлено високий рівень тривожності студентів, оскільки лише 5% респондентів (1 особа) мали низький рівень тривожності. За результатами другої методики особистісної діагностики мотивації успіху (Т. Елерс) виявлено низьку мотивацію успіху у студентів (11 респондентів), що становить 55% від усіх студентів, які пройшли методику. На основі методики самооцінки стану здоров’я (Войтенко В.) враховано та оцінено отримані результати щодо самооцінки студентами стану свого здоров’я. Встановлено, що найвищими показниками є задовільний і незадовільний стан здоров’я респондентів, які досягли 25% і 40%, за результатами використання математичних методів доведення залежності методів від фізичного здоров’я та їх психологічного стану.
8. Розроблено практичні рекомендації щодо зміцнення та стабілізації стану здоров’я студентів в умовах дистанційної освіти. Дається основна рекомендація: зміна способу харчування, відповідно до якого необхідно контролювати розмір порції та встановити режим харчування. Далі йде рекомендація щодо режиму сну, яка говорить про те, що необхідно дотримуватися ритуалів, які при повторенні допоможуть мозку зрозуміти, що пора спати. Дається така рекомендація, як спілкування з іншими людьми з друзями або сім'єю. Остання рекомендація: «робити себе щасливим», заохочуючи себе, а не змушуючи себе щось робити.

Також наводяться принципи забезпечення психічного здоров’я учня, взяті з матеріалу роботи «Психологія здоров’я людини», в якому описуються основні принципи забезпечення здоров’я, такі як вдосконалення, творчість, «внутрішній спостерігач», зміцнення та розвиток позитивне. точка зору. Для забезпечення здоров’я студентської молоді виділено наступні знаки. Для зміцнення здоров'я в умовах дистанційної освіти дається ряд дихальних вправ, показані статичні, динамічні, дренажні вправи.

Створення безпечної атмосфери в групі, стабілізація психічного стану студентів за допомогою техніки дихання, заземлення, своєчасна передача необхідної наукової інформації та універсальна професійна позиція викладача позитивно впливають на емоційний стан майбутніх спеціалістів і дають змогу їх активно та результативно працювати під час занять.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Адамова І. Дистанційне навчання: сучасний погляд на проблеми. [Електронний ресурс] / І. Адамова, Т. Головачук // Витоки педагогічної майстерності. – Випуск 10. – 2012. – Режим доступу до журн. : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/389/1/Adamova.pdf>
2. Андрєєв О. О., Бугайчук К. Л., Каліненко Н. О., Колгатін О. Г., Кухаренко В. М., Люлькун Н. А., Ляхоцька Л. Л., Сиротенко Н. Г., Твердохлєбова Н. Є. Педагогічні аспекти відкритого дистанційного навчання. Харків: «Міськдрук», 2013. 212 с.
3. Анікєєв Д. М. Рухова активність у спо-собі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
4. Антонів О. Дистанційне вивчення мови: проблеми та методи / О. Антонів // Теорія і практика викладання української мови як іноземної. – 2007. – С. 48-54.
5. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології : кол. монографія. К. : Атіка, 2015. С. 77–140.
6. Бісіркін П. М. Дослідження особистості учнів у допрофільній підготовці в загальноосвітніх навчальних закладах із застосуванням засобів інформаційнокомунікаційних технологій навчання у навчально-виховному процесі [Електронний ресурс] / Петро Михайлович Бісіркін // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2010. – Режим доступу до журн.: http://www.journal.iitta.gov.ua.
7. Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».2018. Вип. 5. С. 154–160.
8. Богачков Ю. М. Дистанційне навчання школярів – можливості та проблеми / Ю. М. Богачков, П. С. Ухань, Ю. Л. Новіков // Комп’ютер у школі та сім’ї. – 2011. – № 2. – С. 29-33.
9. Васильченко Л. В. Дистанційне навчання: науково-методичне забезпечення; інформаційний простір навчального закладу / Л. В. Васильченко, В. Л. Шевченко. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – С. 208.
10. Вимоги до професійної компетентності тьюторів у системі дистанційного навчання США. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. Вип.5. UPL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_5_25>
11. Вишнівський В.В., Гніденко М.П., Гайдур Г.І., Ільїн О.О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів. Київ : ДУТ, 2014. 140 с.
12. Вчителі та викладачі можуть працювати дистанційно з будь-якої країни. URL: <https://nus.org.ua/news/vchytelimozhut-pratsyuvaty-dystantsijno-j-navit-z-za-kordonu-osvitnij-ombudsmen/>
13. Глазунова О. Г. Проектування інформаційно-освітнього середовища вищого навчального закладу [Текст] / О. Г. Глазунова // Електронні засоби та дистанційні технології для навчання протягом життя : тези доповідей VIII Міжнародної науково-методичної конференції, 15-16 листопада 2012 р. – Суми: СумДУ, 2012. – С. 31-32
14. Гнєдкова О. О. Педагогічні умови формуванняфахових знань майбутніх учителів іноземних мов упроцесі дистанційного навчання : дис. канд. пед. наук :13.00.04. Херсон. 2017. 19 с.
15. Горевич Н. П. Очно-дистанційна форма навчання / Н. П. Горевич // Управління школою. – 2013. – № 10-12. – С. 36-39.
16. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 594 с.
17. Грицук О.В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2. С. 288–299.
18. Дерба С. М. Дистанційне навчання – допомога чи шкода учням. Інформаційні технології і засоби навчання. – 2009. – № 5 (13). – Режим доступу до журналу: http://www.ime.edu-ua.net/em.html
19. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія [Електронний ресурс] : матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 р.). Вінниця: ВТЕІ КНТЕУ, 2017. 102 с.
20. Дубасенюк О. А. Актуальні проблеми професійної освіти: навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2018. 352 с.
21. Електронні технології в освітньому процесі [Електронний ресурс] / Андреєв А. В., Андреєва С. В., Доценко І. Б. – Режим доступу: http://cdp.tti.sfedu.ru/index.php?option=com\_content&task=view&id=450&Itemid=425
22. Жевакіна Н.В. Технологія дистанційного навчання: сутність та особливості. Вісник Луган. держ. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. № 4. 2003. С. 68–73.
23. Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: матеріали VІІ Міжнародної науково-практичної конференції (20-21квітня 2021року, м.Суми). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2021. 304 с.
24. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : [метод. посіб.] / [авт.-уклад.: О. І. Пометун, Л. В. Пироженко]. – К. : АПМН, 2002. – 136 с.
25. Інформаційні технології і засоби навчання: електронне наукове фахове видання [Електронний ресурс] / Гол. ред. : В. Ю. Биков; Ін-т інформ. технологій і засобів навчання АПН України, Ун-т менеджменту освіти АПН України. – 2008. – № 4 (8). – Режим доступу: <http://www.ime.edu-ua.net/em.html>
26. Кадемія М. Ю., Шахіна І. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : [навчальний посібник] / М. Ю. Кадемія, І. Ю. Шахіна. – Вінниця : ТОВ «Планер». – 2011. – 220 с.
27. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров’ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18.
28. Клокар Н. Методологічні основи запровадження дистанційного навчання в системі підвищення кваліфікації / Н. Клокар // Шлях освіти. – 2007. – №4 (46). – С. 38-41.
29. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні (затверджено Постановою МОН України В.Г. Кременем 20 грудня 2000 р.) [Електронний ресурс].
30. Коровайченко Ю. Дистанційне навчання – це сучасно: онлайн–освіта / Ю. Коровайченко, А. Васильєв // Освіта України. – 2013. – 17 черв. – № 24 (1343). – С. 6.
31. Косик В. М. Новітні технології в освіті // Інформаційні технології в освіті. – № 16 – 2013. – С. 141-146.
32. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Моделювання рухової активності студентів різних груп спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров’я. 2020. No 1. С. 256–267.
33. Коваль О. Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. Вип. 11, 2018. С. 189–196.
34. Кохановська Т. В., Ключникова Н. В. Переваги та недоліки дистанційної освіти в умовах розвитку інформаційних технологій та телекомунікацій. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/48405756.pdf>
35. Кратасюк Л. М. Інтерактивні технології в системі особистісно зорієнтованої освіти / Л. М. Кратасюк, Л. О. Варзацька. – К. : «Бібліотечка «Дивослова», 2006. – С. 64.
36. Кудін А. П., Вакуленко І. В. Теоретичні засади підготовки викладача дистанційного навчання / А. П. Кудін, І. В. Вакуленко // Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. 18. – С. 125-131.
37. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
38. Кухаренко В. М. Аналіз законодавства дистанційної освіти в Україні / В. М. Кухаренко // Українознавство. – 2009. – № 4. – С. 155-164
39. Кухаренко В.М. Дистанційне навчання: умови застосування. Дистанційний курс : навч. посіб. / за ред. В.М. Кухаренка. 3-тє вид. Харків : НТУ«ПІ», «Торсінг», 2002. 320 с.
40. Мадзігон В. М. Інформатизація освіти в Україні: стан, проблеми, перспектики / В. М. Мадзігон // Комп’ютер у школі та сім’ї. – 2011. – С. 3-8.
41. Морзе Н. В., Глазунова О. Г. Критерії якості електронних навчальних курсів, розроблених на базі платформ дистанційного навчання. Інформаційні технології в освіті.2009. № 4. С. 63-75.
42. Осадчий В.В. Система дистанційного навчання університету. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. № 5. 2010. С. 7–16.
43. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : практикум. Київ : Каравела, 2008. 336 с.
44. Прибилова В.М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. Проблеми сучасної освіти, 2013. Вип. 4. С.27-36.
45. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара : Издательский дом «БАХРАМ–М», 2001. 672 с.
46. Романовський О.Г., Квасник О.В., МорозВ.М., Підбуцька Н.В., Резнік С.М., Черкашин А.І., Шаповалова В.В. Фактори розвитку та напрями вдосконалення дистанційної освіти навчання в системі вищої освіти України. Інформаційні технології та засоби навчання. 2019. Т. 74. № 6. 37 с.
47. Самойленко О.М. Поняття дистанційної освіти та дискусії навколо неї. Збірник наукових праць. Херсон : «Міськдрук», 2011. С. 61.
48. Смульсон М. Л. Дистанційне навчання: психологічні засади : [монографія] / [М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак М. І. та ін.].– Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 240 с.
49. Танась М. Дистанційна освіта в дидактичнійконцепції. Вища освіта України. Київ. No1. 2003. С. 73–82.
50. Технологія створення дистанційного курсу: навч. посіб. / за ред. В.Ю. Бикова та В.М. Кухаренка. Київ : Міленіум, 2008. 324 с.
51. Триус Ю.В., Герасименко І.В. Комбіноване навчання як інноваційна освітня технологія у вищій школі. Теорія та методика електронного навчання : зб. наук. праць. Випуск ІІІ. Кривий Ріг, 2012. С. 299–308.
52. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors : collective monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359.
53. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж : ИАН, 2000. 120 с.
54. Федушко С.С., Мельник Д.В., Сєров Ю.О. Використання веб-спільнот для організації комунікації українських науковців. Східно-Європейський журнал передових технологій.2012. No 2/2 (56). С. 70-72.
55. Фіцула М.М. Педагогіка: нав. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ : Академія. 2002. 528 с.
56. Хассон В. Дж. Критерії якості дистанційної освіти.Вища освіта. No 1. 2004. С. 92–99
57. Ягупов В.В. Педагогіка: навч. посібник. Київ : Либідь. 2002.560 с.
58. Extremera N., Rey L. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. Personality and Individual Differences. 2016. Vol. 102. P. 98–101.
59. Hоlmbеrg B. Dіstаncе Еducаtіоn ІntеrnаtіоnаlPеrspеctіvеs. Lоndоn. 1983. 115 р.
60. Karim J. Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediatory Role of Affectivity. Europe’s Journal of Psychology. 2009. Vol. 4. P. 20–39.
61. COVID-Related Functional Difficulties and Concerns Among University Students During COVID-19 Pandemic: A Binational Perspective. Journal of Community Health / M. Schiff et al. October, 2020. P. 1–9.
62. Mооrе M. Tоwаrd а thеоry оf іndеpеndеnt lеаrnіngаnd tеаchіng. Jоurnаl оf Hіghеr Еducаtіоn. Vоl. 12. 1973.P. 661–679.
63. Wеdеmеyеr C. Lеаrnіng аt thе Bаckdооr: Rеflеctіоnsоn nоn-trаdіtіоnаl lеаrnіng іn thе lіfеspаn. Mаdіsоn. 1981.130 р.

ДОДАТОК А

**Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса**

На кожен з нижчезазначених питань відповідайте "Так" або "Ні".

* 1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
* 2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.
* 3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
* 4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
* 5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
* 6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
* 7. Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
* 8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
* 9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
* 10. У процесі роботи я потребую невеликих паузах для відпочинку.
* 11. Старанність - це не основна моя риса.
* 12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
* 13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
* 14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
* 15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
* 16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
* 17. У мене легко викликати честолюбство.
* 18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
* 19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
* 20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
* 21. Треба покладатися тільки на самого себе.
* 22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
* 23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
* 24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
* 25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
* 26. Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованішими, ніж інші.
* 27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
* 28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
* 29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
* 30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
* 31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
* 32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
* 33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
* 34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
* 35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
* 36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
* 37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
* 38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
* 39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
* 40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
* 41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

**Ключ.** Ви отримали по 1 балу за відповіді "Так" на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9,10, 14,15, 16,17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Ви також отримали по 1 балу за відповіді "Ні" на питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються. Підрахуйте суму набраних балів.

**Результат:**

* - Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
* - Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
* - Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
* - Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

ДОДАТОК Б

**Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)**

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

**Інструкція обстежуваним**

 Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

**Тестовий матеріал**

 1. Часто я працюю з великим напруженням.

 2. Вночі мені важко заснути.

 3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.

 4. Мені часто сняться страшні сни.

 5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.

 6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.

 7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.

 8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.

 9. Моє здоров'я дуже турбує мене.

 10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.

 11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».

 12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.

 13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.

 14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.

 15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.

 16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.

 17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.

 18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.

 19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

 20. Я легко бентежусь.

 21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.

 22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

 23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.

 24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.

 25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

 26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

 27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.

 28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.

 29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

 30. Чекання завжди нервує мене.

 31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

 32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.

 33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.

 34. Я легко збудлива людина.

 35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

 36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.

 37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.

 38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.

 39. У мене рівний і добрий настрій.

 40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

 41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.

 42. У мене рідко буває головний біль.

 43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.

 44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.

 45. Я впевнений у собі.

 46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

 47. Я сором'язливий не більше ніж інші.

 48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.

 49. Практично я ніколи не червонію.

 50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

**Обробка результаті.**

 У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

ДОДАТОК В

**Анкета самооцінки здоров’я за Войтенко В.П.**

1. Чи турбує Вас головний біль?

2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будьякого шуму?

3. Чи турбує Вас біль в ділянці серця?

4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?

5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?

6. Чи намагаєтесь Ви вживати лише кип’ячену воду?

7. Чи турбує Вас біль у суглобах?

8. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?

9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам важко заснути?

10. Чи турбують Вас закрепи?

11. Чи турбує Ва біль в ділянці печінки (у правому підребер’ї)

12. Чи бувають у Вас головокружіння?

13. Чи стало Вам складніше зосереджуватися, ніж раніше?

14. Чи турбує Вас послаблення пам’яті?

15. Чи відчуваєте Ви у різних ділянках тіла поколювання, «повзання мурах»?

16. Чи турбує Вас шум або «дзвін» у вухах?

17. Чи тримаєте Ви для себе у домашній аптечці серцеві препарати: валідол, корвалол?

18. Чи бувають у Вас на ногах набряки?

19. Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких справ?

20. Чи буває у Вас задуха при швидкій ході?

21. Чи буває у Вас біль у ділянці попереку?

22. Чи вживаєте Ви з лікувальною метою мінеральну воду?

23. Чи можна сказати, що Вам не важко у певній ситуації розплакатися?

24. Чи ходите Ви на пляж?

25. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?

26. Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні, як і раніше?

Шкала оцінки здоров’я

0-3 Ідеальний

4-7 Добрий

8-13 Середній

14-20 Задовільний

21-26 Незадовільний

Відповідь «ні» - 1 бал Відповідь «так» - 0 балів

Підраховуємо кількість нулів і визначаємо за шкалою власне здоров’я