

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія Герасименко

(підпис)

« 12 » травня 2025 р.



«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧАМИ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

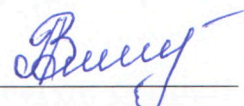
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

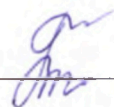
Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-14-зМ

ЛЕБЕДИНЦЕВА Віта Іванівна


(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент

ТОРБА Наталія Григорівна


(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Лебединцева Віта Іванівна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання здобувачами фахової передвищої освіти

Керівник: Торба Наталія Григорівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 3.9%

Мікропробіли: 36

Заміна букв: 1

Інтервали: 6

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Вашифікація роботи Лебединцевої В.І. має високий рівень фізичальності адекватного тексту, істотно розділяється високим розрізненням. Викристалізація ідей, результатів і текстів інших авторів мають наслідки на відносно джерело.

Дата 06.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Гру

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.

« 03 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ
Лебединцевій Віті Іванівні

1. Тема роботи Психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання здобувачами фахової передвищої освіти (на прикладі Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну)

керівник роботи Торба Наталія Григорівна, к.психол.н., доцентка
затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження щодо особливостей процесу адаптації до навчання у здобувачів освіти фахової передвищої освіти.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додатків.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, емпіричне вивчення (дослідження, діагностика) основних показників досліджуваної проблеми, розробка рекомендацій та програми з вирішення досліджуваної проблеми), висновки та рекомендації, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1 Теоретичні аспекти дослідження психологічних особливостей сприйняття здобувачами фахової передвищої освіти дистанційної форми навчання – складається з 3 підрозділів: 1.1 Специфіка дистанційної форми навчання: психологічний аспект; 1.2 Характеристика типових психічних

станів здобувачів фахової передвищої освіти; 1.3 Особливості сприйняття дистанційної освіти здобувачами освіти в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження впливу дистанційної форми навчання на психологічний стан здобувачів освіти – складається з 3 підрозділів: 2.1 Психологічні стани здобувачів освіти, які супроводжують дистанційне навчання; 2.2 Організація, зміст та методики дослідження впливу дистанційної форми навчання на психологічний стан здобувачів освіти в умовах воєнного стану; 2.3 Аналіз результатів дослідження.

РОЗДІЛ 3 Психологічний супровід дистанційного навчання здобувачів фахової передвищої освіти в умовах війни – складається з 3 підрозділів: 3.1 Рекомендації щодо психологічного супроводу дистанційного навчання здобувачів фахової передвищої освіти в умовах війни; 3.2 Індивідуальна психокорекційна робота подолання негативних проявів впливу дистанційної освіти в період воєнного стану; 3.3 Програма психологічної підтримки здобувачів фахової передвищої освіти в умовах дистанційного навчання.

5. Консультанти розділів роботи

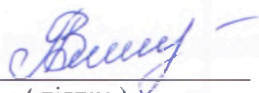
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Торба Н.Г., доцентка кафедри ПП та М	січень	лютий
2	Торба Н.Г., доцентка кафедри ПП та М	лютий	березень
3	Торба Н.Г., доцентка кафедри ПП та М	березень	квітень

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

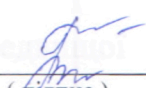
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	листопад	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	листопад	Виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	листопад	Виконано
4.	Обробка матеріалу	грудень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	січень	Виконано
	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
	Виконання розділу 3	березень	Виконано
	Формулювання висновків	березень	Виконано
	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
	Подання роботи на кафедру	квітень	Виконано

Студент


(підпис)

Віта ЛЕБЕДИНЦЕВА

Керівник роботи


(підпис)

Наталія ТОРБА

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

Керівника на кваліфікаційну роботу магістрантки
Лебединцевої Віти Іванівни

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання здобувачами фахової передвищої освіти (на прикладі Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну)»

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи.

Дослідження Лебединцевої В.І. має ґрунтовне теоретичне і практичне значення. В сучасних умовах трансформації освітнього середовища, дистанційне навчання стало не лише вимушеним заходом під час пандемії COVID-19, а й органічною складовою системи освіти на шляху Євроінтеграції. Особливої актуальності ця форма здобуття знань набула в умовах повномасштабної війни в Україні, яка триває. За таких обставин особливо важливим є дослідження психологічного аспекту сприйняття дистанційного навчання саме здобувачами фахової передвищої освіти. Ця категорія студентів перебуває на етапі активного формування не лише професійних навичок, а й життєвих орієнтирів, тому їхня здатність адаптуватися до нових умов, зберігати мотивацію, ефективно взаємодіяти в освітньому середовищі набуває особливого значення.

Позитивною рисою дослідження є теоретичне обґрунтування, емпіричне визначення психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання здобувачами фахової передвищої освіти та розробити психокорекційної програми подолання негативних проявів.

Практичною цінністю дослідження є розроблена В. Лебединцевою та впроваджена на практиці психокорекційної програми подолання негативних проявів впливу дистанційного навчання на здобувачів фахової передвищої освіти в умовах воєнного стану. Програма включає цикл занять та вправ, надає можливість змінити ставлення до негативних і, навіть, екстремальних ситуацій, які трапляються протягом життя, та опанувати інструменти подолання стресів, страхів, тривожності, керування власними емоціями та способів реагування на емоції інших.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи та пропозиції.

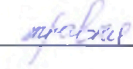
Отже, представлена кваліфікаційна робота є завершеним самостійним науковим дослідженням, яке має вагоме теоретичне і прикладне значення, відповідає всім вимогам, що висуваються до такого виду робіт, а Лебединцева Віта Іванівна заслуговує на оцінку «відмінно» (92 бали).

Керівник кваліфікаційної роботи: доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту

Наталія ТОРБА



06



2025 р.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 148 с., 6 рис., 1 табл., 73 літературних джерела.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості дистанційного навчання.

Предметом – вплив дистанційної форми навчання на психологічний стан здобувачів фахової передвищої освіти.

Мета роботи полягає у дослідженні психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання здобувачами фахової передвищої освіти та розробки психокорекційної програми подолання негативних проявів.

Методи дослідження: **теоретичні** - теоретико-методологічний аналіз та порівняння наукових джерел, систематизація теоретичних та практичних даних для визначення ключових понять та методологічних основ досліджуваної проблеми; **емпіричні методи дослідження**: педагогічне спостереження та анкетування із застосуванням таких методик: опитування за допомогою Google Forms; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; методика САН (Самопочуття. Активність. Настрій) адаптований варіант; **статистичні**: методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням, **корекційні**: методи психологічної корекції та психотерапії.

Актуальність теми зумовлена як загальною важливістю проблеми психологічного сприйняття дистанційного навчання здобувачами фахової передвищої освіти, що підтверджується наявністю численних досліджень з цієї проблематики, так і її особливим контекстом: в умовах війни на довгостроковому періоді. Дистанційна форма навчання, яка стала провідною в умовах пандемії COVID-19 і зберігає свою актуальність під час воєнних дій, має як переваги, так і численні психологічні виклики, особливо для здобувачів фахової передвищої освіти.

Процес дистанційної освіти супроводжується низкою чинників, що впливають на успішність навчання, зокрема – відчуття ізолюваності, зниження мотивації, тривожність, втома від використання цифрових технологій, а також

складності в саморегуляції освітньої діяльності. Ці фактори є особливо актуальними для здобувачів першого року навчання, які, крім академічного навантаження, стикаються з необхідністю соціальної інтеграції та адаптації до нового освітнього середовища.

Сучасна безпекова ситуація, спричинена воєнним станом в Україні, суттєво ускладнює освітній процес, створюючи додаткові психологічні навантаження. Підлітковий вік здобувачів освіти фахової передвищої освіти є періодом інтенсивного особистісного розвитку, тому дистанційне навчання в умовах нестабільного середовища вимагає ретельного психологічного супроводу.

У роботі представлено теоретичний аналіз, емпіричні результати дослідження психологічного стану здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, а також розроблено програму психологічного супроводу в контексті воєнного стану. Вивчення психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання та його впливу на психоемоційний стан здобувачів дозволило розробити ефективні стратегії підтримки, що сприятимуть стабільності, збереженню мотивації до навчання та розвитку адаптивних навичок.

Отримані в кваліфікаційній роботі результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, викладачів, тьюторів та адміністрацій закладів фахової передвищої освіти для оптимізації процесу дистанційного навчання з урахуванням психологічних особливостей здобувачів освіти. Зокрема, вони дозволяють формувати ефективні методики психологічної підтримки здобувачів освіти під час навчання у дистанційному форматі; розробляти адаптивні освітні стратегії, які враховують емоційний стан, мотивацію, рівень стресостійкості та здатність до самоорганізації студентів; удосконалювати комунікативні підходи у взаємодії викладачів і здобувачів освіти в онлайн-середовищі.

Ключові слова: адаптація, дистанційна освіта, психологічні стани, здобувач фахової передвищої освіти, психологічний стан, освітнє середовище, війна.

ABSTRACT

Thesis for the Master's Degree: 148 pp., 6 fig., 1 tab., 73 literary sources.

The object of the study is the psychological features of distance learning.

The subject is the influence of distance learning on the psychological state of applicants for professional pre-higher education.

The purpose of the work is to study the psychological features of the perception of distance learning by applicants for professional pre-higher education and develop a psychocorrectional program to overcome negative manifestations.

Research methods: **theoretical** – theoretical and methodological analysis and comparison of scientific sources, systematization of theoretical and practical data to determine key concepts and methodological foundations of the problem under study; **empirical research methods:** pedagogical observation and questionnaires using the following methods: survey of education seekers using Google Forms; G. Eysenck's "Self-Assessment of Mental States" method; SAN method (Well-being. Activity. Mood) adapted version; **statistical:** methods of mathematical data processing with their subsequent qualitative interpretation and meaningful generalization, correctional: methods of psychological correction and psychotherapy.

The relevance of the topic is due to both the general importance of the problem of psychological perception of distance learning by applicants for professional pre-higher education, which is confirmed by the presence of numerous studies on this issue, and its special context: in conditions of war in the long term. The distance form of learning, which has become leading in the conditions of the COVID-19 pandemic and retains its relevance during military operations, has both advantages and numerous psychological challenges, especially for applicants for professional pre-higher education.

The process of distance education is accompanied by a number of factors that affect the success of learning, in particular - a feeling of isolation, decreased

motivation, anxiety, fatigue from the use of digital technologies, as well as difficulties in self-regulation of educational activities. These factors are especially relevant for first-year students who, in addition to academic workload, are faced with the need for social integration and adaptation to a new educational environment.

The current security situation caused by martial law in Ukraine significantly complicates the educational process, creating additional psychological burdens. The adolescence of students of professional pre-higher education is a period of intensive personal development, therefore, distance learning in an unstable environment requires careful psychological support.

The paper presents a theoretical analysis, empirical results of a study of the psychological state of students in distance learning, and also develops a program of psychological support in the context of martial law. The study of the psychological characteristics of the perception of distance learning and its impact on the psycho-emotional state of students allowed the development of effective support strategies that will contribute to stability, maintaining motivation for learning, and developing adaptive skills.

The results obtained in the qualification work can be used in the practical activities of psychologists, teachers, tutors and administrations of professional pre-higher education institutions to optimize the distance learning process, taking into account the psychological characteristics of students. In particular, they allow you to form effective methods of psychological support for students during distance learning; develop adaptive educational strategies that take into account the emotional state, motivation, level of stress resistance and ability to self-organize students; improve communicative approaches in the interaction of teachers and students in the online environment.

Keywords: adaptation, distance education, psychological states, student of professional pre-higher education, psychological state, educational environment, war.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ЗДОБУВАЧАМИ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ	16
1.1 Специфіка дистанційної форми навчання: психологічний аспект	16
1.2 Характеристика типових психічних станів здобувачів фахової передвищої освіти	27
1.3 Особливості сприйняття дистанційної освіти здобувачами освіти в умовах воєнного стану	37
Висновки до розділу 1	46
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	49
2.1 Психологічні стани здобувачів освіти, які супроводжують дистанційне навчання	49
2.2 Організація, зміст та методики дослідження впливу дистанційної форми навчання на психологічний стан здобувачів освіти в умовах воєнного стану	57
2.3 Аналіз результатів дослідження	62
Висновки до розділу 2	74
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ	77
3.1 Рекомендації щодо психологічного супроводу дистанційного навчання здобувачів фахової передвищої освіти в умовах війни	77
3.2 Індивідуальна психокорекційна робота подолання негативних проявів впливу дистанційної освіти в період воєнного стану	88
3.3 Програма психологічної підтримки здобувачів фахової передвищої освіти в умовах дистанційного навчання	94
Висновки до розділу 3	100
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	105
ДОДАТКИ	114

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасних змін в освітньому середовищі дистанційне навчання стало не лише вимушеною реакцією на пандемію COVID-19, але й невід'ємною частиною освітнього процесу в контексті євроінтеграційних прагнень України. Особливу значущість ця форма навчання набула під час повномасштабної війни, що триває з 2022 року. Воєнні події змусили освітні заклади пристосовуватися до нової реальності: масштабні переміщення населення, зруйнована інфраструктура, постійна загроза життю – все це створює серйозні психологічні та організаційні труднощі як для педагогів, так і для студентів.

У такій ситуації особливої ваги набуває вивчення психологічного сприйняття дистанційного навчання саме серед здобувачів фахової передвищої освіти. Адже ці студенти перебувають у критичному періоді формування професійних умінь і особистісних орієнтирів, що робить їхню здатність адаптуватися, зберігати внутрішню мотивацію та ефективно взаємодіяти в освітньому просторі особливо важливою.

Війна, відчуття небезпеки, порушення звичного способу життя значною мірою впливають на емоційно-психологічний стан молоді, їхню когнітивну активність, здатність до самостійної організації навчального процесу та загальне ставлення до дистанційної освіти. Тож вивчення цих психологічних особливостей є не лише актуальним, а й критично важливим для вдосконалення освітніх підходів, підтримки студентів у кризових обставинах і забезпечення належної якості освіти в умовах війни.

Попри розвиток цифрових технологій, значна частина студентів стикається з труднощами адаптації до дистанційного формату. Це зумовлює необхідність глибшого аналізу психологічних чинників, які впливають на їхню мотивацію, рівень тривожності, здатність до самоорганізації та комунікації в умовах віртуального навчального середовища.

Огляд наукових джерел показує, що тематика дистанційного навчання широко висвітлюється у працях як українських, так і зарубіжних науковців, які досліджують різноманітні аспекти цієї проблеми. Зокрема, значна увага приділяється розробці та впровадженню моделей дистанційного навчання, а також аналізу їхніх педагогічних особливостей. Впровадженню в освітній процес моделей дистанційного навчання та його педагогічних аспектів присвячені праці О. Андрєєва, В. Бикова, Ю. Богачкова, Н. Басова, Н. Жевакіна, В. Кобися, Н. Ничкало, А. Хуторського, Б. Шуневич, Г. Яценко, Р. Гуревича, А. Гуржія, В. Гриценка, Г. Козлакової, С. Кудрявцевої, М. Кадемії, В. Кухаренка, Л. Шевченко, Ю. Смульсон, І. Головської, З. Ржевська-Штефан, С. Wolfe, Y. Wang, S. Lischer, N. Safi, C. Dickson, E. Deci, R. Ryan, M. Meeter, T. Bele, C. Hartogh, T. Bakker, E. Stark, N. Milgram та ін. Вивчення психолого-педагогічних аспектів дистанційного навчання мали місце у працях М. Смульсон, Ю. Машбиць, М. Жалдак, Н. Жигайло, Н. Харко, В. Долинського, О. Кареліної, Ю. Овода, В. Олійника, А. Семенової, П. Стефаненко та інші. Це підкреслює важливість обраної нами теми дослідження.

Попри наявні наукові досягнення, вивчення психологічного стану здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання залишається недостатньо завершеним. Однією з ключових нерозв'язаних проблем є вплив тривалого дистанційного навчання на психічне здоров'я студентів у довгостроковій перспективі. Якщо короткострокові наслідки, зокрема підвищена тривожність та стрес, вже добре досліджені, то вплив дистанційної форми навчання на психологічний розвиток і освітню траєкторію студентів у майбутньому потребує глибшого аналізу. Вивчення психологічних аспектів сприйняття дистанційної освіти дає змогу сформулювати дієві рекомендації для підвищення ефективності навчального процесу, організувати належну психологічну підтримку здобувачів освіти та створити сприятливе навчальне середовище, орієнтоване на індивідуальні потреби студентів.

Мета: дослідити психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання здобувачами фахової передвищої освіти та розробити психокорекційну програму подолання негативних проявів.

Для досягнення мети нашого дослідження необхідно розв'язати **наступні завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей дистанційної форми навчання в умовах воєнного стану.
2. Охарактеризувати сприйняття як психічний процес відображення здобувачами фахової передвищої освіти специфіки дистанційного навчання.
3. Провести діагностику та проаналізувати особливості впливу дистанційної форми навчання на психологічний стан здобувачів освіти.
4. Розробити програму психологічного супроводу дистанційного навчання здобувачів фахової передвищої освіти в умовах війни

Об'єкт дослідження – психологічні особливості дистанційного навчання.

Предмет дослідження – вплив дистанційної форми навчання на психологічний стан здобувачів фахової передвищої освіти.

У процесі дослідження нами застосовувалися такі **методи:** *теоретичні* - теоретико-методологічний аналіз та порівняння наукових джерел, систематизація теоретичних та практичних даних для визначення ключових понять та методологічних основ досліджуваної проблеми; *емпіричні методи дослідження:* анкетування із застосуванням таких методик: опитування здобувачів освіти за допомогою Google Forms; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; методика САН (Самопочуття. Активність. Настрій) адаптований варіант; *статистичні:* методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням, *корекційні:* методи психологічної корекції та психотерапії.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський фаховий коледж сервісу та дизайну. Загальна кількість вибірки включала 81 здобувача

фахової передвищої освіти 3-4 курсу, віком від 17 до 19 років, чоловічої та жіночої статі. Всі особи знаходились в однакових умовах, були поінформовані щодо особливостей та інструкцій виконання методик.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у проведенні комплексного психологічного аналізу сприйняття дистанційного навчання здобувачами фахової передвищої освіти в умовах актуальних суспільно-політичних викликів, зокрема з урахуванням впливу війни в Україні та тривалих карантинних обмежень, пов'язаних із пандемією COVID-19. У межах дослідження було розглянуто індивідуально-психологічні чинники, що визначають ефективність дистанційного навчального процесу, такі як рівень тривожності, мотивація до навчання, здатність до адаптації, самоорганізація та комунікативна компетентність.

У роботі представлено авторську модель психологічного сприйняття дистанційного освітнього процесу, яка враховує соціокультурний контекст, емоційний стан студентів, рівень їхньої цифрової обізнаності та досвід онлайн-взаємодії.

Отримані результати мають прикладне значення для практичної діяльності психологів, викладачів та адміністрацій закладів фахової передвищої освіти. Вони можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм, покращення методів психологічної підтримки та підвищення загальної ефективності дистанційної освіти.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх впровадження, а також у застосуванні розроблених рекомендацій щодо психологічного супроводу здобувачів освіти Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну в умовах дистанційного навчання. Представлені положення можуть бути корисними для практичної роботи психологів, викладачів, тьюторів і адміністрацій закладів фахової передвищої освіти з метою вдосконалення дистанційного освітнього процесу з урахуванням психологічних характеристик студентів.

Зокрема, результати дослідження сприяють створенню ефективних методик психологічної підтримки здобувачів освіти під час дистанційного навчання; розробці адаптивних освітніх стратегій, орієнтованих на емоційний стан, мотивацію, рівень стресостійкості та здатність до самоорганізації студентів; удосконаленню комунікативних підходів у взаємодії між викладачами та студентами в онлайн-середовищі; врахуванню соціально-психологічних факторів, зокрема наслідків війни, у побудові освітнього процесу.

Здобуті дані можуть стати основою для подальших наукових досліджень у сфері психології освіти, дистанційного навчання та адаптації студентів до змін в освітньому середовищі.

Апробація результатів дослідження. Основні аспекти, висновки, аналітика та практичні результати магістерської роботи обговорювалися під час проведення засідань педагогічних рад, засіданнях циклових комісій Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну. Поряд з цим, апробацію результатів дослідження було здійснено на III-й Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця», яка відбулася 16 травня 2024 р. та IV-ї Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (м. Біла Церква, 15 травня 2025 р.) в Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (73 найменувань), 5 додатків на 35 сторінках. Робота містить 1 таблицю, 6 рисунків. Зальний обсяг роботи становить 112 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ЗДОБУВАЧАМИ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

1.1 Специфіка дистанційної форми навчання: психологічний аспект

У контексті пандемії та запровадження воєнного стану питання дистанційної освіти набули особливої актуальності. Хоча науковці трактують це поняття по-різному, спільними його ознаками є самостійний характер навчання, просторово-часова віддаленість між здобувачем освіти та викладачем, а також використання сучасних технічних засобів комунікації.

Введення воєнного стану внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну стало серйозним випробуванням для всіх сфер суспільного життя, зокрема й для освітньої системи. Варто зазначити, що ще до початку активної фази війни освітня сфера вже працювала в умовах пандемії COVID-19 та жорстких карантинних обмежень. Такі складні обставини створили кризове середовище, яке ускладнює забезпечення належного рівня якості фахової передвищої освіти в Україні. Формат організації освітнього процесу наразі значною мірою визначається безпековими умовами, що мають на меті збереження життя, а також фізичного та психічного здоров'я всіх учасників освітнього середовища [10].

У період воєнного стану державні органи та адміністрації закладів фахової передвищої освіти (ЗФПО) зосередили свої зусилля передусім на забезпеченні безпечних умов для здобуття освіти, а також на збереженні стабільності й безперервності підготовки майбутніх спеціалістів. У таких екстремальних умовах система фахової передвищої освіти змушена активно

шукати нові підходи й упроваджувати інноваційні форми організації освітнього процесу.

Форма навчання обирається з урахуванням можливості гарантування безпеки здобувачів освіти та науково-педагогічних працівників. У зв'язку з цим дистанційне навчання набуває широкого поширення, стаючи альтернативою традиційним методам, особливо в умовах небезпеки, коли фізична присутність на заняттях є неможливою [6].

Проблема дистанційного навчання стала об'єктом численних досліджень як зарубіжних, так і українських науковців. Серед них: Р. Делінгс, Г. Домен, О. Пітерс, Б. Гольмберг, Х. Перратон, Г. Холістер, Г. Рамбл, К. Гаррі, Ф. Да Коста, А. Пелісарі, І. Гонсалес Р. Коннорс., Р. Шауер, Ч.-Х. Айдин, І. Костелла, Ю. Богачков, В. Биков, О. Пінчук, В. Олійник, О. Буров, А. Манако, О. Коневщинська, П. Ухань, І. Іванюк, Д. Рождественська, В. Барладим, О. Корнієць, І. Мушка, тощо.

Сучасний розвиток технологій дистанційного навчання відкриває можливості для впровадження інновацій у систему освіти та сприяє наближенню рівня вітчизняних закладів фахової передвищої освіти до міжнародних стандартів. У цьому контексті актуалізується питання створення й впровадження ефективних моделей дистанційного навчання для підготовки здобувачів фахової передвищої освіти. Такі освітні форми сприяють розвитку ключових компетентностей в нових умовах, підвищують потенціал здобувачів для подальшого професійного зростання та зміцнюють їхню конкурентоспроможність на ринку праці.

На сучасному етапі реформування фахової передвищої освіти, в умовах глобальної цифровізації та суспільно-політичних змін, інтеграція дистанційного навчання в освітній процес ЗФПО сприяє формуванню новітньої системи інформаційного супроводу освіти та є важливою складовою інтеграції України у європейський і світовий освітній простір. У низці нормативних актів, як- от: закони України «Про освіту» [49] та «Про вищу освіту» [47], Наказу МОН України «Деякі питання організації

дистанційного навчання» [12], дистанційна форма здобуття освіти розглядається як індивідуалізований освітній процес, що здійснюється через опосередковану взаємодію учасників навчання, які перебувають на відстані один від одного, у спеціально створеному середовищі, оснований на сучасних психолого-педагогічних підходах та інформаційно-комунікаційних технологіях (далі – ІКТ) [26].

Теоретичні засади організації дистанційного навчання розглянуті у працях О. Лучанінової, Н. Маятіної, Т. Лисенко, О. Дмитрієнко, Л. Наливайко, Л. Марценюк, Т. Полухтович, О. Піменової, О. Чикурової, Е. Ященко, І. Левандовська [26]. В роботах О. Будзяк, В. Будзяк, Н. Голярдик, О. Гевко, Н. Макогончук, О. Горбатюк, С. Поліщук, А. Мельник, О. Самойленко узагальнено основні проблеми, з якими стикається сучасна вища та фахова передвища освіта в умовах воєнного стану, а також окреслено функції закладів передвищої освіти в особливих обставинах і роль використання дистанційних технологій для їх подальшого розвитку [6; 10; 18]. Проблематика впровадження технологій дистанційного навчання у діяльність закладів вищої освіти привернула значну увагу науковців, серед яких Г. Рамбла, К. Гаррі, Ф. Да Коста, А. Пелісарі, І. Гонсалеса й інших дослідників [18].

Організаційно-педагогічні та методичні основи впровадження дистанційного навчання в закладах освіти були висвітлені у наукових дослідженнях А. Литвина, Ю. Великдан, О. Хищенко та Н. Кролівець [26].

Питання змісту, інструментів та технологій дистанційної освіти знайшли відображення в працях В. Бикова, В. Кухаренко, Н. Сиротенко, О. Рибалко, Ю. Богачкова. Проблемами організації та забезпечення ефективного функціонування центрів дистанційної освіти займалися Ю. Богачков, В. Биков, О. Пінчук, В. Олійник, О. Буров, А. Манако, О. Коневщинська, П. Ухань, І. Іванюк, Д. Рождественська, В. Барладим, О. Корнієць, І. Мушка. Формування освітнього середовища та особливості роботи платформ для

розміщення освітніх ресурсів досліджували у своїх працях С. Семеріков, І. Теплицький, С. Шокалюк та інші вчені [18].

Р. Шауер, Ч.-Х. Айдин та І. Костелло провели ґрунтовні дослідження, спрямовані на оцінку як позитивного, так і негативного впливу дистанційної форми навчання на якість підготовки фахівців [18]. У своїх педагогічних дослідженнях О. Горбатюк і С. Поліщук проаналізували основні переваги й недоліки дистанційного навчання у вітчизняних закладах освіти [18].

Психологічні аспекти сприйняття дистанційного навчання здобувачами освіти стали предметом вивчення науковців, серед яких С. Лисюк, Н. Жигайло, Ю. Тептюк, В. Крайнюк, В. Бодров, І. Нагірнер, А. Вдовиченко, З. Сивогракова, Т. Шолубка, О. Харко та інші дослідники [18].

Дистанційне навчання розглядається як особлива педагогічна технологія, яка передбачає застосування специфічних стратегій і тактик взаємодії між учасниками освітнього процесу та формування освітнього інформаційного середовища. Це середовище об'єднує інноваційні педагогічні технології, включаючи ІКТ, і методики, спрямовані на підвищення ефективності навчання та досягнення освітніх результатів С. Цінько та Н. Голуб трактують дистанційну освіту як процес взаємодії між здобувачами освіти та викладачами, який здійснюється незалежно від місця й часу та базується на сучасних педагогічних підходах і інформаційних технологіях. Дистанційне навчання передбачає застосування специфічних засобів, методів, організаційних форм та форматів взаємодії учасників освітнього процесу, реалізованих за допомогою інформаційних мереж та ІКТ. Крім того, дистанційна освіта визнана на світовому рівні як один із провідних освітніх трендів, оскільки вона забезпечує гнучкі можливості для здобуття знань і компетенцій, необхідних для майбутньої професійної діяльності [26]. Основною метою дистанційної освіти є надання освітніх послуг через ефективне використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій [42].

Як і будь-яка інша освітня методика, онлайн-навчання має свої переваги та недоліки. Одним із найпоширеніших понять після «пандемії» стало поняття «нова реальність». В умовах цієї нової реальності спостерігається активне розширення використання засобів онлайн-навчання в освіті. Заклади фахової передвищої освіти по всьому світу дедалі частіше звертаються до онлайн-платформ для забезпечення ефективної організації освітнього процесу. Сьогодні цифрове навчання стало важливим ресурсом для здобувачів освіти в глобальному масштабі [70].

Дистанційна освіта відкриває нові можливості у сфері навчання та сприяє практичній реалізації одного з основних соціальних завдань – забезпечення рівних прав кожної людини у сучасному освітньому середовищі. Вона має поєднувати психолого-педагогічні, педагогічні, інформаційні та телекомунікаційні технології, відповідати рівню їх розвитку й забезпечувати ефективну взаємодію для створення дистанційного освітнього простору. Проте нинішній рівень розвитку дистанційного навчання, як в Україні, так і в інших країнах, ще не повністю відповідає потребам сучасної освіти. Навчальні заклади, що впроваджують дистанційне навчання, потребують державної підтримки, координації діяльності та наукового супроводу [25].

На сьогоднішній день практичне впровадження дистанційного навчання випереджає науково-методичні, зокрема психолого-педагогічні дослідження, що стримує повноцінне використання його значного дидактичного потенціалу. Вивчення психолого-педагогічних основ дистанційного навчання є обов'язковою передумовою для його успішного застосування. Розробка психологічних механізмів підвищення ефективності дистанційної освіти сприятиме вирішенню основного соціального завдання – забезпеченню доступу до безперервної освіти різних рівнів і якості для кожної людини, створюючи умови для постійного саморозвитку незалежно від віку, статі, стану здоров'я, матеріального становища чи індивідуально-психологічних особливостей [13].

Інформаційне суспільство висуває перед своїми громадянами нові, серйозні вимоги до організації сучасного освітнього середовища, водночас відкриваючи нові можливості для його створення та підтримки. Насамперед це пов'язано з необхідністю розвитку дистанційного навчання, яке, на відміну від традиційного, має низку характерних рис, серед яких особливо варто відзначити такі [25]:

1. Традиційна форма навчання може бути певною мірою обов'язковою для громадян, тоді як дистанційне навчання відбувається виключно за власним бажанням здобувача освіти, навіть якщо таке бажання зумовлене зовнішніми обставинами. Важливо, щоб потреба у дистанційній освіті була чітко усвідомлена самим учнем.

2. Через свої особливості дистанційне навчання стало доступнішим для дорослих та людей похилого віку, що обумовило переважання цієї категорії серед його учасників.

3. У дистанційному навчанні контроль за діями й рівнем знань студентів ускладнюється, тому особлива увага приділяється мотивації. Вона має бути внутрішньою, базуючись на реальному прагненні до здобуття знань. Як і в традиційній формі освіти, ефективність дистанційного навчання великою мірою залежить від готовності студентів, тому питання оцінки, формування й підтримки такої готовності потребує особливого розгляду.

Психологічна готовність до роботи з великими обсягами інформації сьогодні виступає одним із ключових чинників сучасної освіти. Проте навіть поверховий аналіз досліджень у цій сфері свідчить про відсутність єдиного загальноприйнятого визначення поняття готовності. У наукових працях готовність трактується як особистісна якість, здатність до діяльності, певна установка, психічний або активний стан, що забезпечує ефективне виконання обов'язків. Ряд дослідників звертають увагу на те, що у психології поняття готовності до діяльності має кілька змістових відтінків:

1. Наявність у студентів необхідних компетенцій для успішного виконання поставлених завдань.

2. Стан готовності до негайного виконання запланованих дій у відповідь на відповідний стимул.

3. Рішучість здійснити іншу необхідну дію. [13].

Спроби окреслити поняття готовності через різні категорії свідчать про прагнення дослідників передати різноманітні відтінки його змісту, що загалом підкреслює спрямованість, потенціал та намір до здійснення діяльності. Готовність як психічне явище зазвичай відносять до сфери психічних станів. За своєю динамікою психічний стан посідає проміжне місце між психічними процесами та психічними властивостями: певні психічні процеси за відповідних умов можуть набувати характеристик стану, а стани, які часто відтворюються, сприяють формуванню особистісних властивостей. Такий підхід до співвідношення процесів, станів і властивостей дозволяє уникнути їхнього протиставлення та розглядати психіку як цілісну систему.

У структурі готовності до діяльності можна виділити два складові елементи: один, що формується протягом тривалого часу й пов'язаний із особистісними характеристиками, та інший, який може змінюватися протягом короткого проміжку часу. У контексті дистанційного навчання доцільно цілеспрямовано впливати саме на другий компонент. Готовність до дистанційної освіти – це готовність до виконання конкретної діяльності, що передбачає її розгляд у межах діяльнісного підходу. Згідно з цим підходом, першочерговим завданням є визначення змісту діяльності, адже саме він формує вимоги до суб'єкта. Ступінь відповідності суб'єкта цим вимогам визначає його готовність або неготовність до виконання діяльності [25].

Зазначимо, що технології дистанційного навчання, які використовують новітні інформаційні інструменти, мають свої особливі характеристики. Це насамперед пов'язано зі значним дидактичним потенціалом сучасних систем дистанційної освіти, які поєднують інформаційно-комп'ютерні технології з комунікаційними засобами й здатні реалізувати можливості інтелектуальних

та гіпертекстових систем. У результаті з'явилися нові параметри освітніх технологій, а окремі їх елементи зазнали суттєвих змін.

Щодо нових можливостей, важливу роль відіграють питання використання різних видів наочності – візуальної та аудіальної, статичної та динамічної, текстової та графічної, а також організації взаємодії студента з комп'ютером і побудови динамічних моделей студентів. Завдяки цим технологіям стало можливим точно визначати основні та допоміжні навчальні впливи для кожного здобувача освіти, причому як за змістовими, так і за формальними характеристиками (наприклад, складність завдань або рівень допомоги кожного впливу). Це дозволяє забезпечити чітку послідовність застосування навчальних впливів з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і повноцінно відтворювати навчальні технології.

Технологія навчальної діяльності включає в себе систему засобів і методів їх використання в освітньому процесі. Основу цієї системи складають навчальні впливи, а їх організація у єдину систему й методи їх застосування визначають способи управління діяльністю студентів.

При цьому діяльність студентів виступає як відносно самостійна система, що має власні психологічні механізми функціонування і розвитку, і визначається не лише навчальними технологіями, а й іншими чинниками. Серед основних вимог до освітніх технологій – дотримання чіткої послідовності дій викладача і можливість відтворення технології, передусім одним і тим же виконавцем. Ці дві вимоги взаємопов'язані, адже саме завдяки відтворюваності можна оцінити наявність чіткої послідовності, і вони є базовими для всіх освітніх технологій [13].

Значну роль у концептуальному аналізі навчання виконують його психологічні механізми – теоретичні моделі, які описують взаємодію між викладачами та студентами на рівнях діяльності. Вони виявляють ключові аспекти навчання як спільної діяльності. Основні психологічні механізми навчання включають механізми зворотного зв'язку, визначення навчальних

завдань викладачем та динамічний розподіл управлінських функцій між викладачем (або комп'ютером) і студентом. Особливо ефективно є механізм зворотного зв'язку в умовах дистанційного навчання, де відбувається спілкування між викладачами та студентами. Зворотний зв'язок повідомляє, коли процес навчання відхиляється від встановлених норм, і його мета – усунути ці відхилення. У спільній діяльності викладачів і студентів наявність помилок у студента не завжди означає, що йому буде надана допомога. Допомога надається лише тоді, коли студент виходить за межі «поля самостійності», яке вибирає викладач (або розробник навчальних комп'ютерних систем). Допомога може бути надана відразу після помилки, але також студент може отримати можливість продовжувати розв'язання задачі, щоб усвідомити свою помилку і виправити її самостійно.

Узагальнюючи вищевикладене, проаналізуємо сильні та слабкі сторони дистанційної освіти в сучасних умовах.

Переваги дистанційного навчання [18; 70; 73]:

1. Ефективність. Онлайн-навчання надає викладачам ефективні інструменти для проведення уроків, таких як відео, PDF-файли та подкасти, які можна інтегрувати в заплановані заняття.

2. Доступність та час. Ще перевагою онлайн-освіти є можливість студентів відвідувати заняття з будь-якої локації. Це дозволяє залучити ширшу аудиторію студентів, не обмежуючи їх географічними рамками. Онлайн-лекції можна записувати та архівувати, що дає можливість студентам отримувати доступ до матеріалів у зручний для них час.

3. Покращена відвідуваність. Відповідно до поняття, яке можна відвідувати з будь-якого місця, зокрема з дому, ймовірність пропусків навчання серед студентів зменшується.

4. Адаптація до різних стилів навчання. Кожен студент має свої навчальні здібності та стилі. Інтернет-системи навчання пропонують різноманітні можливості та ресурси, які можна персоналізувати, створюючи оптимальне навчальне середовище для кожного.

5. Гнучкість. Студенти цінують гнучкість онлайн-навчання, оскільки це дозволяє їм зберегти час та зусилля на поїздки до університету. Протест для успішного навчання в дистанційному форматі необхідна самодисципліна та вміння працювати самостійно.

6. Поєднання навчання з роботою. Онлайн-освіта підходить не лише студентам, а й працівникам, які хочуть підвищити свою кваліфікацію, а також домогосподаркам.

7. Інклюзивність. Дистанційне навчання може бути ефективно використано для розвитку інклюзивної освіти, надаючи можливість студентам з фізичними вадами.

Недоліки дистанційного навчання [18; 66; 67]:

1. Ускладнене зосередження уваги на екрані. Для багатьох студентів з основними проблемами онлайн-навчання є утримання уваги на екрані протягом тривалого часу.

2. Проблеми з технологіями та доступом до Інтернету. Однією з ключових перешкод у сфері онлайн-освіти є наявність стабільного підключення до Інтернету. має значне збільшення кількості користувачів мережі за останні роки, у менших містах все буде важко з постійним доступом та адекватною швидкістю з'єднання.

3. Ізоляція та брак фізичного спілкування. Студенти здатні отримувати значну частину знань у спілкуванні з однолітками. Однак у контексті онлайн-навчання фізична взаємодія між студентами та викладачами є мінімальною, що може призвести до відчуття самотності та ізоляції. Дослідження Пенсильванського університету Індіані вказує на те, що соціальна ізоляція є однією з основних причин відмови студентів від навчання. Знижений рівень соціальної взаємодії негативно впливає на досвід навчання в коледжі, що може призвести до стигматизації онлайн-освіти. Відчуття ізоляції може посилити у студентів відчуття відчуженості від навчального процесу, що особливо підкреслено в асинхронному навчанні, де можливості для взаємодії з іншими учнями ще більше обмежені.

4. Відсутність мотивації. Відсутність живого спілкування є поширеною проблемою серед здобувачів освіти, відсутність онлайн-навчання вимагає високого рівня самодисципліни, яка часто є навичкою, яку потрібно постійно розвивати. Фізичний результат викладачів та одногрупників може зменшити відчуття терміновості виконання графіку занять, зробити завдання вчасно та досягти успіху, що може призвести до прокрастинації та зниження академічних результатів.

5. Відволікання. Досвід показує, що студентам важко зберегти концентрацію під час онлайн-займання через численні відволікаючі фактори, такі як доступ до розважального контенту, соціальної мережі або спілкування з сусідами по гуртожитку.

6. Особливості бар'єри. Деякі студенти можуть стикатися з труднощами в онлайн-навчанні через проблеми з навчанням або інвалідністю. Здобувачі освіти з порушеннями зору, слуху та іншими вадами потребують додаткової уваги для досягнення успіху в навчальному процесі.

7. Підготовка викладачів. Для ефективного проведення онлайн-навчання викладачі повинні мати базові знання щодо використання цифрових навчальних форм. Можливо інвестувати в підготовку викладачів, щоб вони могли використати останні технологічні оновлення для безперешкодного проведення онлайн-лекцій.

8. Технологічні та часові виклики. Основні труднощі онлайн-навчання, пов'язані з управлінням часом та технологіями. Студентам, які молоді до зволікань, важко координувати своє навчання в Інтернеті та мотивувати себе. Оскільки дистанційне навчання вимагає високого рівня самостійності, студенти, які мають проблеми з самодисципліною, можуть зіткнутися з серйозними труднощами.

9. Проблеми аутентифікації та ідентифікації користувачів. В умовах асинхронного навчання часто спостерігається складність у визначенні, чи студент самостійно виконує завдання.

1.2 Характеристика типових психічних станів здобувачів фахової передвищої освіти

Сучасне суспільство висуває до особистості безліч вимог: амбіції, прагнення до досягнень, переживання розчарувань, конкуренція, встановлення чітких цілей, а також постійний потік подразників, що випробовують психологічну стійкість людини. Внутрішні кризи додатково загострюються зовнішніми обставинами: війною, складною економічною ситуацією у світі й в Україні, а також іншими викликами. Підлітковий вік є періодом суттєвих змін у житті людини: змінюються умови життєдіяльності, статус у колективі, і здобувач фахової передвищої освіти починає освоювати нові для себе ролі – активного учасника самоврядування, лідера тощо.

Навчальна діяльність здобувачів освіти завжди супроводжувалася підвищеним рівнем стресу, а сьогодні вплив стресогенних чинників лише посилюється. У сучасних студентів часто спостерігаються порушення емоційного, когнітивного, поведінкового та мотиваційного компонентів діяльності через високий рівень стресу та зниження психологічної стійкості. Щоб глибше зрозуміти причини зниження останньої та зробити обґрунтовані висновки, важливо дослідити психологічні чинники стресу в юнацькому віці серед студентів закладів передвищої освіти.

Умовно всі стресори студентського життя можна поділити на дві групи: навчальні та особисті.

Навчальні стресогенні чинники пов'язані з навчальним процесом або безпосередньо стосуються його, зокрема: вибір спеціальності, яка не відповідає інтересам студента; конфлікти з одногрупниками або викладачами; низькі результати протягом семестру; складність у засвоєнні навчального матеріалу; перевантаження або недовантаження навчальними завданнями; необхідність обробляти великі обсяги інформації; незбалансований розклад занять та його зміни; велика кількість пропусків,

нездані роботи, лабораторні чи інші завдання; високий темп складання іспитів і заліків; дефіцит часу; тривога через невизначеність оцінювання результатів; рольові конфлікти; страх бути відрахованим через низьку успішність.

До особистих стресогенних чинників належать: незадовільні умови проживання чи праці (погана температура, освітлення, шум тощо); нестача сну; сезонні захворювання; відповідальність перед батьками; страх втратити авторитет серед однолітків; невміння ефективно планувати час; конфлікти в родині чи з близькими людьми; несприятлива психологічна атмосфера на робочому місці; низька або нестабільна самооцінка; слабка мотивація та інші індивідуальні фактори.

Ці чинники викликають роздратування, втому, тривогу, почуття провини та інші негативні емоції. Додатково до традиційних стресогенних факторів сучасного студентства приєдналися виклики, спричинені війною: підвищений рівень тривожності, порушення сну, страх під час повітряних тривог і перебування у бомбосховищах, страх за власну безпеку, емоційна нестабільність, погіршення пам'яті, зниження концентрації уваги, труднощі у навчанні та зменшення бажання спілкуватися з іншими.

Психічний стан людини – це результат комплексної взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що формують її психологічний та емоційний фон у певний момент часу. Він є динамічним, змінюючись під впливом внутрішніх (особистісні риси, когнітивні процеси) і зовнішніх чинників (соціальні взаємодії, зовнішні стимули). Дослідження психологічного стану передбачає аналіз цих змін та визначення основних причин і наслідків різних емоційних переживань [36].

Сутність психічного стану можна розкрити через кілька теоретичних підходів. З когнітивної перспективи він охоплює психічні процеси, що визначають спосіб сприйняття, мислення й пізнання людиною навколишнього світу. Емоції суттєво впливають на формування цих процесів, визначаючи реакції на різні ситуації та процес прийняття рішень.

На рівні поведінки психічний стан проявляється через конкретні дії та реакції, які можна спостерігати й оцінювати. У сукупності ці складові формують цілісне уявлення про поточний психічний та емоційний стан особистості [36].

Психічний стан здобувачів освіти має особливе значення через специфічні виклики й тиск, пов'язані з навчальним процесом. Студенти стикаються з низкою стресових чинників, серед яких високі вимоги до академічної успішності, соціальний тиск та невизначеність професійного майбутнього. Усі ці обставини серйозно впливають на психічний стан, знижуючи здатність до навчання, запам'ятовування інформації та загальну академічну результативність.

Однією з головних характеристик психічного стану студентів є підвищена чутливість до академічного стресу. Такий стрес виникає через потребу отримувати високі бали, встигати в межах встановлених дедлайнів і виділятися серед однолітків в умовах конкуренції. Він часто призводить до тривожних станів, депресій та інших психічних розладів, що негативно впливають на когнітивні функції й результати навчання. Важливу роль у формуванні психічного стану також відіграють соціальні контакти – взаємини з однолітками, викладачами та родиною. Позитивна соціальна взаємодія забезпечує емоційну підтримку й зміцнює відчуття приналежності, тоді як негативна може посилювати рівень стресу та тривоги.

Ще один важливий аспект – етап розвитку студентів. Оскільки більшість із них – підлітки та молоді люди, які перебувають на критичному етапі становлення особистості, їх психічний стан є особливо вразливим до зовнішніх впливів, включно з академічним і соціальним тиском. Саме у цей період формуються ідентичність, автономність та навички подолання труднощів.

У цьому контексті варто окремо розглянути психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання здобувачами освіти під час їхньої адаптації до нових умов у закладах фахової передвищої освіти. В умовах

війни процес адаптації студентів першого року навчання стає особливо складним, і часова тривалість цього процесу набуває великого значення.

Починаючи навчання в ЗФПО, що працює у форматі дистанційної освіти, здобувачі стикаються з численними викликами. Їх адаптація до освітнього середовища є критично важливою для подальшого особистісного та професійного розвитку. Процес адаптації охоплює пристосування до нових академічних вимог, умов навчання, соціальної взаємодії, формування мотивації, відповідальності за результати, засвоєння принципів академічної доброчесності, а також пристосування до змін у повсякденному житті, які нині нерозривно пов'язані з реаліями воєнного часу [38].

Проблеми, з якими стикаються здобувачі освіти в перші місяці навчання, мають широкий спектр проявів. Найчастіше труднощі виникають у сфері організації розумової діяльності в системі фахової передвищої освіти. С. Ізбаш підкреслює, що перехід від одного освітнього рівня до іншого завжди супроводжується певними труднощами. Вони зумовлені необхідністю прояву особистісних якостей в нових умовах та опанування новими видами діяльності. Дослідниця пов'язує подолання цих суперечностей із процесом соціально-професійної адаптації студентів. З позиції діяльнісно-особистісного підходу адаптація трактується як процес «особистісних змін у мотиваційній, операційній та рефлексивній сферах особистості студента під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, соціально-економічних умов, пов'язаних із залученням особистості у підготовку до професійної діяльності» [22].

Чимало молоді, яка вперше потрапляє у студентське середовище, стикається з труднощами адаптації. Це обумовлено низкою факторів, притаманних саме навчанню у системі фахової передвищої освіти. Насамперед цей період супроводжується адаптаційними процесами, пов'язаними з перебудовою режиму праці та відпочинку, новими формами комунікації, а також підвищеними вимогами до фізичного та психічного стану. Додатково, початковий етап формування студентського колективу

відзначається збільшенням обсягу нової інформації, яку потрібно опанувати в обмежений термін. Обов'язковість виконання всього навчального навантаження та інтенсивність освітньої діяльності призводять до зростання нервово-психічної напруги серед студентів [26].

Оскільки період адаптації передбачає руйнування попередніх стереотипів поведінки та навчання, він часто супроводжується зниженням академічної успішності та труднощами у спілкуванні. Формування нових стереотипів відбувається у кожного студента індивідуально: в одних – швидко, в інших – поступово [15].

У своєму дослідженні Л. Дябел виокремила низку труднощів адаптації, що, на нашу думку, також мають відношення до асинхронного навчання. Серед них: негативні емоції через розрив із шкільним середовищем, де надавали моральну підтримку; труднощі швидкої інтеграції у новий колектив; невизначеність у професійному виборі; недостатня підготовленість до майбутньої професії; нездатність до психологічної саморегуляції; відсутність щоденного контролю з боку педагогів; пошук оптимального режиму праці та відпочинку; організація вільного часу; відсутність навичок самостійної роботи з навчальними матеріалами [15].

Дослідниця Л. Дмитрук також виокремила основні проблеми, пов'язані з адаптацією першокурсників, серед яких: труднощі в організації власної роботи; відсутність навичок планування освітнього процесу; небажання приймати нові методи навчання; неготовність працювати з великим обсягом інформації; неспроможність відповідати високим вимогам викладачів; недостатня готовність до самостійного навчання; відсутність постійного контролю з боку батьків та педагогів. Деяким студентам також бракує працьовитості, сили волі й, насамперед, мотивації до навчання. Окрім того, у студентському середовищі відбувається зміна норм поведінки, а також переформатування стосунків між викладачами та студентами й між самими студентами, де успіх одного учасника навчального процесу не завжди має позитивний вплив на інших [22].

Разом із вказаним, у процесі навчання в закладі фахової передвищої освіти здобувач має сформувати поведінкові навички, що відповідають загальноприйнятим моральним і правовим нормам, а також розвивати в собі здатність до безперервного навчання. Опанування умінь навчатися є значно важливішим, ніж механічне накопичення знань, які з часом можуть втратити свою актуальність. Особливої ваги набуває здатність самостійно здобувати нові знання, спираючись на навички творчого мислення.

В умовах дистанційного навчання емоційні й когнітивні чинники тісно взаємопов'язані та суттєво впливають на психологічний стан здобувачів освіти. Емоційні чинники включають стресові переживання, тривожні стани та депресивні настрої, що виникають у студентів під впливом академічного навантаження, невизначеності щодо майбутнього та труднощів у пристосуванні до нового формату навчання. Когнітивні чинники впливають на такі психічні процеси, як увага, пам'ять і навички вирішення проблем, які є критично важливими для досягнення академічного успіху.

Водночас стрес розглядається як неспецифічна психологічна та фізіологічна реакція організму на екстремальні чинники середовища. Термін «стрес» уперше був введений у науковий обіг патофізіологом Гансом Сельє, який охарактеризував його як інтегральне явище, що проявляється через три фази загального адаптаційного синдрому у відповідь на несприятливі впливи. Перша фаза – фаза тривоги: виникає безпосередньо після впливу стресового чинника та супроводжується різким падінням опору організму. Наступна – фаза опору: характеризується мобілізацією адаптивних ресурсів організму. Остання фаза – виснаження: супроводжується стійким зниженням резервних можливостей організму [2].

Особливої уваги заслуговує феномен емоційного вигорання. На сьогоднішній день у науковому середовищі відсутнє єдине визначення цього явища та усталена позиція щодо його природи. Загалом, емоційне вигорання розглядається як стан фізичного, емоційного й інтелектуального виснаження, що характерний насамперед для представників професій соціальної сфери.

Основними проявами цього стану є розвиток депресивної симптоматики, відчуття хронічної втоми та спустошення, дефіцит енергії й ентузіазму, втрата віри у значущість власної діяльності, негативне ставлення до роботи та життя загалом.

Різні автори по-різному трактують природу синдрому емоційного вигорання. Так, Е. Махер і К. Кондо розглядають його як специфічну форму стресової реакції, де клієнти соціальних служб виступають стресогенними факторами. Натомість інші дослідники, такі як С. Маслач, О. Абрумova та В. Бойко, наполягають на тому, що емоційне вигорання не слід прямо ототожнювати зі стресом, а варто трактувати як результат впливу сукупності стресогенних чинників [16].

Зокрема, В. Бойко визначає вигорання як сформований особистістю психологічний механізм захисту, який проявляється у частковому чи повному вимкненні емоційної сфери у відповідь на тривалі психотравмуючі впливи. Такий механізм розглядається як вироблений стереотип емоційної, переважно професійної поведінки. Емоційне вигорання може виконувати адаптивну функцію, сприяючи економії енергетичних ресурсів особистості. Проте воно також має дезадаптивні наслідки, негативно впливаючи на ефективність професійної діяльності. В. Бойко виділяє серед основних симптомів емоційного вигорання емоційний дефіцит, деперсоналізацію (особистісну відстороненість), а також психосоматичні та психовегетативні розлади. [62].

Розглядаючи питання адаптації здобувачів освіти до освітнього середовища закладу фахової передвищої освіти, варто зазначити, що, на думку Н. Торби та інших дослідників, емоційно-вольові якості студентів є результатом складної інтеграції різноманітних особистісних характеристик. Ці якості поєднують у собі як позитивні риси, так і складні моменти, що вимагають індивідуалізованого підходу для їх підтримки й розвитку. Залежно від рівня активності самого здобувача освіти, процес адаптації може набувати активного або пасивного характеру. Активна адаптація забезпечує

ефективну соціалізацію: здобувач не лише приймає норми та цінності нового середовища, а й активно формує взаємодію з ним, впливаючи на його розвиток і вибудовуючи власну стратегію поведінки. Натомість пасивна адаптація передбачає лише прийняття існуючих норм без прагнення до їх змін або власного внеску [58].

Процес адаптації здобувачів фахової передвищої освіти до нових умов навчання є складним і довготривалим. Він вимагає відмови від звичного стилю життя та прийняття нових освітніх вимог і стандартів. Однією з головних змін є необхідність пристосування до нової дидактичної системи, що суттєво відрізняється від умов середньої освіти, зокрема через збільшення обсягу навчального матеріалу та підвищення вимог до самостійності студентів. Поряд із позитивними аспектами виявлено також низку негативних чинників, що ускладнюють процес адаптації. Серед них – недостатній рівень знань, отриманих у закладі середньої освіти, брак сформованих навичок самостійної роботи та низька впевненість у власних силах.

Серед ключових труднощів адаптаційного періоду дослідники також виділяють перехід від підліткового до дорослого життя, що супроводжується зростанням відповідальності, необхідністю самостійного ухвалення рішень та управління особистим часом. Важливим фактором ризику є невизначеність у професійному самовизначенні, недостатня сформованість мотивації до навчання у вибраній галузі, а також слабо розвинені навички саморегуляції поведінки. Сукупність цих обставин визначає потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці здобувачів освіти на ранніх етапах їхнього професійного становлення [52].

Узагальнені результати аналізу інтелектуальних характеристик здобувачів освіти Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну (БФКСД) за попередні роки свідчать про те, що здобувачі освіти демонструють достатній рівень інтелектуальної розвиненості, креативності

та відкритості до нових ідей, що є чинниками, які позитивно впливають на їхню мотивацію до навчальної діяльності.

Аналіз емоційно-вольових особливостей вказує на наявність деяких чинників, що зумовлюють знижений рівень толерантності та емоційну лабільність студентів. Водночас спостерігається дотримання групових норм, що свідчить про сформоване почуття соціальної відповідальності. Однак виявлена схильність до надмірного реалізму в судженнях і жорсткості у міжособистісних взаємодіях може вказувати на дефіцит емпатії. Серед позитивних якостей відзначаються впевненість у собі, високий рівень самоконтролю та здатність досягати поставлених цілей як у навчальній, так і в особистісній сферах.

Комунікативні особливості та аспекти міжособистісної взаємодії здобувачів освіти визначаються через такі риси, як самоконтроль і сміливість, що сприяють їхній готовності до ризику та прийняття нових викликів. Водночас низька толерантність до емоційних змін і емоційна нестійкість можуть ускладнювати ефективну соціальну взаємодію та реалізацію особистісних і професійних цілей. Збереження індивідуальності при високій соціальній відповідальності є важливим аспектом їхньої особистісної структури, хоча надмірна самовпевненість і недостатній рівень емпатії можуть стати чинниками ризику у міжособистісних стосунках.

Щодо вибору стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, переважна кількість здобувачів ФПО демонструє орієнтацію на стратегію «Суперництво», що свідчить про високий рівень конкурентоспроможності та прагнення до лідерства. На другому місці за частотою використання перебуває стратегія «Пристосування», що вказує на гнучкість і готовність до адаптації. Стратегія «Співробітництво», яка є третьою за популярністю, відображає потенціал студентів до ефективної командної роботи. Четверте місце займає стратегія «Компроміс», що характеризує здатність досягати взаємовигідних домовленостей. Найменш поширеною є стратегія «Уникнення», що свідчить про активну життєву позицію студентів. Таким

чином, спостерігається різноманітність стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, причому найбільша схильність до «Суперництва» вказує на прагнення здобувачів ФПО до досягнення успіху через утвердження власного лідерства [58].

У контексті визначення рівня соціальної адаптації першокурсників результати дослідження засвідчили, що основними джерелами підтримки для здобувачів освіти є родина та друзі. Це свідчить про наявність міцних соціальних зв'язків і високого рівня довіри до найближчого оточення. Водночас значна частка респондентів, які зазначили, що орієнтуються виключно на власні сили, може вказувати на певну замкнутість або недостатню готовність звертатися за допомогою, що, ймовірно, є наслідком обмежених можливостей соціалізації, зокрема через досвід дистанційного навчання у закладах середньої освіти.

Для комплексної оцінки ставлення здобувачів освіти до умов освітнього середовища та рівня отримуваної підтримки було використано низку відповідних тверджень. Практично всі опитані студенти БФКСД продемонстрували обізнаність щодо своїх прав і обов'язків, а також розуміння принципів політики академічної доброчесності.

Отримані результати свідчать про успішну адаптацію першокурсників Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну до нового освітнього середовища. Високий рівень підтримки з боку кураторів та наявність доброзичливих стосунків у студентських групах підтверджують стабільність соціального клімату, що сприяє формуванню психологічного комфорту учасників освітнього процесу. Усвідомлення здобувачами освіти своїх прав і обов'язків свідчить про їхню відповідальність і зрілість, що є важливим чинником ефективної психологічної адаптації. Систематичне надання консультацій викладачами, а також відчуття безпеки у коледжі позитивно впливають на стабільність емоційного стану та психічне благополуччя здобувачів освіти.

1.3 Особливості сприйняття дистанційної освіти здобувачами освіти в умовах воєнного стану

У психологічних словниках поняття «сприймання» трактується як психічний процес цілісного відображення людиною предметів і явищ, який охоплює сукупність їхніх властивостей та якостей під час безпосереднього впливу на органи чуттів; воно є інтеграцією окремих відчуттів [46].

Процес сприймання нерозривно пов'язаний із функціонуванням пам'яті та мислення, на які значною мірою впливає емоційний стан особистості. Суттєву роль у процесі сприймання відіграють рухи, зокрема рухи очей під час зорового сприйняття. Крім того, важливою є мова, що забезпечує словесне позначення об'єктів і явищ.

Оскільки спеціалізованих органів сприйняття не існує, основну інформацію забезпечують аналізатори, що функціонують через складні нервові зв'язки. В умовах дистанційного навчання окремі аналізатори, такі як нюховий і смаковий, практично не залучаються; натомість у форматах лекційних, практичних, семінарських занять і консультацій активно функціонують зоровий і слуховий аналізатори.

Сприйняття суттєво залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, її переконань, інтересів, емоційних переживань. Емоційний стан істотно впливає на характер сприймання: одна й та сама інформація по-різному сприймається у станах радості або пригнічення.

Відмінності у організації дистанційного навчання під час пандемії COVID-19 та у період воєнних дій полягають, зокрема, у впровадженні синхронних та асинхронних форматів, що дозволило більш гнучко враховувати індивідуальні життєві обставини здобувачів освіти. Водночас актуальною проблемою дистанційного навчання, особливо у його асинхронному форматі, залишається ускладнення контролю за дотриманням

принципів академічної доброчесності, оскільки викладачеві важко об'єктивно оцінити самостійність виконання завдань студентами.

Особливого значення набуває застосування ігрових форматів навчальних занять, що активізують різні канали сприйняття інформації, стимулюють психологічну активність і слугують інструментом зниження рівня тривожності. З огляду на постійний стресовий вплив воєнних умов, викладачам рекомендовано дотримуватись принципів толерантності та індивідуалізованого підходу до студентів, використовуючи елементи психологічного консультування для підтримки адаптаційних процесів [5].

Активність здобувачів освіти в навчальному процесі є критично важливою для підтримання їхнього інтересу. Як показує практика, самостійно створені схеми й малюнки сприяють глибшому й повнішому засвоєнню матеріалу порівняно з уже готовими зображеннями. Використання інтерактивних платформ одночасно сприяє зниженню тривожності та покращенню засвоєння знань.

Враховуючи домінуюче залучення зорового і слухового сприйняття під час дистанційного навчання, важливо враховувати ризики виникнення ілюзій – неправильного сприйняття інформації. Тому доцільним є проведення зворотного зв'язку, під час якого здобувачі озвучують власне розуміння отриманої інформації для оцінки досягнення цілей заняття. На процес сприйняття можуть негативно впливати технічні фактори, зокрема якість інтернет-з'єднання та робота комп'ютерних програм.

Процеси спостереження, які є формою цілеспрямованого й усвідомленого сприйняття світу на рівні чуттєвого пізнання, тісно пов'язані із зоровим і слуховим сприйняттям. У процесі спостереження проявляються індивідуальні особливості особистості, її установки та спрямованість. Спостережливість, як здатність помічати істотні та характерні особливості об'єктів і явищ, формується завдяки допитливості та життєвому досвіду [63].

Загальною метою фахової передвищої освіти є забезпечення сталого соціального, економічного та інноваційного розвитку держави шляхом

якісної підготовки конкурентоспроможного людського капіталу та зміцнення взаємозв'язку між суспільством і системою фахової передвищої освіти. У вузькому розумінні фахова передвища освіта орієнтована на формування та розвиток кваліфікації, що засвідчує здатність особи виконувати спеціалізовані завдання у відповідній сфері професійної діяльності або під час навчання. Ця діяльність вимагає застосування положень і методів певних наук і часто відбувається за умов певної невизначеності, супроводжується відповідальністю за результати власної діяльності та включає контроль інших осіб у визначених ситуаціях [30].

Таким чином, незалежно від форми (очної чи заочної) та формату (традиційного або дистанційного, синхронного чи асинхронного) освітнього процесу, кінцевою метою є підготовка компетентного фахівця. Згідно з Національною рамкою кваліфікацій, такий фахівець має бути здатним вирішувати спеціалізовані завдання підвищеної складності із застосуванням наукових методів за умов невизначеності, нести відповідальність за результати своєї праці та здійснювати контроль у стандартних ситуаціях [48]. Компетентність фахівця базується на інтеграції знань, умінь, навичок, способів мислення, світоглядних орієнтацій, цінностей та інших особистісних якостей, що формуються у процесі професійної підготовки [49].

Якість навчання, як підсумковий результат освітнього процесу, тісно пов'язана з функціонуванням пам'яті. Процес відтворення минулого досвіду здійснюється через механізми запам'ятовування, збереження та пригадування. Враховуючи, що ефективність запам'ятовування зростає при емоційній зацікавленості здобувача освіти у змісті навчального матеріалу, роль викладача полягає у створенні умов для виникнення позитивних емоційних реакцій.

З огляду на різноманіття видів пам'яті та індивідуальні особливості запам'ятовування інформації кожним здобувачем, доцільним є проведення попереднього тестування, спрямованого на визначення інтересів, домінуючого виду пам'яті та вольових якостей студентів. На основі

результатів такого тестування можливе формування навчальних груп із урахуванням зазначених критеріїв, що дозволить викладачеві більш ефективно організувати навчальний процес відповідно до особливостей сприйняття кожної групи. Формування універсальної структури заняття, яка б враховувала всі типи пам'яті, може призводити до втрати уваги частини студентів через невідповідність стилю подачі інформації їхнім індивідуальним особливостям.

Особливої уваги заслуговує вплив емоційного стану здобувачів на процес запам'ятовування, особливо в умовах війни, коли навчальні дисципліни втрачають пріоритетність на тлі тривоги за життя та здоров'я. Це призводить до зниження інтересу до навчання та переносу засвоєння інформації у сферу короткочасної пам'яті. У такій ситуації надзвичайно важливою є роль викладача у підтримці зацікавленості студентів, мотивації до навчання та розвитку вольових якостей шляхом створення оптимальної структури занять, що поєднують елементи механічного та усвідомленого запам'ятовування.

У процесі навчання діють загальні закономірності успішного запам'ятовування, серед яких варто виокремити такі [5]:

1. Формування установки на запам'ятовування та довготривале збереження інформації. Це передбачає, зокрема, вказівку на майбутню перевірку знань через певний часовий проміжок (наприклад, через місяць), що має додатковий позитивний вплив – формує перспективне мислення та навички планування майбутньої професійної діяльності. Для запобігання ситуації, коли здобувачі освіти запам'ятовують матеріал лише для складання заліку, іспиту або одноразової відповіді на занятті, необхідно акцентувати увагу на практичній цінності знань для їхньої майбутньої професійної кар'єри, особливо у післявоєнний період.

2. Активність і самостійність діяльності здобувачів освіти. У психологічних дослідженнях встановлено, що ефективність запам'ятовування значно підвищується за умови організації активних дій із

навчальним матеріалом. Серед дієвих прийомів – смислове групування, тобто розподіл матеріалу на окремі змістовні блоки з виділенням основного та суттєвого в кожному з них. Активізація мисленнєвої діяльності на цьому етапі також виконує функцію психоемоційного захисту, допомагаючи здобувачам відволіктися від негативних зовнішніх обставин (пандемія, військові дії, невизначеність майбутнього). Для запобігання забуванню доцільним є систематичне повторення матеріалу шляхом короткого переказу основних тез, нагадування про ключові деталі, що найшвидше забуваються.

У зв'язку із різкою зміною та ускладненням умов навчальної діяльності, виникає необхідність аналізу ризиків зростання рівня академічної прокрастинації серед студентів. Проблема прокрастинації є предметом інтенсивного наукового вивчення як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній літературі. Основна увага дослідників зосереджена на вивченні факторів виникнення, форм прояву та наслідків прокрастинації. Незважаючи на розмаїття трактувань, провідною ідеєю є розуміння прокрастинації як свідомого відкладання особою необхідних дій, навіть за наявності усвідомлення можливих негативних наслідків. Зокрема, у роботі С. Соболевої прокрастинація визначається як «свідоме відкладання суб'єктом задуманих дій, незважаючи на можливі наслідки та спричинення певних проблем» [55].

Відповідно з дослідженнями О.А. Столярчук, О.П. Сергєєнкової та О.П. Коханової, яке аналізує, як студенти самотійно вводяться фактори, що сприяють проявам академічної прокрастинації, було виявлено, що студенти першого курсу вважають стресові умови карантинного навчання, лінощі та недостатню вольову регуляцію основними детермінантами своєї прокрастинації, а також вказують на реакцію протесту на навчальні навантаження. У свою чергу, студенти третього курсу вважають реакцію протесту на навчальні навантаження найсуттєвішою причиною своєї академічної прокрастинації, за якою слідує лінощі та вимоги викладачів. Дослідження також вказує на те, що стрес, пов'язаний із карантинном, має

більш виражений вплив на третій курс, що відрізняє їх від першокурсників. Останні, хоч і відчувають труднощі в адаптації до дистанційного навчання, менш скаржаться на вимогливість викладачів [56].

Крім того, було встановлено негативні наслідки, які студенти відчувають внаслідок своєї академічної прокрастинації. таким чином, 81% першокурсників та 87% студентів третього курсу викликають зниження емоційного стану, виникнення тривог та докорів сумління. Зниження академічної успішності у 30% студентів першого курсу та 13% третьокурсників. Про зниження інтересу до навчання заявляють 27% першокурсників і 40% студентів третього курсу [56].

Як зазначає М. Шпак у своєму дослідженні, проведеному на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, основними причинами підвищеної тривожності та інших негативних станів у здобувачах освіти, які навчаються дистанційно, є:

- індивідуально-типологічні особливості нервової системи (підвищена емоційна збудливість, підвищена емоційна чутливість);
- переживання, пов'язане із самоізоляцією та специфікою віртуального спілкування з однолітками (негативний емоційний досвід у налагодженні та підтриманні стосунків з одногрупниками) та викладачами (емоційна холодність, авторитарний стиль педагогічного спілкування, залякування, адміністративні методи керування);
- успішність або неуспішність навчання (невдачі в володінні знаннями, педагогічні оцінки) [64].

Важливим аспектом сприйняття дистанційної освіти є рівень розвитку емоційного інтелекту. Дослідниця зазначає, що майже третина студентів (23,8%) є емоційно обізнаними, здатні усвідомлювати свої емоційні стани, правильно їх ідентифікувати та визначати причини їх виникнення. Однак значна частина студентів (37,5%) не вміє керувати своїми емоціями, що негативно впливає на емоційну саморегуляцію та емоційну ригідність. У 32,5% студентів виявлено низький рівень самомотивації, що вказує на

обмежену здатність досягати бажаних результатів і цілей, а також на труднощі в плануванні, самоорганізації та самоконтролі в навчально-професійній діяльності в умовах дистанційного навчання [64].

Найбільший вплив на психоемоційний стан здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання спостерігався у період підготовки до іспитів, коли відбувалась максимальна концентрація інтелектуальних та емоційних зусиль. Високий рівень психологічної готовності до складання підсумкових занять і позитивне передекзаменаційне самопочуття було зафіксовано у 20% студентів, які демонстрували здатність до завчасної мобілізації ресурсів, ефективного самоконтролю та емоційної стабільності. У 53,8% досліджуваних виявлено середній рівень психологічної готовності, що супроводжувався емоційним напруженням і дискомфортом перед складанням іспитів, що ускладнювало ефективну підготовку. Натомість 26,2% студентів характеризувалися низьким рівнем готовності до підсумкової атестації, що проявлялося у почуттях тривоги, страху, невпевненості у власних знаннях та силах.

Таким чином, в умовах дистанційного навчання студенти відчують значне емоційне навантаження під час підготовки до заліково-екзаменаційної сесії, що обумовлює необхідність організації роботи, спрямованої на зниження психоемоційної напруги та вдосконалення навичок самостійної роботи. Ефективними заходами можуть стати впровадження рекомендацій щодо оптимізації режиму дня, чергування навчальної та відновлювальної активності, а також участь у тренінгах із тайм-менеджменту [64].

Наукові дослідження підтверджують, що сприйняття особливостей дистанційного навчання здобувачами освіти підліткового віку зумовлюється їхніми індивідуально-психологічними характеристиками, серед яких виділяють:

- здібності, що впливають на швидкість адаптації до навчального процесу;

- темперамент, який визначає особливості емоційних реакцій на зміни в суспільстві, зокрема в умовах воєнного стану;
- особистісні риси, що впливають на характер взаємодії студентів із викладачами та однолітками;
- вольові якості, що забезпечують прагнення досягати поставлених цілей;
- емоційна сфера, яка може як стимулювати, так і гальмувати освітню мотивацію.

Процес адаптації першокурсників є індивідуальним і може тривати від одного місяця до року залежно від психоемоційного стану, особистісних якостей, життєвого досвіду та рівня стресостійкості. Важливо враховувати, що у воєнних умовах додатковим чинником адаптації стає необхідність забезпечення особистої та сімейної безпеки, підтримка держави та військових [61].

Фокусування уваги здобувачів на технічних засобах і віртуальному середовищі, тривала взаємодія з екранними технологіями впливають на психоемоційний стан. Ефективна адаптація в нових умовах потребує розвитку навичок фільтрації інформації, лаконічного формулювання думок, раціонального розподілу навчального навантаження та швидкої обробки інформаційних потоків. Наявність фрагментарності та надмірної дисперсності інформації підвищує когнітивне навантаження і може викликати феномен «інформаційного шуму», що негативно впливає на працездатність та емоційний стан студентів.

Дослідження зарубіжних учених акцентують увагу на явищі швидкого виснаження, зростанні проявів втоми та невротизації внаслідок тривалої участі у відеоконференціях, що обумовлено надмірним навантаженням на зорові та вербальні канали сприйняття [68]. Надмірне використання інтерактивних технологій у навчальному процесі, що супроводжується інформаційним перевантаженням, може спричиняти виникнення психічного стресу. Додатковим чинником посилення стресових реакцій виступає дефіцит

фізичної взаємодії, зокрема відсутність невербальної комунікації через жести, міміку, дотики тощо [69].

Загалом дистанційне навчання є складним і насиченим емоційними викликами процесом. Учасники цього формату освіти стикаються з емоційно напруженими ситуаціями, які виникають у процесі самостійного вирішення навчальних завдань за відсутності фізичної присутності одногрупників. Впровадження дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19 спричинило домінування індивідуалізованих форм здобуття знань, що посилює самостійну природу навчального процесу.

Негативні психічні стани, які можуть виникати під впливом чинників, таких як втома, психоемоційне напруження, комунікативні бар'єри та нездатність досягти компромісів при вирішенні питань, є важливими психологічними проблемами студентів в умовах дистанційного навчання. Особливу увагу серед негативних станів заслуговує феномен тривоги, яка визначається як неприємний стан, що супроводжується відчуттям занепокоєння, напруження та нервовості [4].

Тривога зазвичай виникає в ситуаціях, що сприймаються як потенційно небезпечні або загрозливі, особливо за умов невизначеності. Якщо тривожний стан зберігається тривалий час і набуває стабільного характеру, він може трансформуватися у стійку особистісну рису, відому як «тривожність».

Ще однією поширеною психологічною проблемою в контексті дистанційного навчання є стомлення, яке проявляється комплексом симптомів, серед яких – відчуття фізичної слабкості, млявості, безсилля та загального дискомфорту. Стомлення є тимчасовим станом, що характеризується зниженням працездатності внаслідок тривалого інтелектуального або фізичного навантаження. На фізіологічному рівні воно проявляється підвищеною інертністю нервових процесів, а на психологічному – зниженням сенсорної чутливості, погіршенням когнітивних процесів, негативними змінами в емоційній та мотиваційній

сферах. На поведінковому рівні стомлення виявляється у зниженні продуктивності навчальної діяльності, уповільненні та зменшенні точності виконання завдань.

Стомлення може розглядатися як індивідуальна реакція на новий формат навчання, оскільки в умовах дистанційного освітнього процесу обсяг завдань та самостійної роботи часто сприймається студентами як значно більший порівняно з традиційною формою навчання [4].

Висновки до розділу 1

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства дистанційна освіта представляє собою актуальний і важливий напрямок розвитку сучасної системи освіти. Розмаїття підходів до вивчення вказує на багатогранність цього явища та його різні варіації в інтерпретаціях вчених. На основі проведеного аналізу теоретичних джерел можна визначити декілька ключових аспектів, які є загальними для більшості визначень.

З одного боку, дистанційна освіта є не просто альтернативою традиційній формі навчання, але й інноваційним підходом, що відкриває нові можливості для здобувачів фахової передвищої освіти у виборі траєкторії навчання та розвитку особистості. З врахуванням постійних технологічних змін у сучасному суспільстві, дистанційна освіта відіграє ключову роль у формуванні гнучких, творчих та самостійних особистостей, готових до викликів сучасної реальності.

По-перше, дистанційна освіта базується на використанні різноманітних інформаційних технологій та телекомунікаційних засобів для організації навчання. По-друге, вона надає можливість здобувачам освіти взаємодіяти з викладачами не обмежуючись просторово та часово. По-третє, дистанційне навчання визначається як комплексна педагогічна технологія, що поєднує

досягнення педагогіки, психології, інформаційних технологій та інших міждисциплінарних підходів.

Важливим аспектом дистанційного навчання є його роль у сприянні самостійної роботи студентів. Це включає обробку матеріалів, творче осмислення досвіду, участь у дискусіях, розробку наукових робіт та систематичний контроль за власною пізнавальною діяльністю.

З іншого боку, було з'ясовано, що навчальна діяльність здобувачів освіти завжди була пов'язана з високим рівнем стресу, а в сьогоденні вплив стресогенних факторів в умовах воєнного стану лише збільшується. У сучасного студентства досить часто порушується емоційний, когнітивний, поведінковий і мотиваційний компонент діяльності, пов'язаний з підвищеним рівнем стресу і зниженням психологічної стійкості.

Поняття психічного стану стосується комплексної взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, які разом утворюють психічний та емоційний стан людини в певний момент часу. На цей стан впливають як внутрішні чинники, такі як риси особистості та когнітивні процеси, так і зовнішні, зокрема зовнішні подразники та соціальні взаємодії. Психологічний стан не є статичним, він динамічний і коливається у відповідь на різні подразники та переживання.

Вивчення психічних станів здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання показало, що їх психоемоційний стан суттєво погіршується. Основними труднощами, з якими стикаються здобувачі освіти в процесі адаптації до середовища закладу фахової передвищої освіти є пізнавальні, соціально-психологічні та професійні.

Визначено, що емоційні та когнітивні фактори взаємопов'язані та істотно впливають на психологічний стан здобувачів освіти. Емоційні фактори охоплюють стрес, тривогу та депресію, які є поширеними серед студентів через академічний тиск, невпевненість у майбутньому та проблеми з адаптацією до нового навчального середовища. Когнітивні фактори

впливають на психічні процеси студентів, такі як увага, пам'ять і навички вирішення проблем, які є важливими для академічної успішності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1 Психологічні стани, які супроводжують дистанційне навчання в кризових умовах

Починаючи з 2020 року Україна перебуває в умовах глибоких суспільних потрясінь, які істотно впливають як на психологічний стан громадян загалом, так і на організацію освітнього процесу зокрема. Спочатку введення карантинних обмежень через пандемію COVID-19, а згодом і розгортання повномасштабної війни сприяли прискореному переходу закладів освіти від традиційних форматів до дистанційного навчання із застосуванням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Сам перехід на дистанційні форми навчання супроводжувався додатковим стресовим навантаженням. Крім того, завершення пандемії не стало психологічно легким: незалежно від тяжкості перебігу COVID-19 у багатьох осіб спостерігалися постковідні ускладнення, такі як погіршення пам'яті, зниження концентрації уваги, труднощі у формулюванні думок, апатія та тривожність, які за своїми характеристиками нагадували зміни, властиві стану хронічного стресу.

На фоні вже наявного стресового навантаження населення зазнало нового потрясіння, спричиненого початком повномасштабної війни і запровадженням воєнного стану. Освітній процес у цей період став суттєвим викликом як для системи освіти загалом, так і для психоемоційного стану здобувачів освіти й педагогічних працівників. З психологічної точки зору, реакція стресом на кризові умови може мати адаптивну функцію, однак важливим є вчасне вжиття заходів для запобігання розвитку негативних довготривалих наслідків.

Дослідження психологічного стану здобувачів освіти, проведені командою У. Михайлишин, В. Сухан та О. Анталовці протягом періоду від трьох до дев'яти місяців з початку війни, засвідчують, що всі категорії респондентів зазнали значного стресу. Причому як підлітки-студенти, так і дорослі здобувачі освіти демонстрували майже однакові рівні проявів стресу за інтелектуальними, емоційними, поведінковими та фізіологічними ознаками у перші три місяці війни. Це свідчить про перебування респондентів у стадії дистресу або виснаження (від трьох тижнів до шести місяців), коли стресовий фактор є сталим і не зникає [34].

Зафіксовано високі показники тривожності, занепокоєння, незадоволеності життям, неувважності та труднощів у прийнятті рішень (66,7-95% респондентів). Також поширеними були порушення сну, кошмарні сни та порушення короткочасної пам'яті (61,1-87,7%), зміни харчової поведінки (88,9% студентів і 83,3% курсантів) та фізіологічні розлади, такі як проблеми з травленням, надмірна пітливість і втома. Відмінності спостерігались лише щодо частоти гіпо- та гіпертонії: серед підлітків ці прояви були рідкісними, тоді як серед дорослих здобувачів освіти – досить поширеними [34].

Через дев'ять місяців після початку війни спостерігався перехід від гострої фази стресу до стану перманентного стресу, динаміка якого змінювалась залежно від чинників зовнішнього середовища. Якщо у перші місяці війни домінували фактори несподіваності, руйнування сталого способу життя та страх за власне життя, то пізніше до них додалися нові стресові чинники – блекаути, перебої зі зв'язком та часті повітряні тривоги, що порушували перебіг навчання і роботи.

Попри зростання кількості стресових чинників, інтенсивність проявів стресу через дев'ять місяців була значно нижчою порівняно з початковим періодом війни, що, ймовірно, пов'язано з адаптаційною перебудовою організму до умов постійного стресу. Цей етап є критичним, оскільки може призвести або до подальшого загострення психічних розладів у разі переходу в хронічну форму дистресу, або до формування стабільного стану адаптації –

плато, за умови активації антистресових механізмів. Факторами, що сприяють позитивній адаптації, є вік, рівень спадкової та набутої стресостійкості, стан здоров'я та підтримка соціального оточення.

Інтелектуальні симптоми стресу у цей період зустрічались рідше, проте нав'язливість думок, труднощі у концентрації уваги, порушення сну та часті помилки у діяльності залишалися характерними для 50–75% респондентів. Зменшилася частота поведінкових ознак стресу, за винятком збільшення кількості конфліктних ситуацій, що можна пояснити зниженням гальмівних процесів нервової системи в умовах адаптації. Отже, психологічний стан здобувачів освіти демонструє поступову адаптацію до функціонування в умовах перманентного стресу [34].

З позиції психологічної науки стрес розглядається як феномен, що виникає внаслідок усвідомлення дисбалансу між вимогами, які пред'являються до особистості, та її здатністю задовольнити ці вимоги. Відсутність рівноваги в цьому процесі активує специфічну стресову відповідь організму. У науковій літературі виділяють позитивний стрес (еустрес) та негативний стрес (дистрес). Реакція особистості на стресові чинники є індивідуальною та залежить від психологічних особливостей і рівня стресостійкості. Стрес визначається як взаємодія між індивідом та середовищем [34]. Тригерами розвитку стресових станів можуть виступати емоційні реакції, зокрема страх, тривога, песимізм, депресія та агресивність [72]. Стрес може бути спричинений дією сильного подразника і виконує захисну функцію як щодо органів і систем організму, так і щодо психіки особистості. Емоційний стрес, що проявляється через поведінкові реакції, є наслідком впливу як біологічного, так і соціального середовища поряд із відповідними фізіологічними змінами [34].

Серед психофізіологічних детермінантів розвитку стресових станів виокремлюють монотонність діяльності, стомлюваність, надмірні шумові та інформаційні навантаження, порушення сну, підвищену тривожність, що загострюється в умовах воєнного стану. Стрес є проявом адаптаційної

здатності організму, що призводить до неспецифічних реакцій, які залежать від індивідуальних особливостей особистості. Тривалий карантин через COVID-19 і, як наслідок, хронічний стрес, спричинили комунікативну депривацію, яка в умовах початку воєнної агресії ще більше погіршила психоемоційний стан громадян, призводячи до психологічного дисбалансу [11].

У здобувачів освіти навчальний стрес виникає через перевантаження інформацією, зміну умов і формату освітнього процесу, стресові ситуації під час іспитів, а також через особистісні проблеми. Це сприяє формуванню станів тривожності та емоційного напруження. За тривалого навчального стресу, коли вичерпуються фізіологічні ресурси організму, можливий розвиток функціональних захворювань нервової системи [14]. Дослідження Лазаренка В. засвідчують, що під час війни у студентів спостерігалися високі рівні агресії, занепокоєння, розпачу й апатії [28].

Хоч дистанційне навчання й забезпечило безперервність освітнього процесу в умовах кризи, воно також створило низку стресових факторів, що негативно впливають на психологічний стан студентів. Серед них особливе місце займають технічні труднощі – зокрема, нестабільний доступ до Інтернету та відсутність необхідних пристроїв. Варіативність якості онлайн-навчання також суттєво впливає на навчальну активність та сприйняття матеріалу студентами.

Перехід закладів передвищої освіти до дистанційного формату навчання через пандемію COVID-19, а згодом і в умовах воєнного стану, призвів до суттєвих змін у характері взаємодії між викладачами та студентами. Адекватність сприйняття інформації у процесі дистанційної комунікації залежить від низки чинників, серед яких важливе місце займає наявність або відсутність комунікативних бар'єрів. Такі бар'єри – психологічні перешкоди у спілкуванні – можуть спричиняти спотворення змісту інформації.

Серед психологічних бар'єрів комунікації виокремлюють семантичний (використання різних значень одного й того ж терміну), стилістичний (невідповідність стилів мовлення) та логічний (надмірна складність побудови висловлювань). У випадках, коли бар'єри набувають характеру міжособистісної напруги, зокрема через виникнення недовіри або ворожості до викладача, спотворюється не лише зміст комунікації, а й загальна емоційна атмосфера взаємодії. Таким чином, особистісні характеристики викладачів у системі дистанційної освіти мають ключове значення для забезпечення належного психологічного комфорту учасників освітнього процесу [32].

Соціальна ізоляція є вагомим чинником, що впливає на психологічний стан здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, оскільки багато студентів відчувають самотність та емоційне відчуження від однолітків і викладачів. Особливо вразливими до таких впливів є студенти, які вже мають психічні розлади, оскільки комбінований стрес, викликаний дистанційним навчанням, може спричинити загострення симптоматики. Досвід свідчить, що ефективними стратегіями подолання цих викликів є регулярна віртуальна комунікація між викладачами та студентами, створення навчальних онлайн-груп, а також інтеграція ресурсів із питань психічного здоров'я у навчальні програми. Зрозуміла, послідовна комунікація, гнучкість у встановленні термінів і завдань також сприяють зниженню академічного тиску. Комплексний підхід, що включає технологічну підтримку, якісну організацію дистанційного навчання та проактивні заходи у сфері психічного здоров'я, є необхідним для ефективної підтримки студентів. Дослідження показують, що заклади освіти, які забезпечують таку підтримку як для студентів, так і для викладачів, демонструють кращі результати [36].

Попри виклики, дистанційне навчання має і потенційні переваги, які можуть позитивно впливати на психоемоційний стан студентів. Гнучкість онлайн-освіти дозволяє студентам працювати у власному ритмі та у комфортному для них середовищі, що сприяє зниженню рівня стресу і

підвищенню задоволеності навчанням. Інтерактивні можливості онлайн-платформ можуть стимулювати навчальну активність і підвищувати мотивацію.

Водночас дистанційне навчання створює специфічні виклики, серед яких домінуючим є почуття соціальної ізоляції. Традиційна аудиторна форма навчання забезпечує безпосередню соціальну взаємодію, важливу для емоційного та когнітивного розвитку здобувачів освіти. Натомість дистанційна форма навчання може спричинити почуття самотності та відчуження, що негативно позначається на психічному здоров'ї студентів. Як зазначають В. Зінченко та Н. Квітко, зниження рівня особистісної взаємодії є однією з основних проблем дистанційної освіти, що потребує запровадження стратегій активного соціального залучення студентів [20].

Дистанційне навчання вимагає високого рівня самодисципліни та навичок управління часом. Здобувачі освіти повинні самостійно організовувати свій навчальний процес, що для багатьох є викликом, який може призводити до підвищення рівня тривожності та стресу. Відсутність безпосередньої взаємодії з викладачами ускладнює процес отримання допомоги і сприяє формуванню відчуття безпорадності й невпевненості у власних силах [37].

Крім того, технологічні труднощі також суттєво впливають на психологічний стан студентів. Проблеми з підключенням до Інтернету, технічні неполадки, неякісна організація онлайн-курсів із нечіткими інструкціями створюють додаткові стресові ситуації. Тривале перебування перед монітором спричиняє фізичну втому і психоемоційне перенапруження, що погіршує загальний стан здобувачів освіти. Дослідження О. Сирцової та Я. Бугерко підтверджують, що нестабільність технічної інфраструктури та неякісно організовані освітні курси посилюють стресові прояви серед студентів [54].

У період дистанційного навчання на психологічний стан студентів впливає сукупна дія соціальних, емоційних, когнітивних, технічних, організаційних та особистісних чинників.

Соціальні чинники відіграють особливу роль у формуванні психоемоційного стану здобувачів освіти під час дистанційного навчання. Одним із ключових є рівень соціальної взаємодії. Традиційні форми аудиторного навчання забезпечують можливість особистого спілкування з однолітками й викладачами, що сприяє емоційній підтримці, розвитку соціальних навичок та зміцненню навчальної мотивації. Натомість дистанційне навчання часто супроводжується зменшенням обсягу соціальної взаємодії, що може спричинити почуття ізоляції та самотності. Відсутність неформальної комунікації та соціальних заходів може призводити до емоційного відчуження студентів від академічного середовища, знижуючи рівень їхньої навчальної активності.

Якість комунікації у віртуальному середовищі безпосередньо впливає на психоемоційний стан студентів: ефективна взаємодія з викладачами та однолітками сприяє зменшенню тривожності та формуванню почуття залученості до навчального процесу. Водночас низька якість комунікації може стати чинником виникнення непорозумінь, невдоволення та почуття браку підтримки. Соціальна підтримка з боку сім'ї та друзів залишається критично важливою для пом'якшення наслідків емоційної ізоляції та надання необхідної допомоги [60].

За результатами досліджень Е. Панасенко, дистанційне навчання супроводжується зростанням рівня стресу і тривожності серед здобувачів освіти, що обумовлюється відсутністю миттєвого зворотного зв'язку та підвищеними вимогами до саморегуляції. Ці емоційні труднощі можуть негативно впливати на когнітивні процеси, зокрема на увагу та пам'ять, що, своєю чергою, позначається на академічній успішності студентів [39]. Когнітивне навантаження в умовах дистанційного навчання є значним, особливо через необхідність самостійного освоєння нових платформ та

самостійної організації освітнього процесу. Узагальнені результати вітчизняних досліджень окреслюють ключові емоційні та когнітивні фактори, що впливають на психологічний стан студентів, серед яких [60]:

- зростання стресу внаслідок навчального навантаження та саморегуляції;
- посилення тривожності через невизначеність і нестачу оперативної підтримки;
- розвиток депресивних станів через тривалу соціальну ізоляцію;
- збільшення когнітивного навантаження через необхідність самоспрямованого навчання і технологічної навігації;
- зниження мотивації внаслідок обмеженої соціальної активності;
- погіршення уваги та пам'яті через підвищене когнітивне навантаження й емоційний дистрес.

Особистісні чинники також мають визначальне значення у пристосуванні студентів до умов дистанційного навчання. Як зазначає Г. Мешко, здобувачі освіти з високим рівнем розвитку навичок тайм-менеджменту та внутрішньою мотивацією краще адаптуються до нових освітніх реалій. Натомість студенти, які перебувають у менш сприятливих домашніх умовах або мають додаткові обов'язки, зокрема догляд за родичами чи роботу за сумісництвом, частіше зазнають вищого рівня стресу [33].

У зв'язку з продовженням воєнного стану в Україні організація освітнього процесу у закладах фахової передвищої освіти (ЗФПО) здійснюється з урахуванням актуальної безпекової ситуації в регіонах розташування закладів. У цих умовах керівники закладів освіти приймають рішення щодо тимчасового призупинення освітнього процесу або продовження навчання в дистанційному форматі.

У процесі дистанційного навчання здобувачі освіти стикаються з низкою труднощів, серед яких: зростання обсягу та складності навчального матеріалу, швидка зміна форматів викладання, запровадження нової термінології, необхідність оперативного розв'язання навчальних завдань і

ухвалення обґрунтованих рішень. Підготовка студентів до майбутньої професійної діяльності в умовах війни вимагає не лише оволодіння певним обсягом знань, умінь і навичок, але й формування розуміння нових систем міжособистісних відносин, цінностей і норм, що визначають сучасне суспільне життя. Такі обставини істотно впливають на здатність студентів ефективно засвоювати навчальний матеріал та підтримувати психологічний комфорт [61].

Наукові дослідження свідчать, що в умовах дистанційного навчання освітня діяльність здобувачів характеризується регулярною перевтомою, високим рівнем емоційного навантаження та виникненням періодичних стресових ситуацій. Стрес у цих умовах виступає не лише як фактор, що стимулює перевтому та нервово-психічні перенавантаження, але й як чинник, що сприяє зниженню працездатності, дезорганізації навчальної діяльності та погіршенню академічної успішності [3].

2.2 Організація, зміст та методики дослідження впливу дистанційної форми навчання на психологічний стан здобувачів освіти в умовах воєнного стану

Сучасна освітня ситуація в Україні, ускладнена тривалим воєнним станом, зумовлює необхідність розроблення нових підходів до вивчення психолого-педагогічних процесів, зокрема дослідження впливу дистанційного навчання на психологічний стан здобувачів фахової передвищої освіти. Незважаючи на те, що дистанційна форма навчання забезпечує безперервність освітнього процесу та певний рівень безпеки, вона також породжує нові психологічні виклики для студентської молоді. Актуальність даного дослідження визначається потребою у глибшому розумінні того, як ізоляція, технічні обмеження, брак живої комунікації,

невизначеність та загрози воєнного часу впливають на емоційне благополуччя та ментальне здоров'я здобувачів освіти.

Метою емпіричного дослідження було виявлення впливу факторів дистанційного навчання на психоемоційний стан здобувачів фахової передвищої освіти, аналіз його показників і рівнів прояву, а також визначення основних чинників, що обумовлюють ці зміни в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження передбачала, що впровадження дистанційного навчання супроводжувалося появою негативних емоційних станів у здобувачів освіти, зумовлених обставинами запровадження такої форми навчання, однак із часом їхнє ставлення трансформувалося – від початкового несприйняття та негативної оцінки до визнання певних переваг дистанційної освіти порівняно з традиційною, особливо в умовах війни.

Емпіричне дослідження особливостей сприйняття процесу дистанційного навчання та психологічних станів, що супроводжують цей процес, проводилося на базі Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну. Загальна вибірка включала 81 здобувача фахової передвищої освіти 3-4 курсів, віком від 17 до 19 років, обох статей. Усі учасники перебували в однакових умовах і були попередньо ознайомлені з особливостями проведення дослідження та інструкціями до методик.

Відбір методичного інструментарію для дослідження психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання в умовах кризових ситуацій був складним завданням. На сьогодні не існує єдиної універсальної методики, що дозволила б комплексно охопити вивчення зазначеного феномену. Складність полягала в тому, що необхідно було одночасно діагностувати як загальний рівень психічних реакцій особистості в умовах тривалого впливу стресових чинників, так і конкретні прояви психоемоційного стану та психічного потенціалу індивіда.

Дослідження ґрунтувалося на системному підході до аналізу психологічних особливостей сприйняття здобувачами освіти дистанційного

формату навчання в кризових умовах протягом 2024-2025 навчального року. Основними методами збору даних було обрано анонімне опитування за допомогою Google Forms, методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка та адаптований варіант методики САН (Самопочуття, Активність, Настрій) адаптований варіант [23; 19; 71].

З метою виявлення психічних станів здобувачів фахової передвищої освіти, які навчаються у дистанційному форматі в кризових умовах та зміну їх відношення до такої організації освітнього процесу було обрано анкетування за допомогою Google Forms в два етапи (Анкетування 1 та Анкетування 2) (Додаток А; Додаток Б).

У сучасних умовах цифровізації освітнього і наукового простору платформа Google Forms зарекомендувала себе як ефективний інструмент для організації та проведення онлайн-опитувань у межах психологічних досліджень. Використання цього сервісу має низку суттєвих переваг, які обґрунтовують його доцільність як у дистанційній, так і у змішаній формах дослідницької діяльності.

Насамперед Google Forms забезпечує високу зручність для респондентів, дозволяючи їм проходити опитування у комфортних умовах і у зручний для себе час, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану та підвищеного психологічного навантаження. Окрім цього, використання Google Forms дозволяє оперативно охопити широку аудиторію, підвищуючи репрезентативність вибірки.

Функціональні можливості платформи дають змогу створювати опитувальники з різними типами запитань (відкритими, закритими, шкальними тощо), що забезпечує адаптацію інструментарію до специфіки дослідження і вимог психологічного аналізу. Автоматизація збору, обробки та попереднього аналізу даних значно підвищує ефективність дослідницького процесу та знижує ризик помилок [71].

Дослідження здійснювалося шляхом анонімного опитування з урахуванням питань безпеки (зокрема повітряних тривог і необхідності

уникнення скупчень), без збору персональних даних респондентів, що сприяло більшій щирості відповідей. Методика також не вимагала додаткових фінансових витрат і забезпечувала високу точність даних завдяки автоматизації їх обробки.

Таким чином, застосування Google Forms у психологічних дослідженнях відповідає сучасним вимогам наукової етики, забезпечуючи гнучкість, доступність і надійність у зборі емпіричних даних.

Для вивчення психоемоційних станів здобувачів освіти була використана методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, яка дозволяє кількісно оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (Додаток В). Методика складається з 40 тверджень, згрупованих у чотири шкали, а результати дозволяють розподілити студентів за рівнями прояву відповідних психологічних характеристик:

- низький рівень (0-7 балів);
- середній рівень (8-14 балів);
- високий рівень (15-20 балів).

Згідно з науковими даними, тривожність є стійкою характеристикою особистості, що виявляється у схильності сприймати навіть нейтральні ситуації як загрозливі. Помірний рівень тривожності сприяє адаптації, тоді як надмірна тривожність може негативно впливати на фізичне й психічне здоров'я [8].

Фрустрація визначається як психічний стан, що виникає у відповідь на перешкоди, які заважають досягненню важливої мети, і може призводити як до негативних емоційних реакцій, так і до стимулювання розвитку вольових якостей [35].

Агресивність, відповідно до психологічної літератури, трактується як схильність до імпульсивної поведінки, афективних переживань та негативного сприйняття соціальної взаємодії [31; 65].

Ригідність – це ускладненість у зміні особистісних програм діяльності в ситуаціях, що об'єктивно потребують адаптації. Вона може проявлятися як у

негативному, так і позитивному контексті, будучи пов'язаною із стійкістю, сумлінністю та прагненням до досконалості [51].

Особлива увага у дослідженні була приділена ролі самооцінки у структурі особистості, оскільки вона безпосередньо пов'язана зі змінами психологічних станів під впливом зовнішнього середовища. Адекватна або завищена самооцінка свідчить про позитивне ставлення до себе, тоді як низька самооцінка може сигналізувати про внутрішню невпевненість.

Для оцінки самопочуття, активності та настрою була використана методика САН, адаптована колективом авторів Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. та опублікована у збірнику методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів (Додаток Д) [19].

Метою застосування методики САН є оперативна оцінка поточного психоемоційного стану здобувачів освіти, зокрема рівнів самопочуття, активності та настрою. Використання цієї методики дозволяє встановити, яким чином дистанційний формат навчання в умовах війни впливає на загальне психологічне благополуччя студентів, що має важливе значення для комплексного розуміння змін у їхньому психоемоційному стані.

Опитувальник містить 30 пар протилежних характеристик, за якими респонденти оцінювали свій актуальний стан. Кожна пара утворює шкалу, на якій учасники дослідження позначали ступінь вираженості певної характеристики. Інструкція передбачала таке завдання:

«Опишіть свій стан у даний момент за допомогою таблиці, що складається з 30 пар полярних ознак. У кожній парі оберіть ту характеристику, яка найбільш точно відповідає вашому стану, і зазначте відповідну цифру, що відображає ступінь її вираженості».

Під час оцінювання крайня вираженість негативного полюсу отримувала 1 бал, тоді як крайня вираженість позитивного полюсу – 7 балів.

Варто враховувати, що полярність шкал змінювалася, проте позитивні стани незмінно отримували вищі бали, а негативні – нижчі.

Отримані дані об'єднувалися за трьома основними категоріями:

Самопочуття – сума балів за шкалами 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

Активність – сума балів за шкалами 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;

Настрій – сума балів за шкалами 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Підсумкові значення для кожної категорії розраховувалися шляхом ділення загальної кількості балів на 10. Середній бал шкали становить 4. Значення, що перевищують 4 бали, свідчать про позитивний стан випробуваного, тоді як оцінки нижче 4 балів вказують на несприятливий психоемоційний стан. У нормі оцінки розташовуються в межах від 5,0 до 5,5 балів.

Під час аналізу результатів важливо враховувати не лише абсолютні значення окремих показників, але й їхнє співвідношення, що дозволяє глибше зрозуміти функціональний стан особистості [45].

2.3 Аналіз результатів дослідження

Для емпіричного аналізу предмету дослідження – впливу дистанційної форми навчання на психологічний стан здобувачів фахової передвищої освіти – було проведено анкетування з використанням платформи Google Forms (Додаток А). Результати опитування засвідчили, що понад половина респондентів відчули негативні емоції у відповідь на впровадження дистанційної форми навчання.

На запитання, що стосувалося психологічного стану у період переходу на дистанційне навчання, 53,6% опитаних вказали на наявність негативних емоцій. Зокрема, тривогу повідомили 23,1% здобувачів освіти, 17,9% пов'язували негативне ставлення з очікуванням зниження якості освітнього процесу, тоді як 3,3% зазначили незвичність дистанційного формату як

чинник психологічного дискомфорту. Ще 7,1% респондентів визначили свої емоції як радше негативні, ніж позитивні (рис. 2.1.).

Крім тривожності, серед інших негативних емоцій, які відзначили учасники дослідження, були: паніка (3,1%), переляк (3,1%), імпульсивність (4,6%), злість (7,7%), апатія (7,7%), різка зміна настрою (7,7%), внутрішні нервові зриви (9,2%), беземоційність (10,8%), дратівливість (12,3%), стрес (12,3%), розлад сну (12,3%), тривога (13,8%), втома (15,4%), напруженість (15,4%), обережність (15,4%), сум (23,1%), страх через невизначеність ситуації (27,7%) та інші причини страху (3,1%), а також відсутність мотивації (29,2%) (рис. 2.2.).

Водночас 39,5% опитаних респондентів оцінили свої емоції як позитивні: 26% відзначили можливість здобуття нового досвіду в організації навчання, 9,7% схилилися до позитивного сприйняття ситуації, а 3,8% визначили позитивним аспектом зниження можливості контролю з боку викладачів за навчальною активністю здобувачів. Ще 6,9% респондентів повідомили, що не відчували ні позитивних, ні негативних емоцій у зв'язку з переходом на дистанційне навчання.

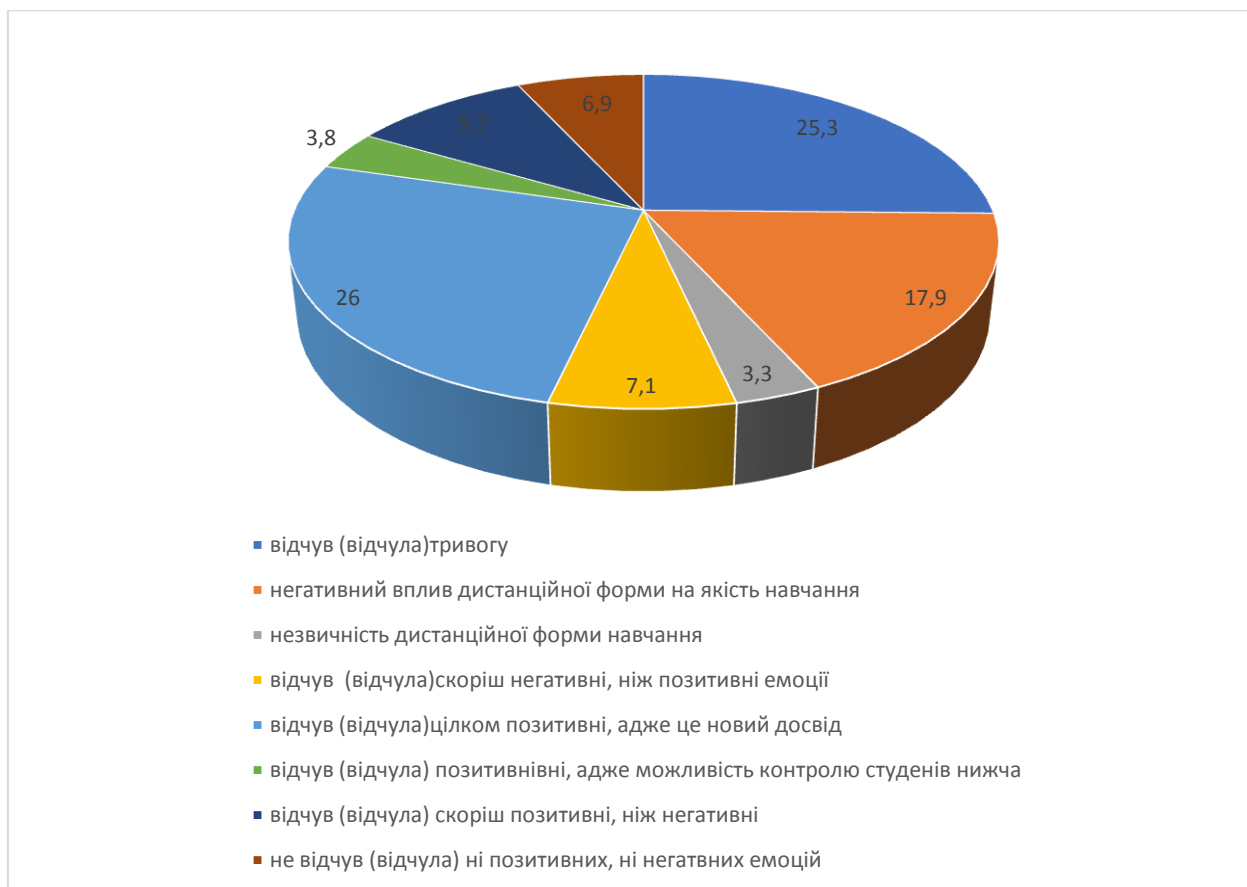


Рис. 2.1. Відповіді респондентів на питання: «Які емоції Ви відчули, коли була запроваджена дистанційна форма навчанням?»

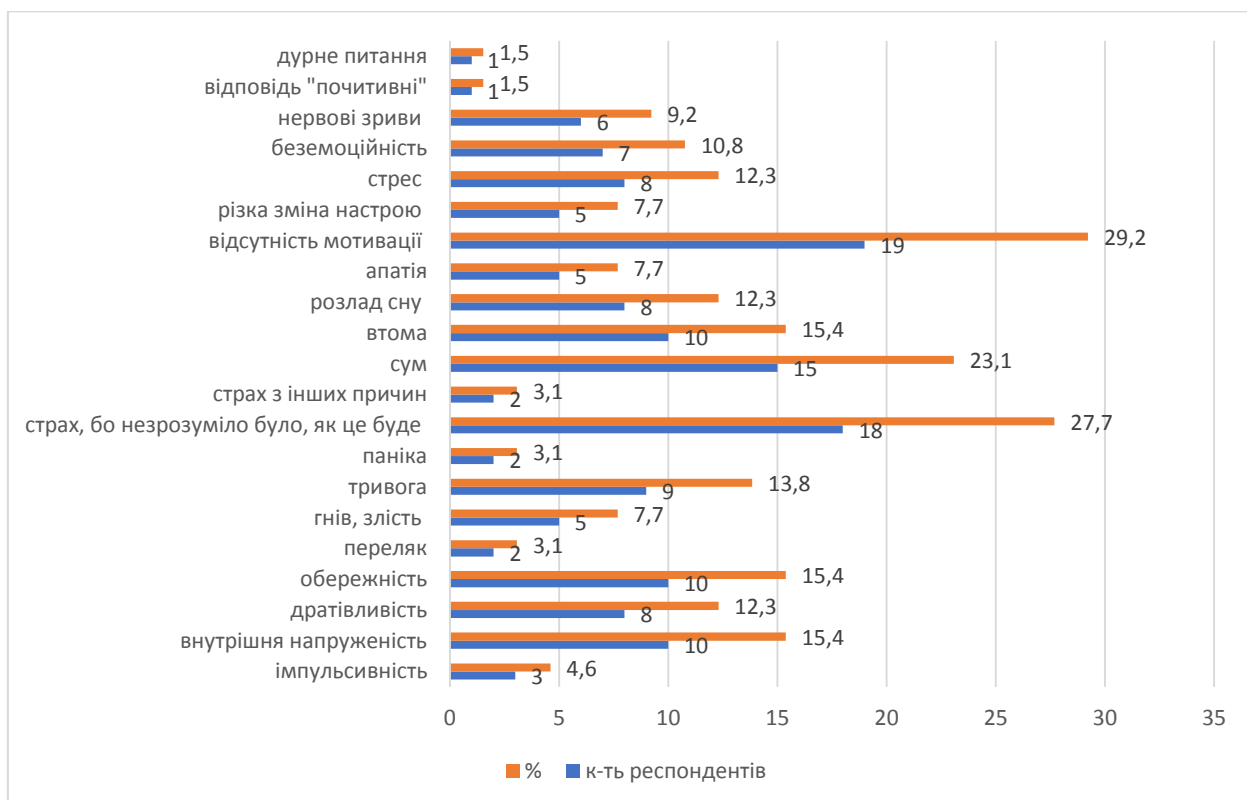


Рис. 2.2. Запитання для тих, хто обрав «Негативні емоції»

Результати анкетування дали змогу встановити основні недоліки дистанційного навчання, які відзначили здобувачі освіти. На запитання «Які недоліки Ви вбачаєте у дистанційному навчанні?» більшість респондентів вказали на відсутність «живого» спілкування: 78% зазначили брак комунікації з одногрупниками, однокурсниками та іншими студентами, а 58% - недостатню взаємодію з викладачами (рис. 2.3.).

Крім того, 38,5% опитаних відзначили нестачу практичних занять як істотний недолік дистанційної форми освіти. Серед інших негативних аспектів, виявлених у процесі дослідження, студенти згадували такі проблеми, як: нестабільність Інтернет-з'єднання (2%), перебої з електропостачанням (3,6%), низький рівень активності самих здобувачів освіти (2%), недостатній професійний рівень деяких фахівців (2%), неготовність викладачів до роботи в умовах дистанційного навчання і відсутність мотиваційної віддачі з їхнього боку (2%), а також технічні збої у функціонуванні навчальних платформ, зокрема Google Classroom (2%).



Рис. 2.3. Відповіді на питання: «Недоліки дистанційного навчання»

Порівняльний аналіз відповідей студентів щодо недоліків традиційної (очної) форми навчання дозволяє констатувати наявність значної кількості вказаних ними негативних аспектів. Зокрема, серед основних труднощів було зазначено:

- необхідність витратити час і кошти на дорогу до місця навчання, що також підвищує ризик захворювання;
- обмеженість можливостей участі у заняттях у разі хвороби без ризику зараження інших осіб (що є можливо при дистанційному навчанні);
- необхідність раннього підйому;
- технічні проблеми: незадовільна якість звуку під час лекцій, погане Інтернет-з'єднання в аудиторіях, повільне впровадження сучасних технологій (зокрема, відсутність комп'ютерного обладнання, проєкторів, мікрофонів), відсутність комфортних умов у навчальних приміщеннях;
- зауваження на адресу викладачів: запізнення, відсутність на заняттях, несправедливі терміни здачі завдань;
- підвищений рівень стресу під час письмових завдань порівняно з тестовими формами дистанційного контролю знань;
- обов'язковість відвідування занять;
- відсутність достатніх форм і методів самостійного навчання;
- складність поєднання навчання з іншими видами діяльності, зокрема з роботою;
- дискомфорт, пов'язаний із масовим перебуванням великої кількості людей в одному просторі;
- інші фактори, не безпосередньо пов'язані з навчальним процесом.

Додатково окремі відповіді відображали специфічні ризики воєнного часу, такі як загроза ракетних ударів. Згадували також підвищену вимогливість викладачів після повернення до очної форми навчання, що, на

думку респондентів, потребувало поступового переходу через стресовість адаптації. Частина студентів зазначила страх перед викладачами та перед складанням іспитів у традиційному форматі.

Водночас близько чверті респондентів не вказали жодних суттєвих недоліків очного навчання, що підтверджує, що деякі переваги дистанційної освіти насправді відповідають недолікам традиційної форми (зокрема, питання витрат часу та коштів на дорогу).

Після вимушеного впровадження дистанційного навчання, міжнародні та вітчизняні психологи відзначили посилення психологічних проблем, викликаних ізоляцією. Затяжні негативні емоції можуть призводити до погіршення здоров'я та ускладнювати процес соціалізації. Перехід здобувачів фахової передвищої освіти до дистанційного формату обмежив можливості безпосереднього спілкування з однокурсниками та друзями, сприяв підвищенню часу, проведеного в ізоляції, що в результаті негативно вплинуло на їхній психоемоційний стан.

Загальна напруга, що охопила суспільство у період пандемії COVID-19, була підсилена страхами за особисту безпеку та здоров'я близьких, невизначеністю майбутнього. Цей стан переносився і на освітній процес, що, у свою чергу, через недостатню підготовленість освітньої системи до нових умов, призводило до здебільшого негативного сприйняття дистанційної форми навчання в Україні. Психоемоційні труднощі поглибилися, а зміни в психологічному стані здобувачів освіти позначилися і на якості засвоєння знань і навичок, яка на початкових етапах масового дистанційного навчання оцінювалася в основному негативно.

Таким чином, головним чинником, що впливав на психоемоційний стан здобувачів фахової передвищої освіти під час запровадження карантинних обмежень у зв'язку з пандемією COVID-19, була надзвичайність ситуації та нестабільність освітніх форматів – постійні переходи між дистанційною, очною та змішаною формами навчання. Як справедливо зазначає Т.О. Костіна, ця ситуація характеризувалася як «неочікувана та незвична ситуація,

щодо якої протягом тривалого часу немає відповіді на питання, чи буде повернення до «звичного життя» [27].

Окрім усіх труднощів, спричинених несподівано масштабним та стрімким переходом до дистанційної форми навчання, заклади фахової передвищої освіти зіткнулися також із відставанням нормативно-правового регулювання організаційних аспектів освітнього процесу. Більшість питань адміністрації ЗФПО змушені були вирішувати самостійно. У подальшому ця проблема частково була врегульована, однак і сьогодні чинні нормативно-правові акти не передбачають положень щодо надання психологічної підтримки або спеціального психологічного супроводу здобувачів освіти у контексті дистанційного навчання. Це свідчить про актуальність потреби в розробці та законодавчому закріпленні механізмів психологічної допомоги здобувачам освіти загалом.

Окрім глобальної проблеми пандемії та пов'язаних із нею психологічних викликів, на початку 2022 року Україна зіткнулася з новою кризою – повномасштабною агресією російської федерації. Постійні ракетні обстріли території країни унеможливили повноцінне повернення до традиційної очної форми навчання, оскільки безпечне освітнє середовище в умовах браку обладнаних укриттів у закладах освіти наразі не забезпечене. Відтак дистанційне навчання залишається основною формою організації освітнього процесу, орієнтованою на гарантування безпеки життя і здоров'я здобувачів освіти.

Узагальнюючи викладене, варто зазначити, що аналіз розвитку дистанційної освіти свідчить про її поступову еволюцію у контексті суспільного розвитку. Історично дистанційна освіта виникла у відповідь на потребу в розширенні доступу до освітніх послуг незалежно від просторової віддаленості, що стало можливим завдяки появі поштового зв'язку, а згодом і інших засобів комунікації. Головною метою дистанційної освіти завжди залишалася доступність знань і комунікації з викладачем незалежно від відстані. Сучасне ж розширення дистанційного навчання в Україні пов'язане

передусім із необхідністю захисту життя і здоров'я населення в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану.

Для дослідження змін у ставленні здобувачів фахової передвищої освіти до дистанційної форми навчання в умовах воєнного стану було проведено друге анкетування (див. Додаток Б). Результати опитування показали, що наразі, враховуючи як наслідки пандемії, так і реалії війни, 58% респондентів вважають дистанційну форму навчання найбільш комфортною. 13,6% опитаних віддали перевагу традиційній аудиторній формі, тоді як 24,7% підтримали ідею поєднання дистанційного та очного форматів навчання (рис. 2.4.).

Аналіз результатів анкетування показав, що 76,5% здобувачів фахової передвищої освіти вважають, що дистанційна форма навчання має вплив на якість здобутої освіти. Водночас 16,8% респондентів не спостерігали такого впливу, а 6,7% зазначили, що не замислювалися над цим питанням.

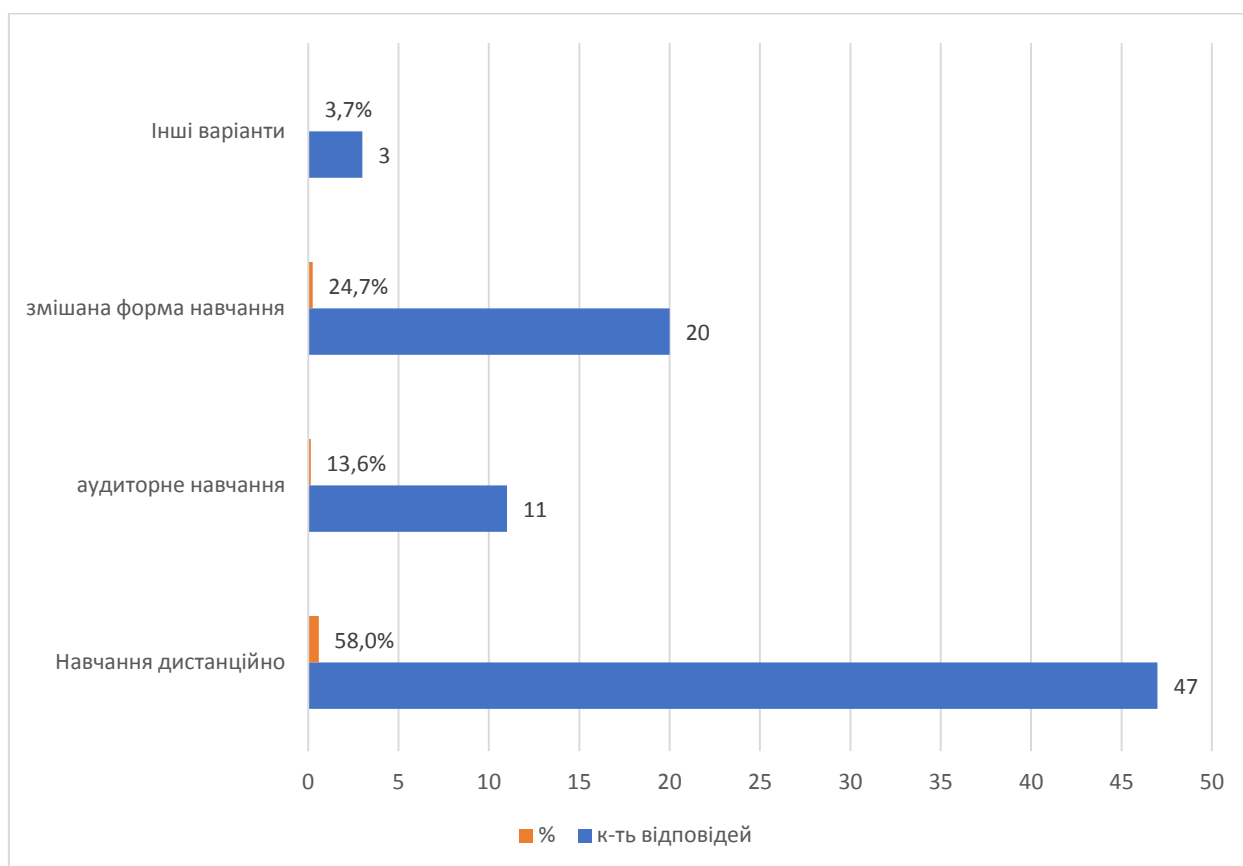


Рис. 2.4. Відповідь на питання: «Яка форма навчання більш комфортна для Вас?»

На запитання щодо змін у ставленні до ефективності дистанційної освіти з часом, 23% здобувачів відповіли, що їх первісна негативна оцінка залишилася незмінною. Вони продовжують розглядати дистанційне навчання як неефективну форму здобуття знань. Натомість 28% учасників зберегли позитивне ставлення до дистанційної освіти, підкреслюючи її ефективність, інноваційність і перспективність. Позитивні зміни у сприйнятті дистанційного навчання спостерігалися у 25% респондентів: спочатку вони ставилися до нього критично, однак з часом виявили його переваги. Негативні зміни у сприйнятті зафіксовані у 18% студентів, які відзначили зростання кількості недоліків дистанційної форми. Крім того, 1,6% респондентів акцентували увагу на важливості мотивації до навчання, зазначаючи, що дистанційна форма є прийнятною, хоча й обмежує розвиток комунікативних навичок і процес соціалізації (рис. 2.5.).

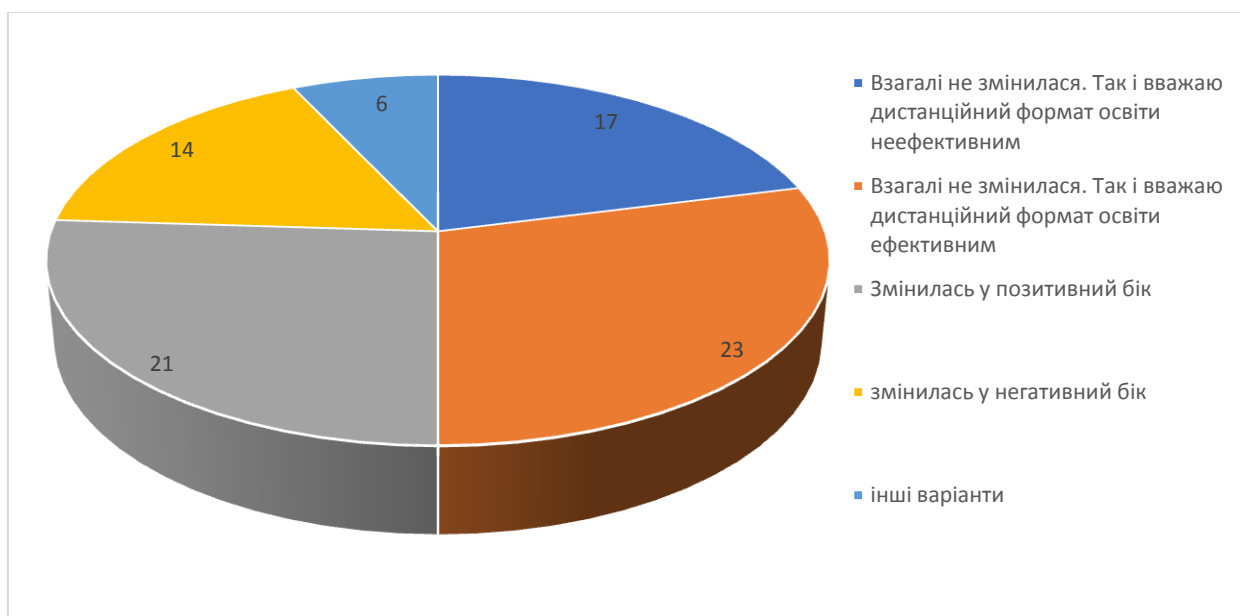


Рис. 2.5 Відповіді на питання: «Як змінилась Ваша думка за роки дистанційного навчання про його ефективність?»

У межах емпіричного дослідження ставилася мета – визначити вплив дистанційного навчання на психологічний стан здобувачів фахової передвищої освіти в умовах воєнного стану, окреслити основні психоемоційні показники та їх рівень. З цією метою було використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, що дозволила оцінити рівень прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності [64]. На рис. 2.6 представлено результати порівняльного аналізу психічних станів студентів під час дистанційного навчання.

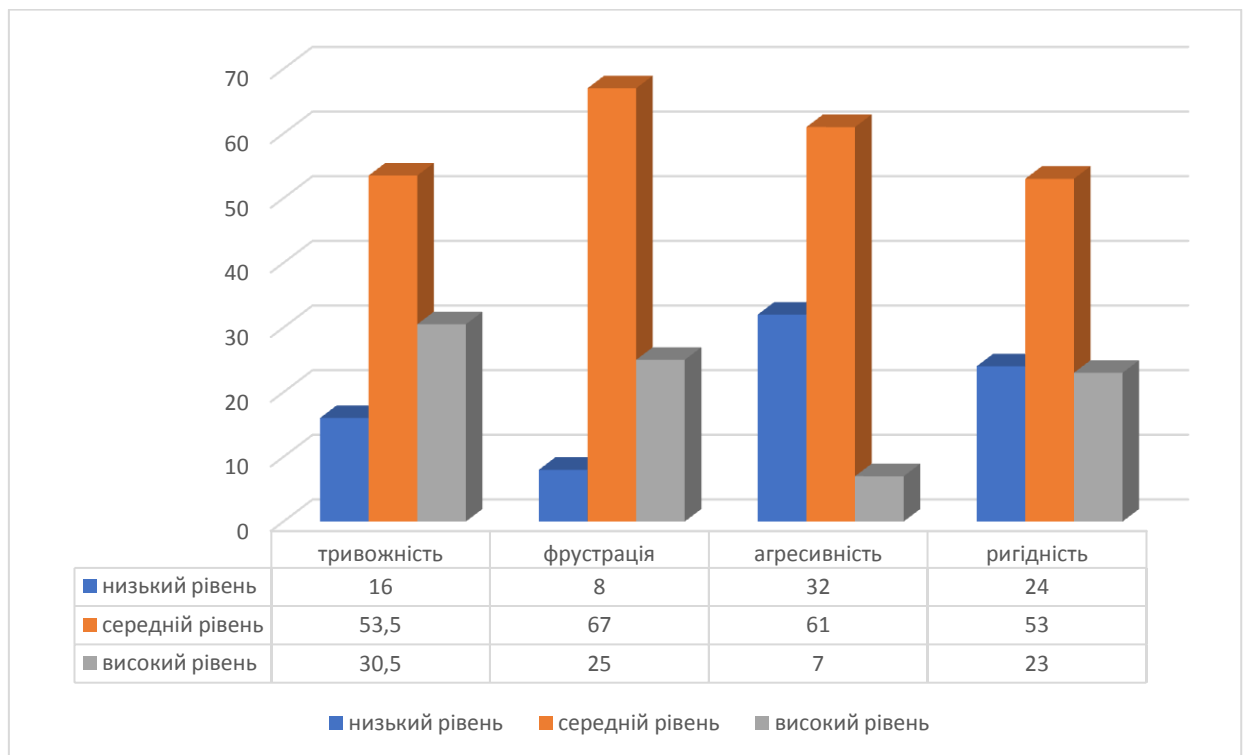


Рис. 2.6. Рівень вияву психічних станів здобувачів освіти за результатами методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Деталізуючи результати за окремими шкалами, встановлено:

Тривожність: високий рівень діагностовано у 30,5% респондентів, що свідчить про наявність почуття тривоги й занепокоєння в умовах дистанційного навчання; середній рівень спостерігався у 53,5% опитаних, вказуючи на ситуативне емоційне неблагополуччя; низький рівень зафіксовано у 16% студентів, що свідчить про збереження емоційної стабільності.

Фрустрація: високий рівень виявлено у 25% респондентів, що свідчить про відчуття розчарування через неможливість досягнення поставлених цілей; середній рівень у 67%; низький рівень – у 8% студентів.

Агресивність: низький рівень характерний для 32% здобувачів, середній – для 61%, високий рівень агресивності зафіксовано у 7% студентів.

Ригідність: низький рівень ригідності спостерігався у 24% студентів, середній – у 53%, високий рівень виявлено у 23% респондентів.

Якісний аналіз отриманих даних дозволив виявити основні чинники, що зумовлюють підвищення тривожності, фрустрації й агресивності у студентів під час дистанційного навчання. До них належать: індивідуально-типологічні особливості нервової системи (зокрема емоційна збудливість та чутливість), негативний досвід самоізоляції, труднощі віртуального спілкування з однолітками та викладачами (емоційна холодність, авторитаризм, санкції), а також неуспішність у навчанні.

Для оцінювання змін у самопочутті, активності й настрої здобувачів освіти впродовж навчального року була застосована методика САН. З урахуванням складної психоемоційної ситуації в умовах воєнного стану, регулярні виміри на початку й наприкінці навчального семестру дозволяли реєструвати динаміку психічних станів. Методика базувалась на принципах семантичного диференціала Осгуда та передбачала багаторазове обстеження для врахування динамічності психоемоційних змін. Дані про функціональний стан студентів у період адаптації до навчання у ЗФПО наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Динаміка активності, самопочуття, настрою здобувачів освіти

Період проведення замірів	Самопочуття (С)		Активність (А)		Настрій (Н)	
	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці
Початок навчального року	4,1	5,1	4,3	4,9	4,7	5,2
Модульний контроль	3,5	4,5	3,1	3,5	4,1	4,7
Перед сесією	3,7	4,8	3,3	4,7	4,3	4,8

Аналіз даних, наведених у таблиці, дозволяє простежити чітку закономірність змін у показниках самопочуття (С), активності (А) та настрою (Н) залежно від етапів навчального процесу: на початку навчального року, перед модульним контролем (у середині семестру) та перед сесією. Спостерігається поступове зниження усіх трьох показників, що найбільш виразно проявляється у зменшенні рівня активності – параметра, який безпосередньо відображає інтенсивність і швидкість перебігу психічних процесів.

Особливо значні зміни відзначаються наприкінці семестру, коли студенти інтенсивно готуються до заліків і іспитів, усувають заборгованості, що супроводжується фізичним і психічним виснаженням. Ця тенденція набуває ще більшої виразності в умовах воєнного стану, коли підготовка супроводжується додатковими емоційними й психічними навантаженнями, обумовленими активними фазами бойових дій, зростанням кількості обстрілів та повітряних тривог.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що самопочуття, активність і настрої студентів демонструють виражену періодичну динаміку, обумовлену як інтенсивністю навчального процесу, так і змінами у зовнішньому середовищі. Водночас, відновлення психоемоційного стану студентів в умовах війни є менш ефективним порівняно з мирним часом.

На нашу думку, показники психічних станів здобувачів освіти можуть бути інформативними критеріями для оцінки успішності їхньої адаптації до навчального процесу, особливо через аналіз рівня емоційного тону та відчуття комфортності.

Подібна закономірність спостерігається і при аналізі змін настрою за методикою САН на початку та в кінці семестру. Настрій залишається найстабільнішим показником серед інших психічних характеристик протягом навчального року: від початкового етапу до модульного контролю та періоду перед сесією.

Особливо суттєві зміни в усіх показниках методики САН фіксуються серед студентів першого курсу у періоди загострення воєнних дій, що свідчить про значні труднощі в їхній адаптації. У контексті аналізу психічного стану найбільш важливими для оцінки адаптаційних процесів виявились рівень емоційного настрою та ступінь прояву інтересу до навчальної діяльності.

Висновки до розділу 2

У результаті аналізу встановлено, що дистанційне навчання, запроваджене в умовах пандемії та воєнного стану, істотно вплинуло на психологічний стан здобувачів освіти. Переважаючими були стани тривожності, стресу, апатії, розладів сну та фізіологічних порушень. Найвища напруга спостерігалась у перші три місяці війни, що супроводжувалось ознаками гострого стресу. Згодом організм адаптувався до умов перманентного стресу, що відобразилось у зменшенні інтенсивності симптомів. Виявлено, що студенти і дорослі здобувачі освіти переживали схожі психологічні реакції. Наявність тривалих кризових умов призводила до емоційного виснаження та потреби в розробці ефективних стратегій психологічної підтримки. Основними чинниками розвитку стресу виступали тривога, страх, песимізм і депресія. Важливу роль у подоланні стресу відіграють соціальна підтримка та особистісна стресостійкість. Дистанційне навчання, попри виклики, дозволяло забезпечити безперервність освіти, проте супроводжувалося низкою психологічних труднощів. Ізоляція та технологічні проблеми спричиняли додатковий тиск на здобувачів освіти. Адаптація студентів до нових умов залежала від рівня їхньої саморегуляції та індивідуальних ресурсів. Водночас дистанційна освіта відкрила нові можливості для гнучкого та інноваційного навчання.

Для реалізації визначених завдань, було організовано комплексне емпіричне дослідження на базі Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну. Мета дослідження полягала у вивченні впливу дистанційного навчання на психологічний стан здобувачів освіти в кризових умовах. Вибірка складала 81 студент віком 17–19 років. Для дослідження було використано анкетування через Google Forms, методики "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка та САН. Google Forms дозволило ефективно організувати дистанційне опитування, забезпечивши безпеку та збереження анонімності респондентів. Методики виявили рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед студентів. Комплексний підхід до аналізу дозволив оцінити загальні та індивідуальні особливості психоемоційного стану. Методики були адаптовані до специфіки ситуації воєнного стану. Застосування двох діагностичних підходів забезпечило багатопланову оцінку емоційного благополуччя студентів. Було підтверджено актуальність вивчення психоемоційних аспектів дистанційної освіти для удосконалення освітнього процесу. Отримані результати стали основою для подальших аналітичних висновків.

Результати дослідження підтвердили, що більше половини студентів переживали негативні емоції під час запровадження дистанційної освіти. Основними емоційними станами були тривожність, страх, сум, апатія та розлади сну. Серед основних недоліків дистанційного навчання студенти вказували брак живого спілкування та практичних занять. Проте традиційна форма навчання також мала певні недоліки, що дозволяє зробити висновок про відносність переваг кожної форми. Методика "Самооцінка психічних станів" показала середній рівень тривожності, фрустрації та ригідності у більшості здобувачів. Водночас рівень агресивності залишався відносно низьким. Психоемоційний стан студентів залежав від індивідуальних рис характеру, рівня соціальної підтримки та організації освітнього процесу. З'ясовано, що незважаючи на негативні аспекти, багато здобувачів освіти поступово адаптувались до дистанційної форми. Також частина студентів

відзначала позитивні аспекти дистанційного навчання, як-от гнучкість і економія часу. Узагальнення результатів свідчить про необхідність удосконалення психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах дистанційного формату.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Рекомендації щодо психологічного супроводу дистанційного навчання здобувачів фахової передвищої освіти в умовах війни

Запровадження дистанційної освіти відбулося в умовах незвичної ситуації майже повної соціальної ізоляції та невизначеності щодо тривалості карантину, що викликало значні психологічні виклики для здобувачів освіти. Онлайн-навчання потребує високого рівня самоорганізації та відповідної психологічної підготовки, однак студенти були змушені адаптуватися до нових умов без належної підготовки. Непідготовленість суспільства до нових реалій виявила серйозні прогалини, зокрема відсутність системи першої психологічної допомоги, профілактичних заходів та рекомендацій з контролю стресових ситуацій [7].

Одним із важливих механізмів у цій ситуації стала саморегуляція – форма свідомої взаємодії людини з навколишнім середовищем, яка передбачає мобілізацію психічних і фізичних ресурсів для досягнення поставлених цілей. Саморегуляція в дистанційному навчанні виявляє здатність студентів управляти власною діяльністю та емоційною сферою.

Як продемонстровано у попередніх розділах, раптове масштабне впровадження дистанційного навчання спричинило у здобувачів освіти зростання тривожності, стресових реакцій та психоемоційної напруги. Пролонгований характер ситуації невизначеності, посилений початком повномасштабної війни в Україні, став каталізатором поглиблення психологічних проблем. У цих умовах першочерговим завданням психологічної допомоги є подолання негативних емоційних станів і розвиток навичок відновлення внутрішніх ресурсів здобувачів освіти.

Одним із найбільш поширених наслідків пандемії та воєнного стану серед здобувачів фахової передвищої освіти є порушення концентрації уваги та труднощі у зосередженні на навчанні. Державна служба якості освіти України здійснює моніторинг якості дистанційного навчання, однак основний акцент робиться на середню освіту [1].

Однією з основних причин погіршення якості засвоєння навчального матеріалу серед здобувачів фахової передвищої освіти є недостатній рівень мотивації до навчання, що обумовлюється стійким переживанням негативних емоцій. Ця проблема вимагає уваги з боку психологічної служби закладів освіти та повинна бути врахована під час розробки програм підтримки для студентів, які навчаються у форматі дистанційної освіти, обраної ними вимушено через вплив зовнішніх негативних чинників, зокрема пандемії Covid-19 та військових дій на території України. Крім того, слід врахувати, що певна частина здобувачів мала досвід перенесення захворювання на Covid-19, наслідки якого негативно впливають як на їх фізіологічний, так і на психічний стан. Це, своєю чергою, позначається і на якості навчання, оскільки численні дослідження підтверджують, що у період одужання можуть спостерігатися неврологічні симптоми, серед яких погіршення пам'яті, зниження концентрації уваги, головний біль та дезорієнтація. Додатково до цього перенесене захворювання часто супроводжується розвитком депресії, тривожності та порушень сну, що істотно погіршує психоемоційний стан осіб [44]. Рекомендації, які надавалися Міністерством освіти і науки України під час пандемії Covid-19, були переважно орієнтовані на оптимізацію організації навчального процесу шляхом зменшення навантаження на його учасників, підтримання академічної доброчесності та усунення виявлених недоліків дистанційного навчання через створення тематичних груп для обговорення проблем і обміну досвідом щодо їх подолання [51]. З початком воєнного стану акцент у діяльності МОН України змістився на питання надання психологічної допомоги та впровадження системних заходів підтримки учасників освітнього процесу.

У сучасних умовах актуальним є запровадження обов'язкової оцінки рівня психічного здоров'я здобувачів освіти та створення системи психологічної допомоги у кожному закладі фахової передвищої освіти (ЗФПО). Оскільки звернення до психолога має базуватися на добровільності та усвідомленості, необхідно посилити просвітницьку роботу та соціальну рекламу щодо інформування здобувачів про важливість отримання такої допомоги.

Підтримки заслуговує ідея розробки Національної програми психологічної підтримки учасників навчального процесу у форматі дистанційної освіти, що була запроваджена внаслідок пандемії Covid-19 та війни. Вказана програма має передбачати створення онлайн-курсу для психологів і викладачів з питань надання допомоги здобувачам освіти у подоланні стресу, депресії, тривоги та страху, а також поширення інформаційних матеріалів про підтримку психічного здоров'я та проведення постійного моніторингу психологічного стану учасників освітнього процесу.

Військова агресія на території України викликала у значної частини населення, включаючи здобувачів фахової передвищої освіти, переоцінку життєвих цінностей та потреб. З огляду на це, актуальною є теза І. Грузинської про необхідність акцентування на тих цінностях, які є важливими у конкретний історичний період [11]. Зокрема, у контексті мотивації до навчання слід підкреслювати суспільну потребу у підготовці кваліфікованих фахівців для відновлення держави після війни та економічної стабілізації. У цьому аспекті важливо не тільки знайти внутрішні ресурси для продовження навчання, але й забезпечити високу якість отриманих знань і навичок. Усвідомлення цієї мети кожним здобувачем сприятиме подоланню низки негативних аспектів дистанційного навчання, таких як спокуса до порушення принципів академічної доброчесності.

Тривожність, стрес та страх, що були індуковані пандемією Covid-19 та поглиблені військовими діями, визначають необхідність розробки й впровадження заходів профілактики цих станів серед здобувачів фахової

передвищої освіти у форматі дистанційного навчання. Крім того, як справедливо зазначають В.Є. Виноградова та Н.О. Шкуренко, психологічна допомога буде залишатися актуальною й під час переходу студентів до офлайн-формату навчання, оскільки цей процес потребуватиме їх адаптації до нових умов [7].

Перш ніж розглядати питання надання професійної психологічної допомоги, доцільно звернути увагу на окремі аспекти так званої «самодопомоги», яка проявляється через активацію захисних психологічних механізмів у стресових ситуаціях. Значний інтерес викликають результати дослідження, проведеного Ж.С. Сидоренко та О.С. Слободянюк, згідно з якими суттєва частина здобувачів фахової передвищої освіти змогла подолати негативний емоційний стан, спричинений пандемією Covid-19, шляхом застосування методів саморегуляції, саногенного мислення та обмеження надмірного впливу негативної інформації (приблизно 60%) [53]. Цілком імовірно, що аналогічні механізми опанування можуть бути ефективними і в умовах військового конфлікту. На користь цієї гіпотези свідчать також результати інших психологічних досліджень. Зокрема, М. Казанжи фіксує зростання такого важливого параметру, як «робота над собою» [24].

У зв'язку з підвищеним рівнем тривожності, характерним для більшості студентів в умовах зазначених кризових обставин, виникає потреба у впровадженні комплексу заходів, спрямованих на зниження цього рівня. Крім того, актуальним є здійснення профілактики нових страхів та усунення вже наявних. Це, в свою чергу, обумовлює необхідність реалізації психопрофілактичних та психокорекційних програм, особливо у випадках, коли у студентів наявні ознаки психотравми, що є типовим у сучасних умовах збройного конфлікту. Як слушно зауважує Ю. Гопкало, у роботі з наслідками психотравм у осіб, що постраждали внаслідок війни, доцільним є поєднання методів групової та індивідуальної психотерапії. При цьому, у випадку роботи зі страхами, ефективними вважаються методи

нейролінгвістичного програмування (НЛП) та тілесно-орієнтованої психотерапії [9].

У цілому, надання психологічної допомоги полягає у підтримці психічного здоров'я та психосоціального благополуччя здобувачів фахової передвищої освіти в умовах пандемії Covid-19 та збройного конфлікту. Передусім, варто звернути увагу на рекомендації фахівців у галузі психології, спрямовані на запобігання розвитку стресових станів.

По-перше, важливо застосовувати вибірковий підхід до споживання інформації, що стосується негативних наслідків пандемії та війни. Для забезпечення психологічного та фізичного самозбереження необхідними є навички оперативної оцінки та відбору релевантної інформації. Інформація може виступати не лише джерелом знань, а й тригером стресових реакцій. У ряді наукових праць ця рекомендація отримала назву «інформаційна дієта» [7].

Рациональною є і позиція Р. Попелюшко, яка полягає в уникненні прагнення повністю володіти інформацією про перебіг пандемії чи воєнних подій. Попри поширену думку, що більша обізнаність сприяє зниженню тривожності, надмірна кількість інформації, навпаки, може стимулювати панічні настрої. Доцільним є встановлення особистих обмежень на споживання новин з перевірених і надійних джерел, зокрема таких, як Міністерство охорони здоров'я України, Всесвітня організація охорони здоров'я, Міністерство оборони України або Офіс Президента, з періодичністю не частіше одного разу на добу тривалістю до 30 хвилин [44]. З метою контролю тривоги та інших негативних психоемоційних станів рекомендується зосереджуватись на фактах, а не емоціях, а також – у разі отримання тривожної інформації від близьких людей – делікатно просити їх утриматися від передачі таких відомостей [40].

По друге, попри екстремальні умови воєнного часу, надзвичайно важливим залишається питання турботи про особисте благополуччя. Аналогічні рекомендації висуваються психологами і щодо умов пандемії

Covid-19. Зокрема, акцентується необхідність застосування стратегій мінімізації стресу, що включають забезпечення якісного відпочинку, раціонального харчування, регулярної фізичної активності та підтримки соціальних зв'язків з близькими. Як слушно зазначає Р. Попелюшко, навіть за неможливості залишати власну оселю, існує велика кількість альтернативних засобів фізичної активності – використання мобільних застосунків, участь в онлайн-заняттях, що транслюються у соціальних мережах, зокрема Facebook та YouTube. Такі активності дозволяють фізичному навантаженню активізувати серцеву діяльність, замість її зростання внаслідок тривоги [40]. Поряд із цим, наголошується на необхідності уникнення деструктивних копінг-стратегій, таких як вживання тютюнових виробів, алкоголю чи психоактивних речовин, оскільки вони мають тенденцію до погіршення психофізичного стану у довгостроковій перспективі [7]. Важливо також розглядати аспекти самоорганізації, які стосуються як навчальної діяльності, так і особистісного самовдосконалення. У зв'язку з цим заслуговують на увагу дослідження у сфері формування «духовної особистості», що доводять можливість підвищення стресостійкості в умовах дистанційного навчання через розвиток духовних цінностей [18]. До елементів самоорганізації також належать раціональне структурування часу, планування діяльності та збереження звичного режиму життя, що є важливою умовою мінімізації кризових переживань, адже останні часто зумовлені саме порушенням повсякденного ритму життя.

По третє, значної уваги заслуговують і практики зміни видів діяльності як спосіб уникнення фокусування на негативі. Йдеться як про заспокійливі активності (релаксацію, медитацію, прогулянки на природі), так і про динамічні форми рухової активності [7; 44]. Крім того, вкрай важливо підтримувати соціальну активність і не допускати соціальної ізоляції, що має фундаментальне значення для збереження психічного здоров'я та суспільного благополуччя. В умовах підвищених ризиків через масові скупчення людей та поширення інфекцій, така участь у соціальному житті

набуває «дистанційного формату». Йдеться про використання цифрових технологій як інструментів підтримки зв'язку з родиною і друзями, зокрема через групові чати [44].

По четверте, одним із ефективних засобів подолання негативних емоційних станів є залучення до творчої діяльності, що виступає способом відновлення почуття контролю над власним життям [7]. Такий творчий розвиток може реалізовуватись як у вигляді повернення до улюблених занять минулого (хобі), так і у формі освоєння нових навичок і знань, включно з отриманням нової професії чи ознайомленням з новими сферами діяльності.

Цінною з ресурсної точки зору є також рекомендація щоденно шукати позитивні моменти, що відбуваються у повсякденному житті, та з вдячністю фіксувати їх наприкінці дня [7]. Стосовно пандемії Covid-19, рекомендується спробувати віднайти позитивні зміни, що виникли внаслідок цієї глобальної кризи [44]. Схожий підхід можна застосувати і до воєнного стану, яким би парадоксальним чи болючим це не здавалося. Зокрема, війна спричинила безпрецедентне зростання поваги до українського народу у світі, посилення міжнародної підтримки України та демонстрацію солідарності з боку більшості країн світу. На індивідуальному рівні позитивом може слугувати глибока переоцінка життєвих цінностей, що відбулася у багатьох громадян.

Фахівці акцентують, що в умовах пандемії та воєнних дій слід враховувати, що переживання тривоги та страху є нормальною і природною реакцією людини на загрозу не лише здоров'ю, але й життю. Водночас, для збереження функціонального психоемоційного стану, необхідно оволодіти навичками контролю негативних емоцій, а також навичками подолання тривожності, страхів та їхніх наслідків. Саме ця ідея стала концептуальним підґрунтям Програми, яка запропонована нами як практичний інструмент для реалізації зазначених завдань (Додаток Е). Однією з ключових умов ефективної реалізації даної Програми є групова форма роботи. Це положення ґрунтується на поширеній у психології рекомендації щодо пошуку людини з подібним досвідом для емоційної підтримки, адже саме така особа має

здатність адекватно реагувати в ситуаціях афективного напруження і своєчасно надати допомогу [44]. Формування спеціалізованих груп дозволяє об'єднати осіб, що переживають подібні емоційні стани, і створює умови для ефективного емоційного резонансу та взаємопідтримки.

Особливої уваги заслуговує, на наш погляд, наступна рекомендація – звернення до кваліфікованого медичного або психологічного фахівця (невролога, психолога чи психотерапевта) у разі збереження симптоматики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) понад один місяць. Це обумовлено тим, що вказаний стан ускладнює соціальні взаємодії (включаючи сімейне та дружнє коло), а також негативно впливає на залученість особи в освітній процес [44].

Як зазначають Л.В. Пляка та О.О. Герасимова, про наявність психологічної кризи свідчить не лише поширення паніки, тривоги та страху, а й інформаційне перевантаження, спричинене надмірним споживанням медіа, а також обмеження у задоволенні потреби особистості в соціальних контактах. Ці чинники обґрунтовують необхідність професійного психологічного супроводу учасників освітнього процесу, що, у свою чергу, підвищує значущість функціонування психологічної служби в закладах освіти та її ролі в забезпеченні якісного психологічного середовища [41].

Своєчасне та професійне надання психологічної допомоги, що передбачає цілеспрямовану діяльність кваліфікованого фахівця у кризових умовах, спрямоване на оптимізацію психофізичного стану, когнітивних процесів, поведінки, комунікативної взаємодії та діяльнісних аспектів учасників освітнього процесу. Така допомога є невідкладною та важливою умовою гармонізації психічного здоров'я здобувачів фахової передвищої освіти, розвитку їхньої стресостійкості, підвищення психологічної грамотності та забезпечення стабільної навчальної та професійної активності [41].

Надання професійної психологічної підтримки учасникам освітнього процесу має здійснюватися практичними психологами відповідно до чинних

нормативно-правових актів. Водночас, за відсутності спеціалізованої психологічної освіти, часткову підтримку здобувачам можуть забезпечувати й педагогічні працівники, як це й відбувалося на практиці під час початку освітнього процесу в умовах воєнних дій [43]. Проте у науковому дискурсі наголошується на неприпустимості застосування підходів, характерних для мирного часу, при наданні психологічної допомоги в умовах війни. На думку О. Зінченко, подібні методи можуть дестабілізувати психоемоційний стан особи. Виходом із ситуації дослідник вважає проходження психологами спеціалізованих навчальних курсів, що дозволять здійснювати ефективне консультування в умовах воєнного конфлікту [21].

Заслуговує на підтримку ініціатива щодо доцільності створення в закладах фахової передвищої освіти спеціалізованих гуртків з охорони психічного здоров'я, в межах яких фахівці мали б змогу надавати своєчасну та кваліфіковану психологічну допомогу. Основною метою такої форми психологічної підтримки для здобувачів передвищої освіти, які навчаються в умовах дистанційної освіти, що була запроваджена під впливом негативних факторів (зокрема, пандемії Covid-19 та запровадженого воєнного стану), є забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки у складних ситуаціях особистісного, соціального та професійного життя.

До ключових складових подібної психологічної допомоги належать: розвиток емоційної компетентності; формування конструктивних підходів до подолання складних життєвих ситуацій; розвиток адаптивних копінг-стратегій серед усіх учасників освітнього процесу; формування позитивного бачення майбутнього, стабілізація емоційного стану особистості; стимулювання процесів самопізнання, саморегуляції та самоконтролю; формування позитивного образу майбутнього; підвищення рівня психосоціальної стійкості до стресогенних факторів; посилення адаптаційних можливостей до нових форматів організації освітнього процесу [41].

Значну роль у забезпеченні психоемоційної стабільності відіграє просвітницька діяльність у ЗФПО, що може здійснюватися у різних формах:

проведення науково-популярних лекцій, тренінгів, вебінарів, організація книжкових виставок, підготовка текстових інформаційних матеріалів з рекомендаціями психологів щодо зменшення ризиків емоційного, інформаційного, поведінкового, особистісного та міжособистісного характеру під час кризових ситуацій. Така діяльність також спрямована на підвищення ефективності навчального процесу в умовах дистанційної форми та самоізоляції.

Яскравим прикладом ефективної просвітницької практики є досвід Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну, де на офіційному сайті розміщені психологічні поради у вигляді статей, присвячених актуальним темам: «Пам'ятка для здобувачів освіти при переміщенні в укриття в разі оголошення сигналу «Повітряна тривога»; «Як побороти тривожність під час війни. Поради психолога»; «Як зберегти своє психологічне здоров'я в умовах війни» [50]. До корисного досвіду, який можна адаптувати у практичній діяльності, належать матеріали, представлені також на сайтах інших освітніх закладів: «У пастці тривоги», «5 кроків на шляху до подолання страху», «Як пережити карантин», «Сила позитивного мислення», «Як навчитись керувати своїми емоціями в повсякденному житті», «Дихальні техніки для зняття напруги і тривоги», «Шляхи подолання стресу під час іспитів», «Емоції та наше здоров'я» [41].

Таким чином, відновлення психологічного стану здобувачів фахової передвищої освіти є надзвичайно актуальним завданням сучасної освітньої практики. Його ефективне розв'язання можливе лише за умов консолідації зусиль самих здобувачів освіти, фахівців психологічної служби та всього педагогічного колективу закладу освіти.

З огляду на викладене вище, можна сформулювати такі узагальнені положення:

1. Ізоляція, що стала наслідком впровадження дистанційної форми навчання, запровадженої не за власним вибором здобувачів фахової передвищої освіти, а під впливом негативних зовнішніх чинників,

спричинила появу значної кількості психологічних проблем. Зафіксованими психологами симптомами найчастіше були тривожні стани, депресивні реакції, хронічний стрес, а також страхи різного характеру. Оскільки перехід на дистанційне навчання відбувався стрімко та в умовах невідповідності, належна організація процесу надання психологічної допомоги й підтримки учасникам освітнього процесу, зокрема здобувачам передвищої освіти, не була забезпечена. Довготривалий вплив психотравматичних чинників негативно позначився і на якості освітнього процесу. Зокрема, під впливом стресу, страху та постійного відчуття тривоги спостерігалось погіршення процесів запам'ятовування, зниження здатності до збереження знань і навичок у довготривалій пам'яті.

2. Страх за власне життя, а також життя і здоров'я близьких осіб суттєво впливає на загальний рівень життєвої якості здобувачів освіти. Фіксація зростання кількості психологічних проблем, обумовлених сукупністю негативних чинників, що супроводжували тотальне впровадження дистанційної освіти, з часом лише посилилася. Після пандемії Covid-19, яка ініціювала першу хвилю психологічних порушень, зокрема у вигляді депривації базових потреб, до цього додалися нові страхи й тривоги, пов'язані з військовим конфліктом на території України. У таких умовах особливої значущості набуває завдання нормалізації емоційного стану здобувачів фахової передвищої освіти.

Наукова спільнота психологів розробила ряд рекомендацій, орієнтованих на саморегуляцію емоційних станів. Проте, ключовим залишається питання створення системи професійної та системної психологічної підтримки. Систематизовані психологічні рекомендації, що стосуються індивідуальної та групової роботи з тривожними станами, страхами та іншими деструктивними психоемоційними проявами, а також відповідні методики й вправи, можуть слугувати основою для створення програм психологічної допомоги. Однією з таких програм є запропонована нами модель психологічної підтримки здобувачів фахової передвищої освіти.

3.2 Індивідуальна психокорекційна робота подолання негативних проявів впливу дистанційної освіти в період воєнного стану

Варто наголосити, що психологічні труднощі особистості проявляються як у суб'єктивних, так і в об'єктивних формах, виступаючи своєрідними сигналами, які інформують індивіда про наявність внутрішніх проблем. Як правило, ці сигнали мають негативне забарвлення і виявляються через емоційні реакції (страх, тривожність, стрес), психічні стани (напруження, втома, передчуття загрози, хвилювання, дратівливість), а також у результатах діяльності (зниження продуктивності, помилки, неякісне виконання завдань). Виходячи з цього, психологічна допомога студентській молоді має здійснюватися шляхом впливу на три ключові психічні сфери особистості: когнітивну (пізнавальну), емоційно-чуттєву та поведінкову.

Робота з когнітивною сферою передбачає формування у здобувачів освіти усвідомлення:

- ситуацій, що викликають психоемоційну напругу, тривогу, страх та інші негативні емоції, які сприяють формуванню фіксацій і порушують процеси адаптації;
- зв'язку між негативними емоціями та появою неадаптивних реакцій;
- механізмів посилення симптоматики психоемоційних порушень;
- характеру власної поведінки і типових способів емоційного реагування у різних ситуаціях, їх повторюваності, конструктивності та відповідності ситуації;
- сприйняття власної поведінки іншими людьми, оцінки такої поведінки і її можливих наслідків;
- відмінностей між власним уявленням про себе та образом «Я», сформованим у свідомості інших;

- власних потреб, мотивів, цілей, життєвих установок та рівня їх адекватності, а також типових захисних механізмів психіки;
- наявності внутрішньоособистісних конфліктів і психологічних труднощів;
- джерел глибинних емоційних переживань, витоків поведінкових патернів, особливостей системи ставлень, що формувалися з дитинства.

У межах психокорекції емоційно-чуттєвої сфери передбачається досягнення таких результатів:

- отримання учасником емоційної підтримки з боку групи та тренера;
- переживання позитивних емоцій, пов'язаних з прийняттям, підтримкою та взаємодією;
- усвідомлення неадекватності деяких емоційних реакцій;
- розвиток щирості у вираженні почуттів щодо себе й інших;
- формування вміння відкрито виражати як позитивні, так і негативні емоції;
- актуалізація та опрацювання проблем, пов'язаних з емоційними переживаннями;
- емоційна корекція ставлень у міжособистісній взаємодії.

Психокорекція емоційної сфери охоплює чотири базові аспекти:

1. Диференціація, вербалізація та прийняття власних емоцій.
2. Повторне переживання та усвідомлення минулого емоційного досвіду.
3. Усвідомлення емоційного досвіду, здобутого в процесі психокорекції.
4. Формування позитивного емоційного ставлення до себе.

У сфері поведінкової психокорекції основними завданнями є:

- ідентифікація неадаптивних поведінкових стереотипів (залежність, уникнення, реакції на неуспіх тощо);
- набуття досвіду більш глибокої, щирої та відкритої міжособистісної комунікації, аналіз мотивів допомоги у взаємодії;

- подолання неадекватних моделей поведінки, зокрема у зв'язку з суб'єктивно складними ситуаціями;
- визначення індивідуальних шляхів самореалізації, особливо у студентів-першокурсників;
- розвиток навичок співпраці, відповідальності та самостійності;
- закріплення нових конструктивних моделей поведінки, які забезпечують успішну адаптацію до життєвих реалій;
- інтеграція нових форм поведінки та емоційного реагування на основі успішного досвіду, отриманого в процесі пізнавальної та емоційної трансформації.

Узагальнюючи мету психокорекційного впливу, можна стверджувати, що його завдання мають бути спрямовані на:

- Формування у студентської молоді ефективних механізмів саморегуляції, що ґрунтуються на адекватному рівні самоусвідомлення та позитивному емоційному ставленні до себе.
- Виявлення та стимулювання розвитку творчого потенціалу особистості студента першого курсу.
- Засвоєння основ психологічної культури як складової професійного становлення.

Психокорекційна робота має бути зосереджена на розвитку адекватної самосвідомості особистості та розширенні її когнітивного поля. Індивідуальна форма роботи вважається найбільш доцільною у випадках, коли характер психологічних проблем потребує конфіденційності. Така форма взаємодії повинна бути спрямована на розширення внутрішніх можливостей особистості щодо управління емоційним станом, зниження рівня психоемоційної напруги, формування здатності до зміни поведінкових моделей.

Ключовими моментами індивідуально-психологічної допомоги є розвиток у здобувачів передвищої освіти:

- здатності до глибокого саморозкриття;

- усвідомлення власних професійних інтересів, нахилів, здібностей і прагнення досягти високого рівня професійної реалізації;
- вміння формулювати професійні цілі, орієнтуватися на приклади успішних фахівців, прагнути досягнення вагомих результатів у професійній діяльності;
- потреби в самокорекції окремих особистісних характеристик, емоційного благополуччя у процесі навчання та спілкування;
- здатності ефективно долати особисті психологічні труднощі.

Вирішення зазначених завдань передбачається в межах індивідуального консультування, персональних бесід, а також спеціально організованих занять зі студентами.

Консультування як форма індивідуальної взаємодії є її невід’ємною складовою. Пропонується застосування консультативної практики, побудованої на принципах діалогічної взаємодії. Діалог розглядається не лише як формальна рівність позицій психолога та консультованого, а передусім як внутрішня співвіднесеність їх установок і смислових орієнтацій, сформованих на засадах партнерського обміну.

У межах такого підходу важливо утримуватися від тиску на співрозмовника з метою спонукання до контакту, а також здійснювати рефлексивну оцінку власної готовності до конструктивної взаємодії та розвитку діалогічних навичок. У рамках консультативного процесу рекомендується відкритість психолога, що передбачає зняття власних захисних механізмів, природність поведінки, активну участь у комунікації, ініціювання діалогу через питання, комунікативні стимулювання, згоду або заперечення, вираження емоційної оцінки.

Консультація має будуватися на принципі двосторонньої відповідальності: психолог, з одного боку, несе професійну відповідальність, забезпечуючи експертність, етичність і глибину аналізу, а з іншого боку, консультований має усвідомлювати свою відповідальність за результат

спілкування, виявляти готовність до активної участі в подоланні власних проблемних ситуацій.

Ключовим принципом ефективної психологічної консультації є добровільність і внутрішня готовність особистості до взаємодії з фахівцем. Тому наполягати на консультиванні у випадку категоричної відмови вважається недоцільним. Винятком є ситуації, коли після збору первинної соціально-психологічної інформації психолог виносить обґрунтоване рішення щодо необхідності проведення консультації. У таких випадках ініціатива щодо звернення реалізується в межах професійної компетенції фахівця.

Індивідуальна психологічна робота може здійснюватися з використанням широкого спектра методів впливу, зокрема: інтерпретації ситуацій з позицій наукових теорій або особистого досвіду; директивних порад; саморозкриття; зворотного зв'язку; логічної аргументації; підсумкових резюме; відкритих і закритих запитань; переказу; відображення почуттів. До допоміжних засобів також належать: посилення на авторитети, використання літературних і наукових джерел, приклади з повсякденного життя.

Рефлексія психолога щодо змістовного наповнення взаємодії із здобувачем освіти дає змогу останньому осмислити динаміку консультаційного процесу. Це, на нашу думку, становить суттєвий елемент успішної реалізації індивідуальної психологічної підтримки.

Загальна тривалість індивідуально-психологічної роботи з одним здобувачем фахової передвищої освіти передбачає від 9 до 15 зустрічей, тривалістю від 60 до 90 хвилин кожна. Регулярність проведення занять – один або два рази на тиждень. На нашу думку, така форма психологічного супроводу має бути структурована за трьома основними етапами: початковим, основним і завершальним, кожен із яких має чітко визначену мету та специфічні засоби її досягнення.

Початковий етап спрямований на встановлення емоційного контакту між психологом і здобувачем. Його метою є створення стійких, довірливих взаємин, які забезпечать ефективність подальшої взаємодії, а також усвідомлення індивідом власних внутрішньоособистісних проблем. Основне завдання даного етапу – налагодження емоційного зв'язку з особами, що демонструють середній або низький рівень професійної мотивації. У межах цього етапу здійснюється збір максимально повної інформації про кожного здобувача, зокрема про його потреби, інтереси, життєві цінності та орієнтири. Також проводиться уточнення запиту студента з метою трансформації його в досяжні цілі у сфері поведінки чи психічного стану. Рекомендовано використовувати такі техніки: емпатійне та активне слухання, безоцінне прийняття, техніки «підлаштування» тощо.

Основний етап передбачає психологічну просвіту здобувача, розвиток інтересу до власної особистості та обраної професії. Його метою є:

- зниження відчуття безпорадності перед особистісними труднощами;
- акцентування уваги на індивідуальних досягненнях, створення позитивного емоційного фону;
- формування цілісного уявлення про себе як про людину, здатну долати життєві труднощі й вирішувати проблеми професійного становлення;
- переорієнтація на усвідомлення особистих ресурсів, необхідних для успішного опанування майбутньої професії та досягнення високого професійного рівня.

На цьому етапі відбувається розкриття мотивів вибору професії, формування зацікавленості до фахової діяльності, а також подолання почуття розгубленості перед особистими труднощами, що виникають у навчальному процесі та в міжособистісній взаємодії. Для забезпечення емоційного включення до роботи пропонується виконання вправ із моделюванням реальних проблемних ситуацій, що виникають у навчанні та спілкуванні, а також спільне обговорення альтернативних шляхів вирішення зазначених проблем.

Завершальний етап має на меті закріплення в здобувачів здатності до конструктивного подолання особистісних проблем, а також сприяння позитивній динаміці мотиваційної сфери життєдіяльності. Цей етап завершує цикл формування психологічних рішень, надання цілеспрямованої підтримки та формування впевненості у власних силах у процесі професійного становлення.

3.3 Програма психологічної підтримки здобувачів фахової передвищої освіти в умовах дистанційного навчання

У межах проведеного емпіричного дослідження, під науковою супервізією кандидатки психологічних наук, доцентки Н.Г.Торби, було розроблено Програму психологічної підтримки здобувачів фахової передвищої освіти в умовах дистанційного навчання у період дії воєнного стану (далі – Програма) (див. Додаток Е).

Концептуальною основою Програми є створення психологічно безпечного середовища, що сприяє розвитку у здобувачів саморегулятивних здібностей, здатності до реалізації індивідуальних цілей, формуванню гнучких моделей поведінки та ефективної адаптації до умов, що змінюються. Однією з ключових умов реалізації Програми є відсутність зовнішнього оцінювання, що дозволяє створити атмосферу довіри та свободи, у якій особистість має можливість розкрити власний потенціал, діяти нестандартно, креативно, самостійно. Творча активність як поведінкова стратегія підвищує рівень внутрішньої гармонії та посилює мотивацію до цілеспрямованої діяльності. Водночас реалізація процесу самоактуалізації передбачає необхідність взаємодії, емпатійного розуміння та прийняття іншої особи.

Назва програми: «Психологічна підтримка здобувачів фахової передвищої освіти в умовах дистанційного навчання в період воєнного стану».

Мета: надання емоційної та психосоціальної підтримки здобувачам фахової передвищої освіти, які навчаються у дистанційному форматі в умовах дії воєнного стану.

Фахівці: практичний психолог, підготовлені спеціалісти.

Цільова група: здобувачі освіти віком 17-19 років, які здобувають освіту у форматі дистанційного навчання.

Кількість учасників у групі: 15-20 осіб.

Тривалість програми: один місяць (5 занять по 2 години). Заняття проводяться щосуботи з 13:00 до 15:00.

У процесі реалізації Програми застосовувалися такі методи і методики: тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), методика диференціальної діагностики депресивних станів (В. Занг) (Додаток Ж), метод нейрографіки, а також методика Лосева.

Актуальність запропонованої Програми зумовлена тривалим впливом кризових факторів, що розпочалися з моменту введення жорсткого карантину внаслідок поширення пандемії Covid-19 (в Україні – з березня 2020 р.) та продовжуються в умовах повномасштабної війни, розпочатої 24 лютого 2022 року. У цьому контексті дистанційне навчання стало єдиною можливою формою забезпечення безперервності освітнього процесу в закладах фахової передвищої освіти. Основними причинами такого переходу стали необхідність збереження здоров'я в умовах пандемії та забезпечення фізичної безпеки через військові загрози, у тому числі ракетні обстріли та тимчасову окупацію окремих територій України.

Тривалий період дистанційного навчання супроводжувався зміною ставлення здобувачів до цього формату: від початкового несприйняття та емоційного неприйняття – до поступового звикання та усвідомлення переваг дистанційної освіти. Утім, загальна психологічна напруга, зумовлена як пандемією, так і воєнними діями, щоденно провокувала переживання негативних емоцій, пов'язаних із втратами, новинами з фронту, постійними загрозами життю. Додатковим навантаженням стали технічні труднощі

дистанційного навчання – перебої з інтернетом, електропостачанням, дефіцит часу на виконання завдань, обмежений контакт із викладачами та однолітками.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту, навичок управління емоціями, здатність до саморефлексії, подолання страхів і тривожності, критичне ставлення до інформаційного потоку стали необхідними компетентностями сучасного здобувача освіти. Програма орієнтована на формування позитивного ставлення до кризових ситуацій як до досвіду, що сприяє особистісному зростанню, та на опанування ефективних стратегій подолання стресу, страхів, тривожності, а також розвиток здатності до регуляції власного емоційного стану та адаптації до нових соціальних умов.

Основні завдання Програми:

- забезпечення ознайомлення здобувачів фахової передвищої освіти з етіологічними чинниками виникнення та характеристиками таких негативних емоційних станів, як тривожність і страх, що загострюються у зв'язку із запровадженням нетипових форматів освітнього процесу, зокрема дистанційного навчання, зумовленого деструктивними зовнішніми впливами, такими як воєнний стан в Україні;
- проведення діагностичних заходів щодо визначення актуального рівня емоційного стану здобувачів фахової передвищої освіти;
- ознайомлення учасників тренінгових занять із методиками подолання страхів та тривожності;
- сприяння нормалізації психоемоційного стану здобувачів освіти через зниження інтенсивності тривожності та усунення (або зменшення) проявів страху;
- формування в учасників тренінгу навичок ефективної психологічної саморегуляції, стійкості до негативних факторів та підвищення їхньої мотивації до активного опанування знань і практичних умінь в умовах надзвичайної соціально-політичної ситуації.

Структура Програми включає п'ять тематичних занять, кожне з яких містить комплекс вправ.

Заняття 1. «Емоційні стани: характеристика та діагностика»

Мета: забезпечити первинне знайомство з групою та ознайомити здобувачів освіти з класифікацією емоційних станів, провести їхню первинну діагностику.

Завдання:

- Створення умов для налагодження міжособистісної взаємодії учасників;
- формування довірчої атмосфери в групі;
- визначення очікувань учасників від участі в тренінгу;
- розробка спільних правил групової роботи;
- надання знань про різноманітність емоційних станів людини;
- проведення діагностики рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також наявності депресивних станів.

Заняття 2. «Тривожність як стан, що заважає життю та успіху: причини виникнення та шляхи подолання»

Мета: сформувати в учасників розуміння природи тривожності як психологічного явища, виявити її першопричини та оволодіти техніками її подолання.

Завдання:

- аналіз результатів виконання попереднього домашнього завдання;
- ознайомлення з особливостями прояву тривоги як емоційного стану;
- засвоєння методів емоційного самозаспокоєння з використанням нейрографіки.

Заняття 3. «Страх за життя та здоров'я як базовий інстинкт, як найсильніша емоція»

Мета: поглиблення знань про страх як один із базових психологічних станів, вивчення його механізмів виникнення та опанування навичками його подолання через дихальні практики за методом С. І. Лосєва.

Завдання:

- обговорення вражень від попереднього завдання;
- надання знань про природу страху як емоційного стану;
- практичне оволодіння дихальними техніками для зменшення проявів страху.

Заняття 4. «Захист психіки. Відновлення своїх ресурсів та моделювання позитивного майбутнього»

Мета: ознайомлення з методиками емоційного самоуправління, вивчення копінг-стратегій та технік психологічного самозахисту.

Завдання:

- аналіз попередніх рефлексій учасників;
- ознайомлення з копінг-стратегіями подолання стресу;
- засвоєння методів нейрографіки та дихальних вправ для регуляції емоційного стану.

Заняття 5. «Я – новий»

Мета: усвідомлення учасниками набутих змін у власному емоційному стані та формування бачення подальшого особистісного зростання.

Завдання:

- порівняння психоемоційного стану до і після участі в програмі;
- повторна діагностика тривожності та депресивності;
- обговорення ефективності тренінгу;
- розробка індивідуальних планів подальшої саморозвиткової діяльності.

Після завершення циклу занять передбачено проведення підсумкової діагностики психічних станів із використанням опитувальників, зокрема тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка та методики диференційованої діагностики депресивних станів В. Занга (60 хв).

Завершальним етапом є обговорення результатів групової роботи та визначення напрямів подальшого індивідуального самовдосконалення учасників (15 хв).

Результати впровадження Програми «Психологічна підтримка здобувачів фахової передвищої освіти в умовах дистанційного навчання в період воєнного стану», реалізованої на базі Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну, свідчать про її ефективність за такими напрямками:

Зміцнення психологічної резистентності: відзначено покращення емоційно-психологічного стану учасників, зменшення рівня тривожності, депресивних настроїв і проявів психоемоційного виснаження.

Підвищення навчальної мотивації: психологічна підтримка сприяла активізації навчального процесу в умовах дистанційної форми, що позитивно вплинуло на академічні результати.

Розвиток навичок саморегуляції: учасники опанували ефективні методи емоційної самопідтримки, що полегшило їхню адаптацію до змін у навчальному середовищі.

Формування атмосфери підтримки: забезпечення психологічної безпеки у групі сприяло формуванню соціальної згуртованості та внутрішньої мотивації.

Висновок:

Програма засвідчила свою ефективність завдяки адаптивності до умов дистанційного навчання та гнучкості у врахуванні індивідуальних потреб учасників.

Рекомендації:

Доцільним є поширення досвіду реалізації зазначеної програми серед інших закладів освіти, а також її подальше вдосконалення шляхом інтеграції інноваційних методик психологічної допомоги.

Висновки до розділу 3

Запровадження дистанційного навчання в умовах пандемії та війни стало для здобувачів фахової передвищої освіти серйозним випробуванням психологічної стійкості та адаптивності. Основними труднощами виявилися ізоляція, невизначеність майбутнього, підвищена тривожність і зниження мотивації до навчання. Психологічний супровід у цей період виявився надзвичайно важливим для підтримки емоційної рівноваги студентів. Рекомендації фахівців акцентували на розвитку навичок саморегуляції, зниженні тривожності через обмеження негативної інформації та формуванні позитивного мислення. Важливою також була просвітницька робота, яка сприяла усвідомленню студентами важливості звернення за допомогою до психологів. Зазначалося, що самостійні заходи щодо покращення психоемоційного стану, такі як самодопомога і використання стратегій стресостійкості, є не менш ефективними. Крім індивідуальної роботи, потребувалася і групова підтримка, яка дозволяє подолати відчуття самотності та безсилля. У підсумку, розробка і впровадження системної психологічної підтримки здобувачів фахової передвищої освіти стало нагальною потребою освітнього процесу в умовах війни.

Індивідуальна психокорекційна робота зі студентами передбачала комплексний підхід, спрямований на роботу з пізнавальною, емоційною та поведінковою сферами особистості. Психологи орієнтувалися на глибоке усвідомлення здобувачами освіти власних емоційних станів, механізмів виникнення страхів та тривожності, а також їх впливу на поведінку і навчання. Активна психологічна допомога сприяла розвитку рефлексії, самоусвідомлення і більш глибокого розуміння власних внутрішніх ресурсів. Психокорекційні заходи включали етапи емоційної підтримки, переосмислення власних установок, навчання ефективному вираженню емоцій та подоланню негативних переживань. Важливим елементом була робота над корекцією поведінкових патернів, розвитком відповідальності,

самостійності та адаптивності у стресових умовах. Індивідуальні консультації будувалися на принципах діалогу, взаємоповаги та партнерства між психологом і студентом. У результаті здобувачі навчалися краще розуміти себе, конструктивно вирішувати життєві проблеми та формували позитивну життєву перспективу навіть в умовах воєнних викликів.

Розроблена програма психологічної підтримки була спрямована на надання комплексної допомоги здобувачам освіти в умовах дистанційного навчання під час війни. Вона базувалася на ідеях розвитку саморегуляції, психологічної стійкості та формування навичок подолання стресу й тривожності. Програма містила п'ять змістовних тренінгових занять, де студенти діагностували свій психоемоційний стан, опановували техніки саморегуляції, навчалися справлятися зі страхами через практичні вправи. Атмосфера підтримки, відкритості та безоцінного прийняття сприяла формуванню емоційної безпеки учасників. Значна увага приділялася розвитку навичок абстрагування від негативного інформаційного фону та пошуку особистісних ресурсів для подолання складних обставин. Ефективність програми була доведена позитивною динамікою у зниженні рівня тривожності, покращенні настрою і посиленні мотивації до навчання. Підсумкове діагностування підтвердило позитивні зміни у психоемоційному стані учасників. Впровадження такої програми є доцільним і перспективним для закладів фахової передвищої освіти в Україні в умовах постійної нестабільності та кризи.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що дистанційна форма навчання є складним і багатогранним процесом, який суттєво відрізняється від традиційної освіти. Особливого значення набула проблема забезпечення емоційної безпеки здобувачів освіти у контексті воєнного стану. Дистанційне навчання має свої переваги (гнучкість, доступність) і водночас породжує низку психологічних ризиків: ізолюваність, тривожність, втрату мотивації. У роботі встановлено, що ефективність дистанційного освітнього процесу значною мірою залежить від рівня адаптивності здобувача освіти, його емоційної стійкості, самодисципліни та навичок саморегуляції. Виявлено, що здобувачі фахової передвищої освіти, перебуваючи на етапі формування професійної ідентичності, особливо вразливі до змін у навчальному середовищі. Воєнні дії додатково поглиблюють психоемоційні труднощі, посилюючи стрес і тривожність студентів. Підкреслено, що особлива увага має бути зосереджена на створенні сприятливого психологічного клімату навіть в умовах дистанційної взаємодії. Отже, теоретичний аналіз підтвердив необхідність спеціалізованого психологічного супроводу дистанційного навчання у кризових обставинах.

Дослідження показало, що сприйняття дистанційного навчання є складним психічним процесом, у якому інтегруються когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти. У процесі дистанційної освіти відбуваються зміни в механізмах обробки інформації: зростає роль візуальних і аудіальних каналів сприйняття, а також зростає потреба у самостійній обробці великих обсягів навчального матеріалу. Виявлено, що емоційний стан здобувачів освіти безпосередньо впливає на ефективність сприйняття навчального контенту. Здобувачі з високим рівнем тривожності демонструють знижену здатність до концентрації уваги й запам'ятовування інформації. Водночас студенти із розвиненими навичками саморегуляції краще адаптуються до специфіки

дистанційного освітнього процесу. Встановлено, що сприйняття дистанційного навчання залежить також від рівня цифрової грамотності та попереднього досвіду взаємодії з освітніми онлайн-платформами. Отже, характер сприйняття дистанційного навчання визначається як особистісними, так і ситуативними факторами, що підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до організації освітнього процесу.

Емпіричне дослідження дозволило встановити, що дистанційна форма навчання має значний вплив на психологічний стан здобувачів освіти. Було зафіксовано підвищений рівень тривожності, зниження настрою та ознаки емоційного вигорання серед студентів. Зокрема, перехід до дистанційного навчання супроводжувався труднощами з адаптацією до нових умов, браком мотивації й почуттям самотності. За допомогою валідованих психодіагностичних методик було визначено основні проблемні зони: низький рівень самоорганізації, недостатні навички управління часом та високий рівень емоційного виснаження. Було виявлено, що тривожність тісно корелює із зниженням навчальної мотивації й успішності. Установлено також позитивний взаємозв'язок між розвитком навичок саморегуляції та кращими психологічними показниками студентів. Результати діагностики підтвердили актуальність розробки спеціальних програм психологічної підтримки для здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.

У межах дослідження було розроблено та апробовано програму психологічного супроводу здобувачів фахової передвищої освіти в умовах дистанційного навчання під час війни. Програма складалася з циклу тренінгових занять, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, зниження рівня тривожності, формування навичок саморегуляції й підтримки внутрішньої мотивації. Основний акцент був зроблений на інтерактивні методи роботи: групові обговорення, практичні вправи, арт-техніки та стратегії самодопомоги. Учасники програми продемонстрували позитивну динаміку у сфері емоційного самопочуття та підвищення мотивації до навчання. Програма виявилася ефективною також у розвитку навичок

адаптивної поведінки та самостійної організації навчального процесу. Отримані результати свідчать про доцільність впровадження розробленої програми в закладах фахової передвищої освіти для підтримки психоемоційного стану здобувачів у кризових умовах.

Таким чином, у процесі виконання кваліфікаційної роботи було досягнуто поставлену мету – досліджено психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання здобувачами фахової передвищої освіти та розроблено програму психологічного супроводу для подолання негативних проявів. Теоретичний аналіз дозволив виявити основні фактори, що впливають на адаптацію студентів до дистанційної форми навчання в умовах воєнного стану. Було охарактеризовано особливості сприйняття навчального процесу як психічного явища, з урахуванням емоційних та когнітивних компонентів. Емпіричне дослідження підтвердило наявність підвищеного рівня тривожності, емоційного виснаження та труднощів у саморегуляції серед здобувачів освіти. Розроблена психокорекційна програма довела свою ефективність, сприяючи покращенню емоційного стану, підвищенню мотивації та розвитку адаптивних навичок студентів. Таким чином, усі завдання роботи були успішно виконані, що забезпечило досягнення поставленої мети.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітична довідка щодо тенденцій організації дистанційного навчання у закладах фахової передвищої та вищої освіти в умовах карантину у 2020/2021 навчальному році (за результатами онлайн-анкетування учасників освітнього процесу). 18 с. URL: https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2021/05/ANALITICHNA_DOVIDKA_Opituвання_FPO_ZVO_DSYAO_05.2021.pdf (дата звернення: 14.02.2025).
2. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Київ: Медицина, 2024. 148 с.
3. Артеменко А., Нагорна Н. Психоемоційне вигорання вчителя під час війни. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. №1 (1). С. 12-16.
4. Белецька М.О. Психоемоційні стани здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України*: матеріали IV Всеукр. круглого столу з міжнар. участю до 75-річчя з дня створення ООН з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО), м. Київ, 17 листоп. 2021 р. Київ, 2022. С. 332-337.
5. Болокан І.В. Психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання здобувачами вищої освіти. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 124 с.
6. Будзяк О.С., Будзяк В.М. Сучасна вища освіта в умовах війни. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні*: матеріали всеукр. наук.- пед. підвищення кваліфікації (м. Одеса, 3 травня – 13 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 45- 49.
7. Виноградова В.Є., Шкуренко Н.О. Вплив онлайн-навчання на рівень тривоги у студентів під час пандемії COVID-19. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. 2021. Т. 32 (71). № 6. С. 78-82.

8. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf (дата звернення: 12.01.2025).
9. Гоптало Ю. Узагальнення групових форм роботи з психотравмою в осіб, які постраждали внаслідок військових дій. *Наука і освіта*. 2020. Вип. 3. С. 73-78.
10. Горбатюк О., Поліщук С. Особливості функціонування закладів вищої освіти під час війни: очна та дистанційна форми освіти, їх ключові переваги та недоліки. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2023. № 66. С. 5-13.
11. Грузинська І. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 31-39.
12. Деякі питання організації дистанційного навчання: Наказ МОН України від 08.09.2020 № 1115 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20#Text> (дата звернення: 12.01.2025).
13. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та ін.; за ред. М.Л. Смульсон. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
14. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів вищої та професійної освіти. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. Вип. 23. С. 78-85.
15. Дябел Л.І. До питання про соціальну адаптацію студентів-першокурсників. *Науковий часопис національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова: зб. наук. праць*. 2004. № 1(23). С. 74-79.
16. Дятлова М.В. Психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання. Київ: Національний авіаційний університет, 2023. 56 с.

17. Ефективність впровадження дистанційного навчання в закладах вищої освіти: виклики та перспективи / А. Ф. Литвин та ін. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 3 (9). С. 440-453.

18. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 36-49.

19. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник / Коkun О.М та ін. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

20. Зінченко В., Квітко Н., Михайлова Л. Специфіка й особливості організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану: виклики та стратегії подолання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1 (35). С. 153-165.

21. Зінченко О. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 13. С. 71-77.

22. Іванова Олександра Андріївна. Адаптація студентів першого курсу до асинхронного навчання у закладі вищої освіти. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2023. 68 с.

23. Ігнатович О.М., Татаурова-Осика Г.П., Шевенко А.М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.

24. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 4. С. 23-29.

25. Кириленко В.В., Кириленко Н.М., Крижановський А.І., Ромащук О.І. Психологічні особливості дистанційного навчання у закладах вищої освіти: практичний досвід. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. Випуск 63. С. 29-38.

26. Корольова Н.Л., Лимаренко О.А. Розроблення та реалізація моделей дистанційного навчання для підготовки фахівців лінгвістів: інновації та виклики. *Академічні візії. Секція: Освіта/Педагогіка*. 2023.№21. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/464/416> (дата

звернення: 12.01.2025).

27. Костіна Т.О. Криза в умовах карантину: нові гендерні перспективи. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. № 11. С. 162-166.

28. Лазаренко В., Саніна Н. Психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час війни. *Матеріали конференції МНЛ 22 квітня 2022*. Тернопіль. 2022, С. 239-240.

29. Лебединцева В. Особливості проведення лекцій психологічного спрямування в закладі вищої освіти. Збірник матеріалів III-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця», м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. / за заг. ред. В.С. Кулішова, Ю.С. Герасименко, О.Й. Фурса. Біла Церква: БІНПО, 2024. 374 с.

30. Лютіков П.С., Приймаченко Д.В. Фахова передвища освіта як об'єкт публічного а адміністрування. *Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство»: Адміністративне право і процес; фінансове право; інформаційне право*. 2022. № 6. С. 236-239

31. Мазоха І.С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/1_2011/15.pdf (дата звернення: 16.12.2024).

32. Матвєєва Ю.І. Етичні та психологічні аспекти взаємодії учасників дистанційного освітнього процесу. *Правова позиція*. 2021. Т. 33, № 4. С. 43-48.

33. Мешко Г., Габрусєва Н., Чоп Т. Стан невротизації та копінг-стратегії здобувачів вищої освіти під час війни у координатах підвищення

рівня їх стресостійкості. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 5 (33). С. 1178-1189.

34. Михайлишин У.Б., Сухан В.С., Анталовці О.В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Психологія*. 2023. Випуск 2. С. 27-33.

35. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. *Збірник наукових праць НАДПС України. Серія: психологічні науки*. 2020. Том 12, № 1. С. 193-203.

36. Невоєнна О.А., Кузнєцов М.А., Татієвська М.М. Психологічний стан здобувачів освіти під час дистанційного навчання: фактори впливу та стратегії підтримки. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 8 (42). С. 817-831.

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

38. Непорада І.М. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 1 (208). С. 39-44. URL: <https://isp.pano.pl.ua/article/view/273771/269703> (дата звернення: 17.02.2025).

39. Панасенко Е. Емпіричне дослідження особливостей стресового стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди. Серія: Психологія*. 2023. № 68. С. 236-251.

40. Плохих В., Супонєва Л. Психологічні захисти в організації часової перспективи студентів в умовах COVID-обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 3. С. 12-21.

41. Пляка Л.В., Герасимова О.О. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. Т. 32 (71). 2021. № 5. С. 142-147.

42. Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України від 25 квітня 2013 р. №466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (дата звернення: 12.12.2024).

43. Положення про психологічну службу в системі освіти України: Наказ МОН України від 22.05.2018 р. (із змінами) № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text> (дата звернення: 14.12.2024).

44. Попелюшко Р. COVID-19 як чинник виникнення посттравматичного стресового розладу. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 13. С. 130-136.

45. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І.М. Тернопіль: СМП «Тайп», 2017. 116 с.

46. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2020. 418 с.

47. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 №1556- VII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 19.02.2025).

48. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій: постанови Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF#Text> (дата звернення: 18.01.2025).

49. Про освіту: Закон України від 5 вересня 2017 р. №2145- VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 23.01.2025).

50. Психологічна служба БФКСД: Психологічна підтримка під час військового стану. URL: <https://bcsd.org.ua/psuholog/> (дата звернення: 10.12.2024)

51. Рекомендації щодо впровадження змішаного навчання у закладах фахової передвищої і вищої освіти. URL: <https://salo.li/9498B51> (дата звернення: 18.12.2024)

52. Савельєва Т.А. Педагогічні умови підготовки молодших спеціалістів сфери обслуговування на адаптивних засадах: автореф. дис. ... канд. педаг. наук: 13.00.04. Харків, 2021. 22 с.

53. Сидоренко Ж.В., Слободянюк О.С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії Covid-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 4. С. 60-64.

54. Сирцова О., Хаустова О., Петрик О. Підготовка педагогів до психосоціальної підтримки здобувачів освіти. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 3 (21). С. 953-966.

55. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія*. 2014. Вип. 34. С. 190-197.

56. Столярчук, О.А., Сергєєнкова, О.П., Коханова, О.П. Проблема академічної прокрастинації студентів в умовах дистанційного навчання. *Сучасний вимір психології та педагогіки: збірник тез наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції*. м. Львів, 22-23 травня 2020 р. С. 62-66.

57. Томчук М.І., Козак А.А. Сучасні тенденції розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. *Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Вінниця, 8-9 жовтня 2024 р. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». 2024. С. 240-248.

58. Торба Н.Г., Пахомов І.В. Савлук Ю.М. Психологічні особливості адаптації здобувачів фахової передвищої освіти до освітнього процесу. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2024. №1 (4). С. 28-39.

59. Ульянова О.А. Психічна ригідність у контексті психологічного благополуччя особистості. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 41 с.
60. Харко О. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2022. № 14. С. 46-56.
61. Хлистова М.Ю. Особливості адаптації студентів університету до навчання в умовах воєнного стану. Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2024. 93 с.
62. Цюзь Н.П. Психологічна програма подолання емоційного вигорання педагогів. Тернопіль: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024. 99 с.
63. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
64. Шпак М.М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету Серія Психологічні науки*. 2021. Випуск 4. С. 115-121.
65. Шугай Т. Агресія й агресивність розмежовуємо поняття. *Соціальний педагог*. 2019. № 11. С. 4-13.
66. Як онлайн-освіта впливає на світову економіку. Європейський університет: веб-сайт. URL: <https://e-u.edu.ua/ua/articles/yak-onlayn-osvita-vplivae-na-svitovu-ekonomiku-818/> (дата звернення: 18.02.2025)
67. 7 Top Challenges with Online Learning For Students (and Solutions). URL: <https://www.thinkific.com/blog/challenges-with-online-learning/> (дата звернення: 08.12.2024)
68. Bailenson J.N. Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*. 2021. Vol. 1, no. 2. P. 1-6.
69. Bullock A.N., Colvin A.D., Jackson M. S. «All zoomed out»: strategies for addressing zoom fatigue in the Age of COVID-19. In *Innovations in Learning*

and Technology for the Workplace and Higher Education: Proceedings of The Learning Ideas: Conference, Springer, 2022. P. 61-68.

70. Gautam P. Advantages And Disadvantages Of Online Learning. eLearning Industry. URL: <https://elearningindustry.com/advantages-and-disadvantages-online-learning> (дата звернення: 12.01.2025).

71. Google Forms. URL: https://www.google.com/intl/uk_ua/forms/about/ (дата звернення: 12.11.2024).

72. Kohut O. Determinant of personality stress resistance. *Psychological journal*. 2021. 7(5). P.120-128.

73. The Advantages and Disadvantages of Learning in Online Classes in 2024. URL: <https://www.thinkific.com/blog/advantages-and-disadvantages-online-classes/> (дата звернення: 22.01.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати опитування з використанням Google Forms

Анкетування 1.

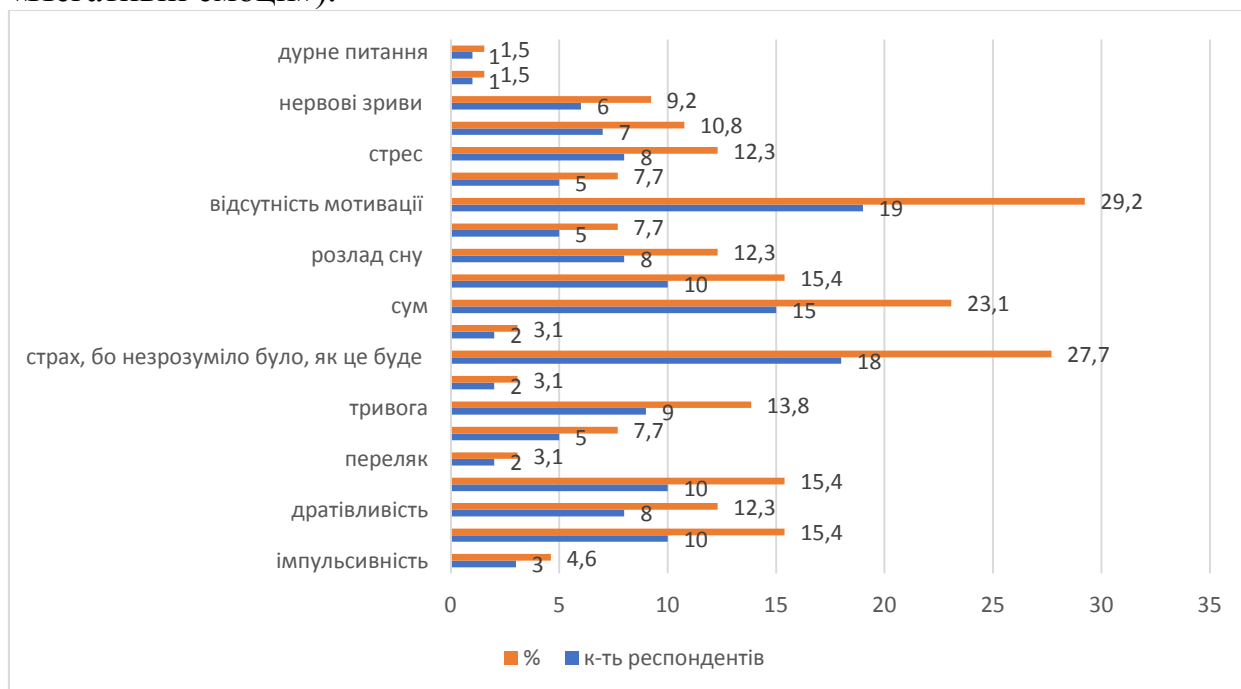
1. Чи змінилося Ваше місце перебування після початку повномасштабного вторгнення рф на територію України?



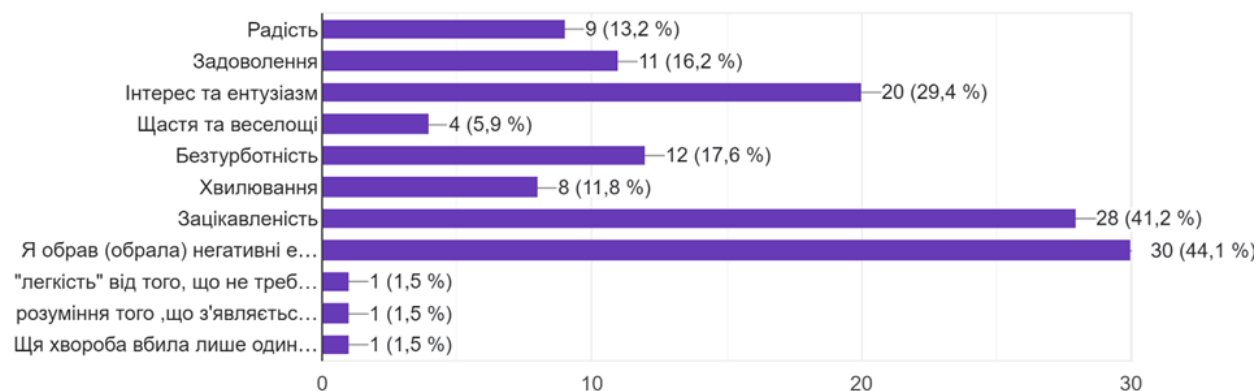
2. Які емоції Ви відчули, коли була запроваджена дистанційна форма навчанням?



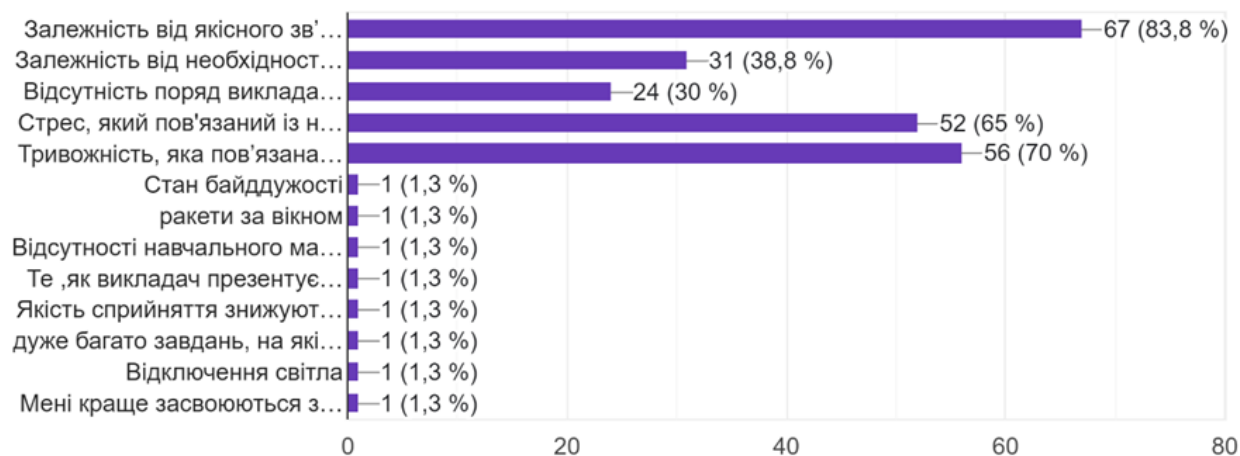
Які негативні емоційні стани Ви відчули? (для тих, хто обрав «Негативні емоції»).



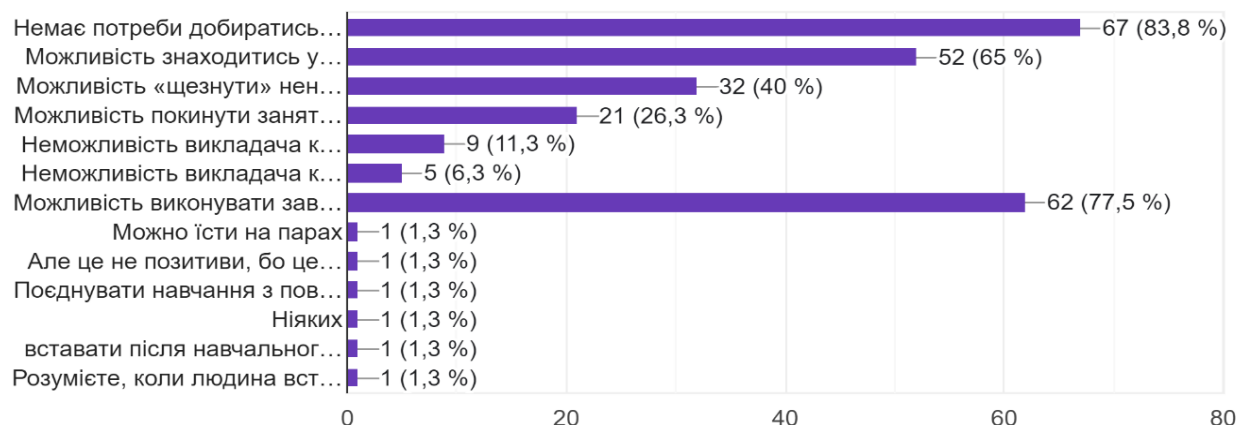
Які позитивні емоційні стани Ви відчули? (для тих, хто обрав «Позитивні емоції»).



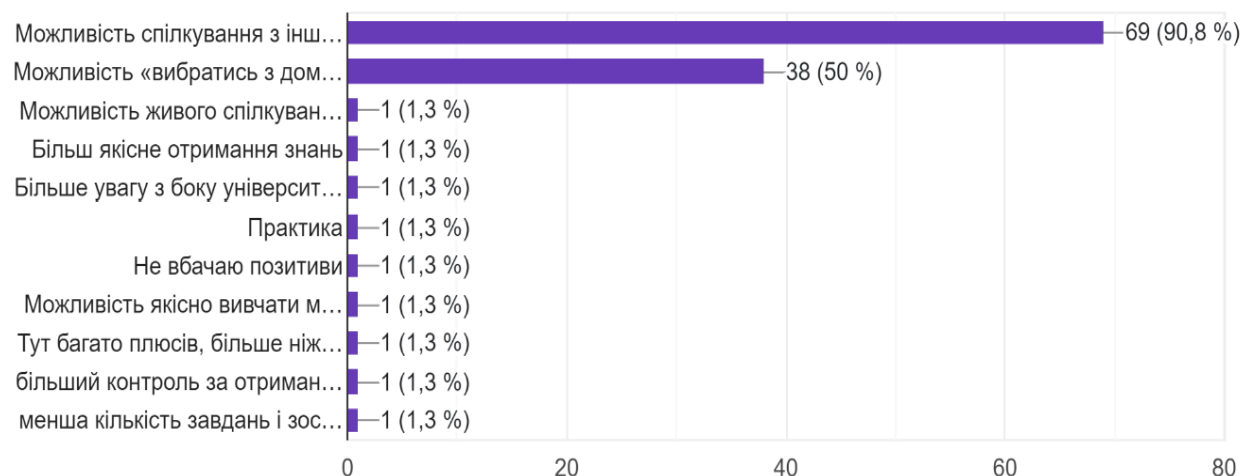
Які фактори, на Вашу думку, знижують якість сприйняття навчального матеріалу під час занять у дистанційному форматі?



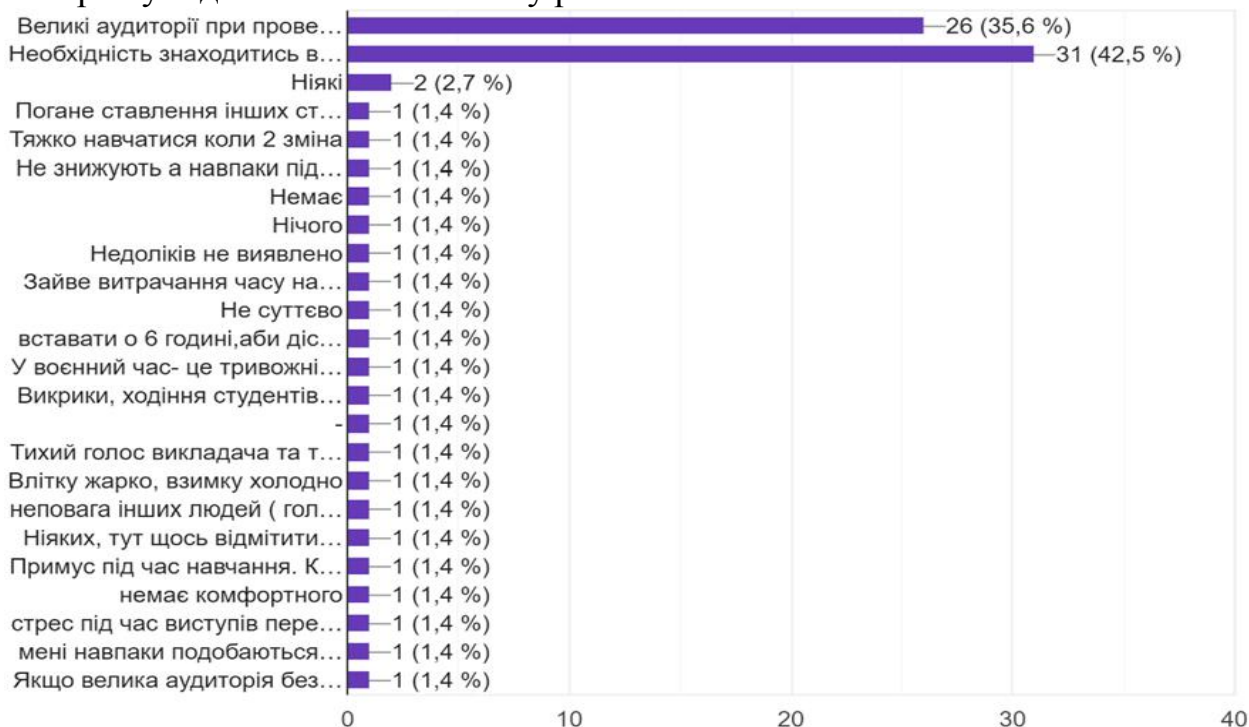
Які позитивні моменти Ви вбачаєте в дистанційному навчанні?



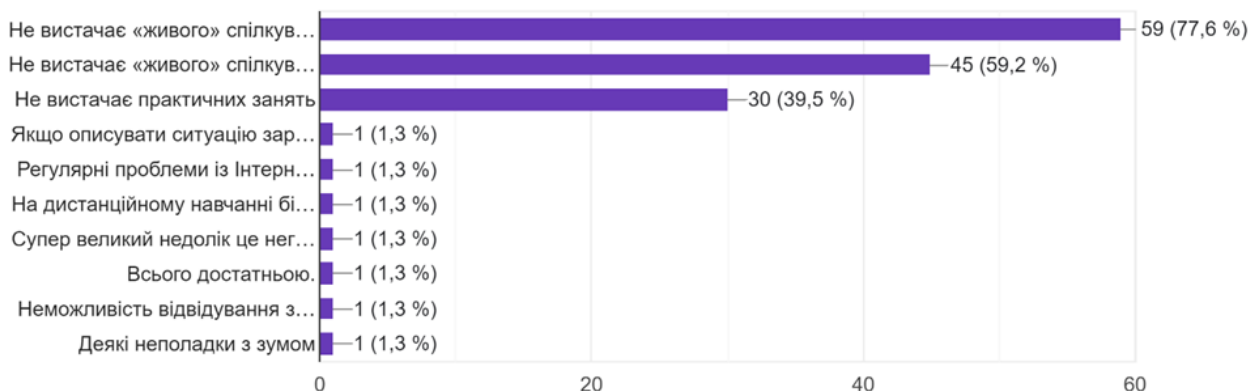
Які позитивні моменти Ви вбачаєте в очному навчанні?



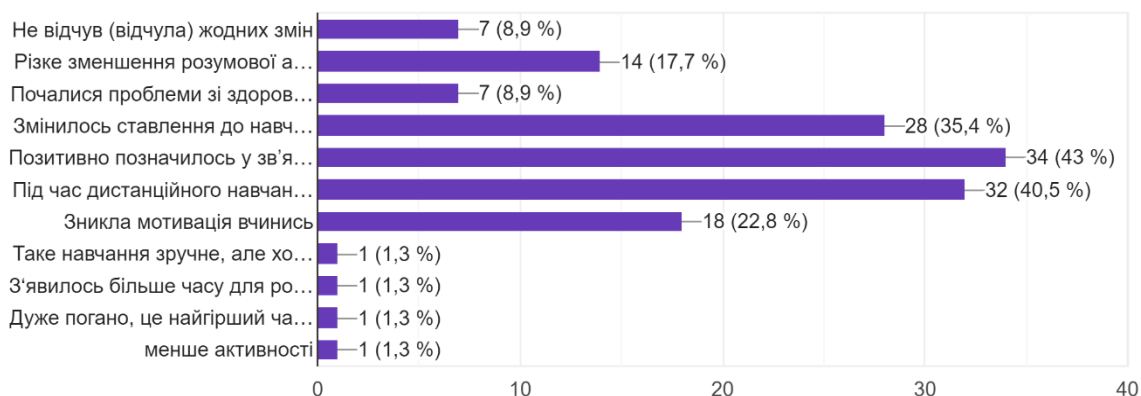
Які фактори, на Вашу думку, знижують якість сприйняття навчального матеріалу під час занять в очному режимі?



Які недоліки Ви вбачаєте у дистанційному навчанні?



Як дистанційне навчання змінило Ваше життя?

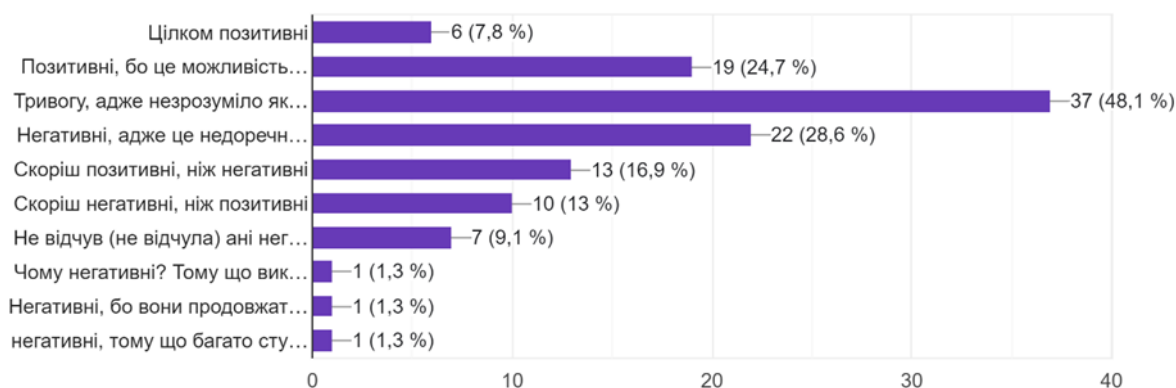


Продовження додатку А

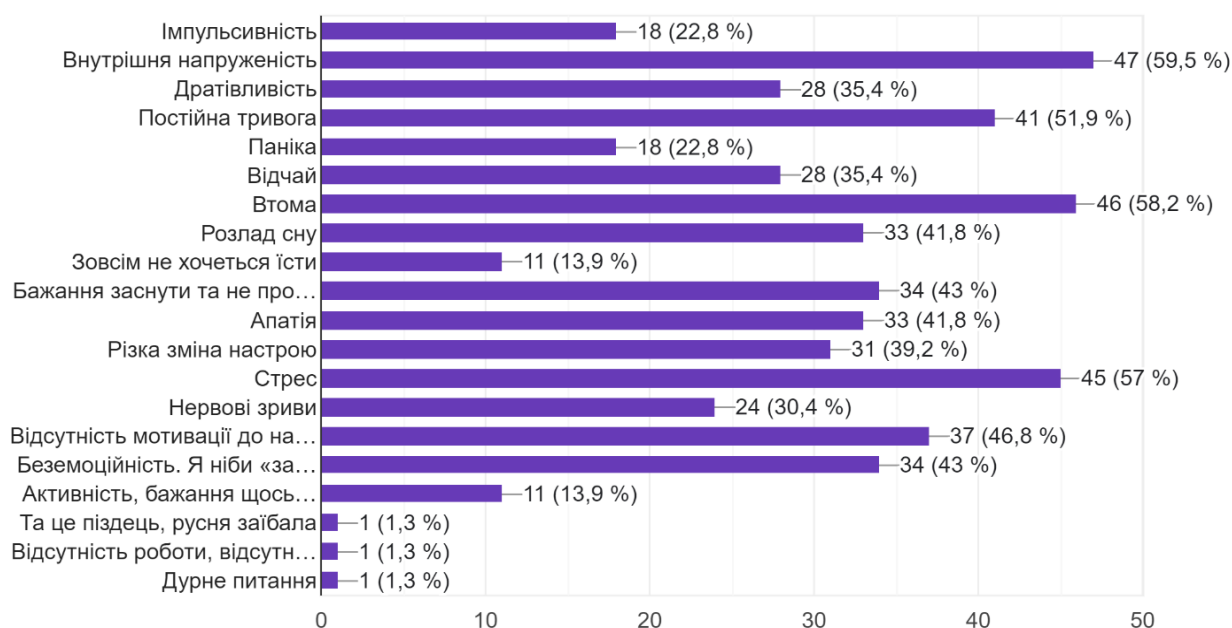
В якій формі контроль знань спричиняє найбільший стрес для Вас?



Які емоції Ви відчули, коли дізнались, що попри введення «Воєнного стану», навчання в коледжі буде продовжуватися?

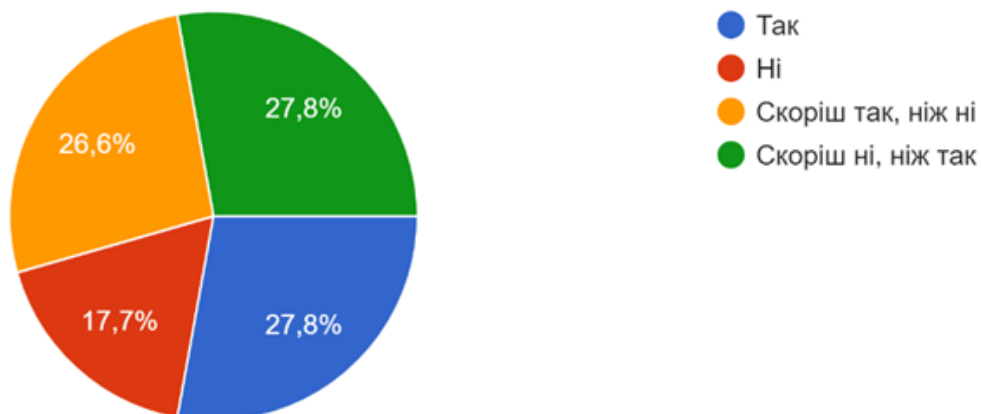


Які емоції Ви відчуваєте у період «Воєнного стану»?

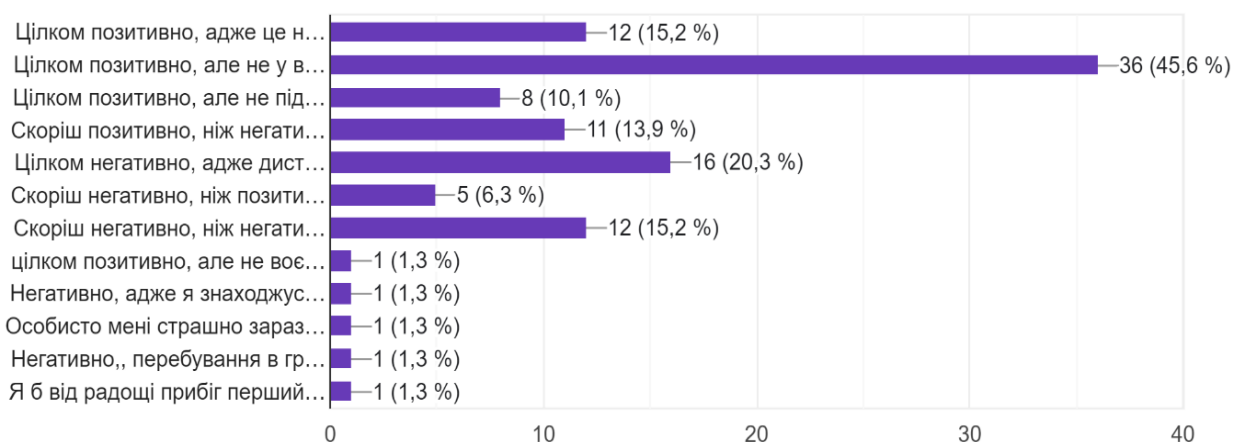


Продовження додатку А

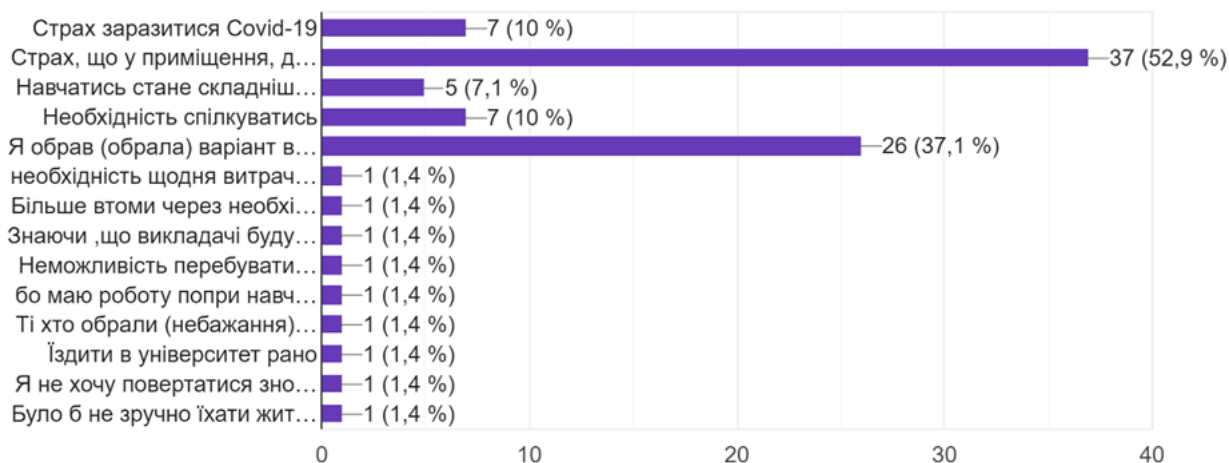
Чи хотіли б Ви повернутися до очної форми навчання?



Як би Ви сприйняли можливість повернення до очної форми навчання?



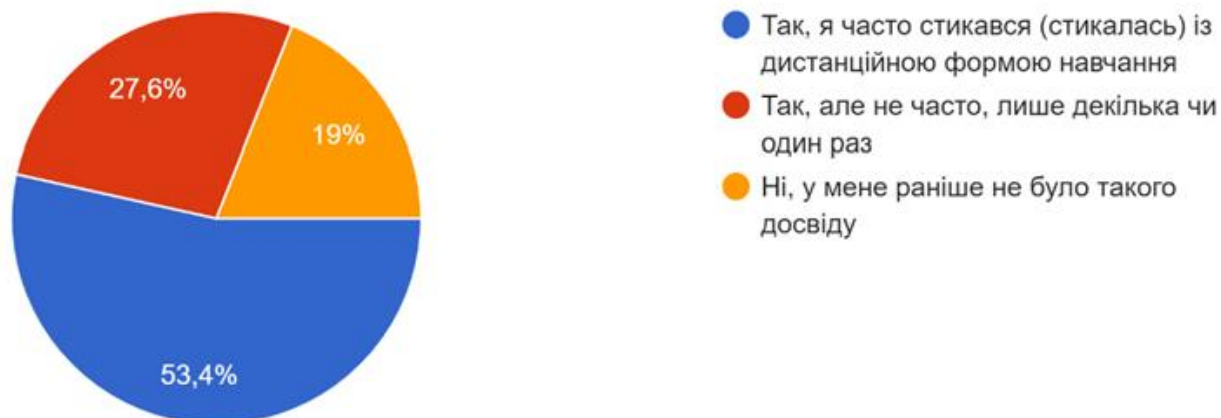
Яка причина Вашого небажання повернення до очної форми навчання?
(для тих хто обрав відповідь про небажання повернутися до очної форми навчання)



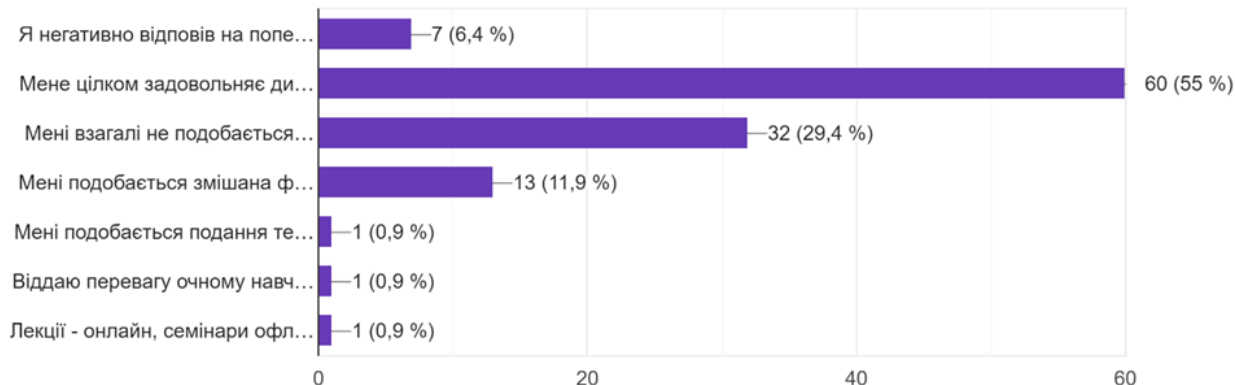
Анкетування 2

Дослідження зміни відношення здобувачів фахової передвищої освіти до дистанційної освіти на сучасному етапі в умовах воєнного стану

Чи був у Вас досвід дистанційного навчання до вступу у БФКСД?



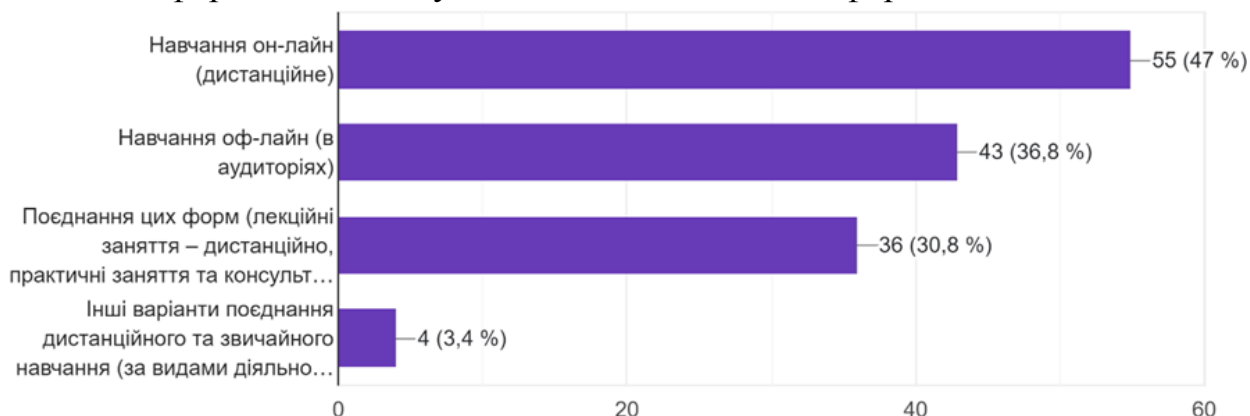
Яке враження у Вас від попереднього досвіду дистанційного навчання? (для тих хто стверджував/но відповів на попереднє питання)



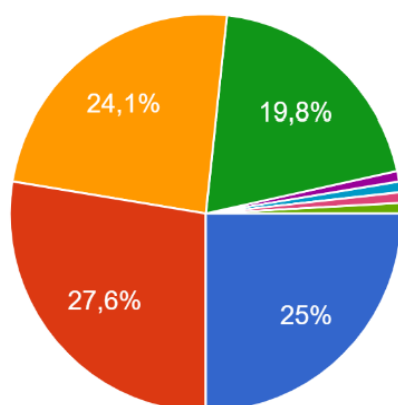
Чи знали Ви про дистанційне навчання до вступу в БФКСД? (для тих хто негативно відповів на попереднє питання)



Яка форма навчання у закладі ФПО більш комфортна для вас?

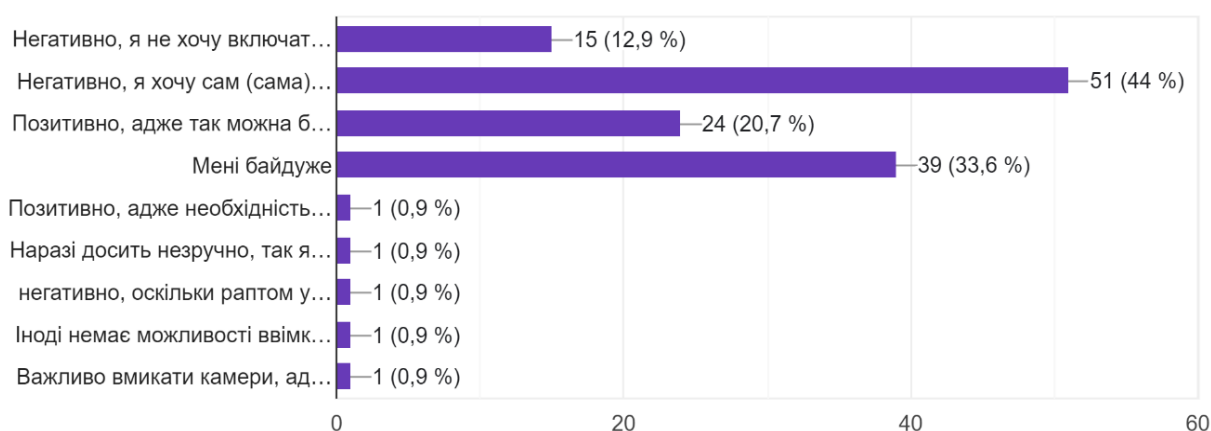


Як змінювалась Ваша думка за період дистанційного навчання про його доцільність та ефективність



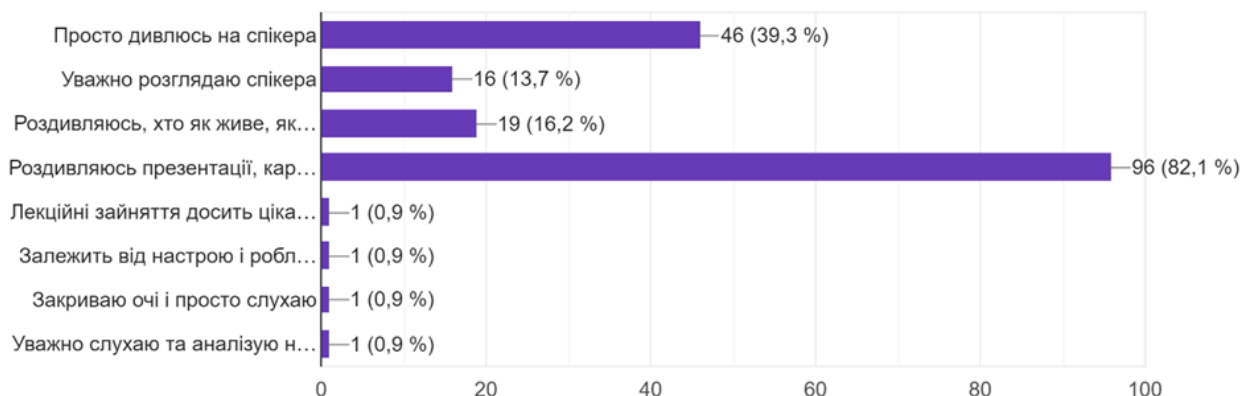
- Взагалі не змінювалось, як вважав (вважала), так і вважаю, що така форма навчання є ефективною для...
- Взагалі не змінювалось, як вважав (вважала), так і вважаю, що така форма навчання є неефективною для...
- Змінювалась у позитивний бік, спочатку вважав (вважала) неефективною, а тепер вважаю ефективною
- Змінювалась у негативний бік, спочатку вважав (вважала) ефективною, а тепер вважаю неефективною
- Що маємо те маємо. Щось середнє
- На жаль, це вимушена міра, адже під час пандемії не можна було проводити заняття оф-лайн
- моментами є негативні сторони дистанційного навчання
- Форма навчання є ефективною для...

Як Ви ставитесь до вимоги про включення камер при відвідуванні занять онлайн

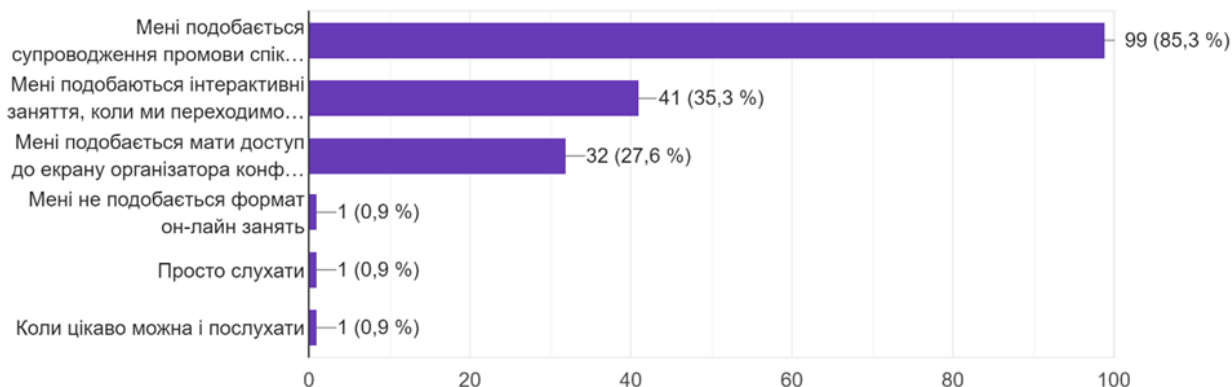


Продовження додатку Б

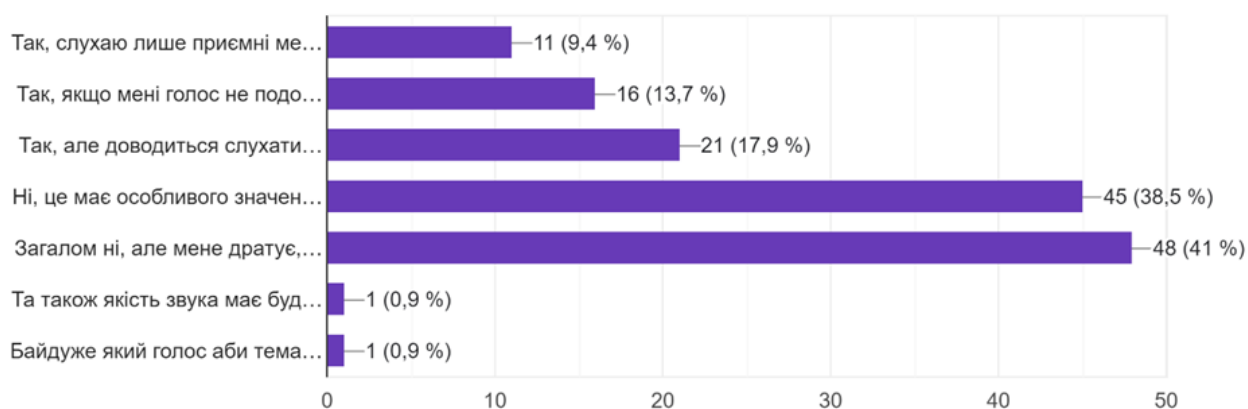
На що Ви звертаєте увагу під час проведення занять онлайн?



Який формат онлайн занять Вас приваблює?

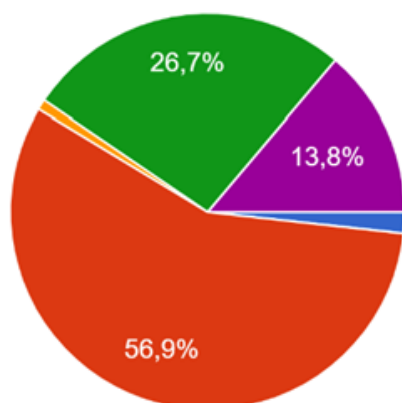


Чи має для Вас значення як звучить голос спікера?



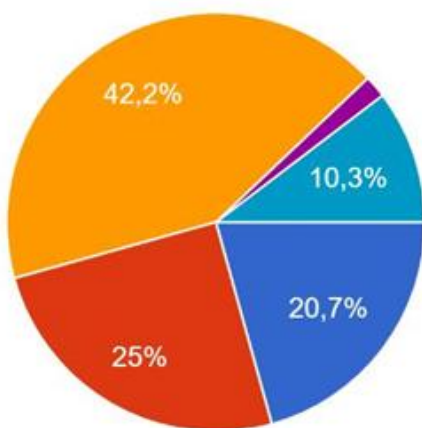
Продовження додатку Б

Як Ви сприймаєте те, що викладач щось виділяє чи коригує на слайдах під час заняття?



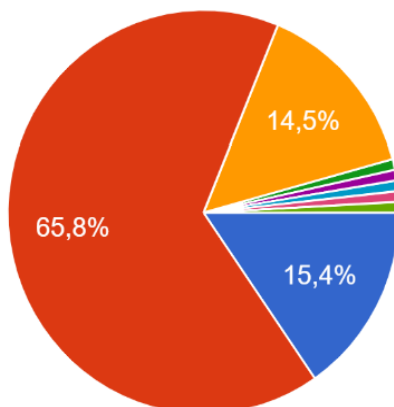
- Це дратує мене
- Мені це подобається, адже так я краще запам'ятовую
- Мені байдуже, адже я не дивлюсь, а просто слухаю
- Мені байдуже, я просто спостерігаю за цим процесом
- Залежить від причини таких дій. Якщо викладач виправляє свої помилки – це дратує мене, але якщо він приве...

Як Ви сприймаєте інтерактивні форми, які використовує викладач на занятті?



- Дуже позитивно
- Позитивно
- Скоріш позитивно, ніж негативно
- Негативно
- Скоріш негативно, ніж позитивно
- Мені байдуже

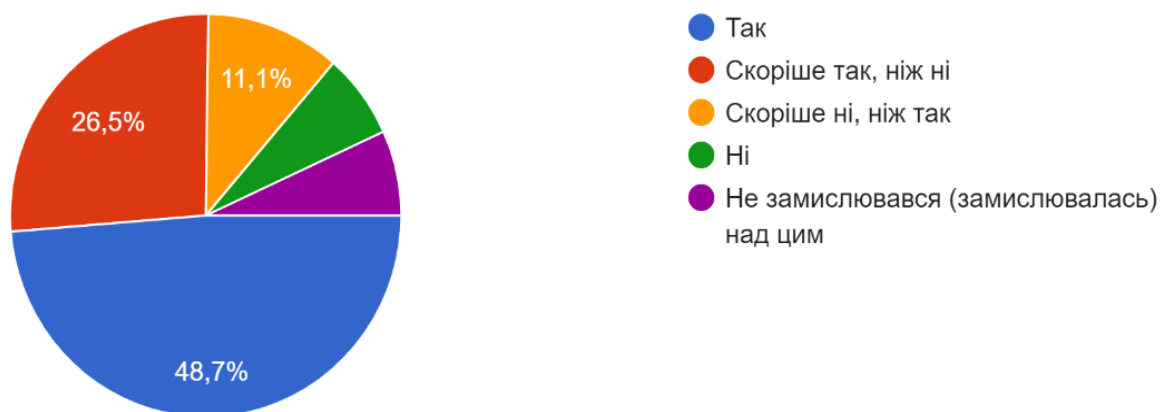
Коли викладач просить Вас відтворити якесь визначення, як Ви реагуєте?



- Відразу ж починаю «гуглити»
- Роблю паузу, намагаючись пригадати
- Починаю щось говорити, але це є лише затягуванням часу і я намагаю...
- В залежності від потреби. Якщо викладач веде бесіду то я можу вис...
- Роблю паузу, формулюючи своє вис...
- Одразу кажу
- Залежить від предмету та викладачі...
- Якщо я добре знаю це визначення...

Продовження додатку Б

Як Ви вважаєте, чи впливає дистанційне навчання на якість отримання знань та навичок?



Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Інструкція до тесту

Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває – 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переношу час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.

Продовження додатку В

32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуються з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

- I. Питання №1-10 – тривожність;
- II. Питання №11-20 – фрустрація;
- III. Питання №21-30 – агресивність;
- IV. Питання №31-40 – ригідність.

Інтерпретація результатів тесту

- I. Тривожність:
 - 0-7 балів – тривожність відсутня;
 - 8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;
 - 15-20 балів – висока тривожність.
- II. Фрустрація:
 - 0-7 балів – маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, чи не боїтеся труднощів;
 - 8-14 балів – середній рівень, фрустрація має місце;
 - 15-20 балів – низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.
- III. Агресивність:
 - 0-7 балів – спокійний, витриманий;
 - 8-14 балів – середній рівень агресивності;
 - 15-20 балів – агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.
- IV. Ригідність:
 - 0-7 балів – ригідності немає, легка переключаємість;
 - 8-14 балів – середній рівень;
 - 15-20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

Продовження додатку В

Бланк опитувальника

Прізвище, ім'я _____

Навчальна група _____

I	II	III	IV
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Протокол діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком)

Навчальна група _____

№ з/п	Шифр студента	Показники (кількість балів)			
		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Всього*	Н				
	С				
	В				

*Н – 0-7 балів, низький рівень;

С – 8-14 балів, середній рівень;

В – 15-20 балів, високий рівень.

22. Бажання відпочити								Бажання працювати
23. Спокійний								Заклопотаний
24. Оптимістичний								Песимістичний
25. Витривалий								Швидко втомлюється
26. Бадьорий								В'ялий
27. Розуміти важко								Розуміти легко
28. Неуважний								Уважний
29. Повний надій								Розчарований
30. Задоволений								Незадоволений

Шкала «самопочуття» – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Шкала «активність» – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Шкала «настрій» – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки отриманих даних оцінки респондентів необхідно перекодувати таким чином: індекс 3, який відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний індекс 2 приймається за 2 бали; індекс 1 – за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (увага: полюси шкали постійно змінюються).

Позитивні функціональні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих «приведених балах» і розраховується середнє арифметичне як у цілому, так і окремо з активності, самопочуття та настрою.

При аналізі функціонального стану важливими є не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. У відпочилої людини оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. В міру наростання втомленості співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Програма

«Психологічна підтримка здобувачів фахової передвищої освіти в умовах дистанційного навчання в період «Воєнного стану»

Мета програми: надання психосоціальної та емоційної підтримки здобувачам фахової передвищої освіти, які навчаються у форматі дистанційної освіти в умовах «Воєнного стану».

Тренери: практичний психолог, підготовлені фахівці.

Цільові групи: здобувачі фахової передвищої освіти, які навчаються у форматі дистанційної освіти. Вік учасників: 17-19 років.

Кількість слухачів у групі: 15-20 здобувачів освіти.

Тривалість: програма розрахована на місяць (5 занять по 2 години в день). Зустрічі проводяться кожної суботи з 13.00 до 15.00.

Застосовувані методи і методики:

- тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;
- методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Занга;
- нейрографіка;
- методика Лосева.

Актуальність. Вже декілька років, починаючи від оголошення тотального локдауна, пов'язаного із стрімким поширенням Covid-19 (в Україні – з березня 2020 р.), та, продовжуючи триваючими наразі на території України воєнними діями (з 24 лютого 2022 р.), дистанційна форма навчання у закладах фахової передвищої освіти стала чи не єдиною можливою формою освіти, зважаючи на потреби забезпечення охорони здоров'я (Covid-19) та безпеки життя (воєнні дії, ракетні удари по території України, тимчасова окупація її територій) здобувачів та педагогічних працівників закладів фахової передвищої освіти. Цей процес супроводжувався зміною емоційного ставлення здобувачів до такої форми навчання – від повного несприйняття та критики, що, відповідно, супроводжувалось негативними емоціями, до звикання та виявлення чималої кількості позитивних аспектів такої форми отримання знань та навичок. Натомість такі негативні фактори, як пандемія та воєнний стан, сильно емоційно «розкачують» психологічний стан здобувачів. Кожного дня вони відчують негативні емоції, пов'язані із новинами з фронту, жертвами, загрозами тощо. До цього додаються негаразди, які супроводжують дистанційне навчання (перебої з інтернетом та електропостачанням взагалі, необхідність виконувати завдання в обмежені строки, віддаленість викладачів та інших здобувачів-одногрупників тощо). Отже, вміння розуміти

та керувати власними емоціями, вміння абстрагуватися від негативного інформаційного потоку, вміння долати свої страхи, управляти своїми тривогами тощо, є важливими навичками, отримання яких допоможе здобувачам фахової передвищої освіти подолати будь-які негативні життєві фактори. Ця Програма надає можливість змінити ставлення до негативних і, навіть, екстремальних ситуацій, які трапляються протягом життя, та опанувати інструменти подолання стресів, страхів, тривожності, керування власними емоціями та способів реагування на емоції інших.

Основні завдання:

- ознайомлення здобувачів фахової передвищої освіти з причинами виникнення та особливостями таких негативних емоційних станів, як тривожність та страх, початок загострення яких пов'язаний із незвичною формою навчання (дистанційний формат), запровадження якої, у свою чергу, пов'язане з такими негативними факторами, як воєнний стан в Україні;
- діагностика поточного рівня емоційного стану здобувачів фахової передвищої освіти;
- ознайомлення учасників Програми з методиками подолання страхів та стану тривожності;
- нормалізація психологічного стану здобувачів фахової передвищої освіти (усунення або зменшення страхів, зниження тривожності тощо);
- формування навичок ефективного захисту від впливу негативних факторів та підвищення мотивації учасників тренінгу щодо подальшого активного отримання знань і навичок попри надскладну зовнішню ситуацію.

Структура тренінгу

№	Назва заняття	Мета заняття
1	Емоційні стани: характеристика та діагностика.	Знайомство з групою, ознайомлення здобувачів фахової передвищої освіти з темою.
2	Тривожність як стан, що заважає життю та успіху: причини виникнення та шляхи подолання.	Ознайомлення з особливостями тривожності як психологічного стану, виявлення причин цього стану, оволодіння практичними навичками його подолання за допомогою методики нейрографіки.
3	Страх за життя та здоров'я як базовий інстинкт, як найсильніша емоція.	Ознайомлення з особливостями страху як психологічного стану, виявлення причин цього стану, оволодіння практичними навичками «роботи зі страхами» за допомогою дихальних практик по методу С.І. Лосева (https://akademiklosev.com/)
4	Захист психіки. Відновлення своїх ресурсів та моделювання позитивного майбутнього.	Ознайомлення учасників тренінгу із методиками опанування своїм емоційним станом, захисними методиками та методиками моделювання позитивного майбутнього.

5	Я – новий.	Усвідомлення можливості контролювати свій стан та усвідомлення змін, як відбулись в емоційному стані після тренінгу.
---	------------	--

Заняття 1. «Емоційні стани: характеристика та діагностика»

Мета: знайомство з групою, ознайомлення здобувачів фахової передвищої освіти з різними емоційними станами та діагностика тих станів, в яких вони перебувають.

Завдання:

- познайомитись з групою та познайомити учасників групи між собою;
- встановити довірчі відносини;
- дізнатися очікування від цієї зустрічі та тренінгу загалом;
- сформулювати правила групи;
- сформулювати чітке розуміння учасниками групи різних емоційних станів, в яких може перебувати людина;
- продіагностувати рівень ситуативної та особистісної тривожності учасників групи та наявність депресивних станів.

I. Знайомство (15-20 хвилин).

Мета: формування групи, знайомство.

Тренер (психолог) презентує себе і розповідає учасникам тренінгу як цей тренінг буде проходити (місце проведення, час початку наступних зустрічей, тривалість та кількість зустрічей тощо). Далі тренер просить учасників тренінгу в декількох реченнях розказати те, що вони вважають за необхідне, про себе; розповісти чому їх зацікавив цей тренінг, висловити свої очікування від нього. Учасники можуть висловлюватися як у порядку черговості, так і за будь-яким іншим принципом (жеребкування, бажання тощо).

Очікування (15-20 хвилин).

Мета: актуалізація кожним учасником групи власної потреби бути «тут і зараз», збір інформації для кращої взаємодії з групою.

Тренер звертається до учасників тренінгу, пропонуючи записати свої очікування від проходження тренінгу на заготовлених папірцях, з одного боку яких зображені картинки. На кожній картинці зображені різні емоційні стани (один стан на одній картинці). Таких картинок має бути в декілька разів більше, ніж учасників групи, щоб було з чого обирати. Картинки можуть повторюватись (різні учасники можуть обирати однакові картинки). На зворотному боці – чисте поле, де учасник і записує свої очікування. Після фіксації своїх очікувань, учасники складають ці картинки у коробку, повернення до якої відбудеться лише на останній зустрічі, коли

проводитиметься обговорення питання, чи виправдались очікування учасників тренінгу. Учасникам також пропонується «озвучити» свої очікування (за бажанням).

Правила групи (10 хвилин).

Мета: налагодження довірчих та зрозумілих стосунків у групі задля ефективної її роботи.

Тренер пропонує учасникам групи запропонувати власний варіант правил групової роботи. На дошці фіксуються лише ті правила, з якими погодилась уся група. Після цього група домовляється, що якщо протягом цієї та подальших зустрічей хтось з її учасників помітить порушення того чи іншого правила, вони обов'язково мають сказати про це учаснику, який їх порушив. Тренер пропонує перші два правила – правило про відключення звуку на телефонах і правило про «тихий вихід» з аудиторії без привернення уваги до себе.

Теоретична частина (30 хвилин).

Мета: інформування учасників про різні емоційні стани, які може відчувати людина; ознайомлення з особливостями емоційних станів у несприятливих та надзвичайних ситуаціях (воєнний стан тощо).

Тренер зазначає, що світ емоційних явищ надзвичайно різноманітний, тому їх можна розрізняти за еволюційною, функціональною та структурною ознаками. За еволюційною ознакою виділяють три рівні проявів емоції. Перший рівень – емоційний (чуттєвий) тон відчуттів (відчуття задоволення або ж незадоволення, приємного чи неприємного), який емоційно зафарбовує чуттєві образи та самопочуття людини. Другий рівень – емоції, що мають чіткий предметний характер (широкий спектр позитивних або негативних емоцій, які відображають ситуативне ставлення людини до якоїсь події). Третій рівень – почуття, наприклад, комічного, гумору, іронії, піднесеного, трагічного тощо. Формами переживання емоційних станів є: настрій, афект, стрес, дистрес, фрустрація тощо¹. Далі тренер характеризує відповідні форми переживання емоційних станів. Настрій – це емоційний стан індивіда, що на певний час зафарбовує його стосунки з дійсністю. Це емоційне тло життя. На відміну від інших емоційних явищ, настрої не має очевидного предметного змісту, його джерела нерідко полягають у несвідомому або ж у фізіологічних процесах організму, підпорогові подразники від яких сигналізують про біологічний смисл тих чи тих порушень у їх роботі. Стрес – це емоційний стан індивіда, який виникає в ситуаціях, що порушують усталений перебіг його життя. Цей стан полягає у неспецифічній реакції організму на вимоги,

¹ Основні емоційні стани людини. URL: <https://dovidka.biz.ua/emotsiynni-stani-lyudini/>

які до нього висуваються. Афекти – це дуже сильні, бурхливі й відносно нетривалі емоційні стани, що виникають, коли людина не здатна знайти вихід з надзвичайної і несподіваної ситуації. Як правило, така ситуація безпосередньо стосується провідної потреби індивіда або, навіть, ставить під загрозу його життя. Переживаючи в стану афекту, людина може поводити себе всупереч соціальним нормам, втрачає контроль над своїми діями. Афекти мають бурхливу динаміку і тривалу післядію. Вони порушують пізнавальну діяльність, мають вигляд рухових, погано координованих реакцій, які потім погано відтворюються. Дистрес спричинюється довготривалим переживанням стресового стану внаслідок постійної дії проблемного або небезпечного фактору; збереження психофізіологічного напруження навіть після усунення загрози; надмірно сильною психофізіологічною напругою, що не відповідає ступеню загрози. Фрустрація – це негативний емоційний стан, що супроводжується усвідомленням неможливості досягти поставленої мети. Він виникає у ситуаціях, що перешкоджають реалізації лінії життя людини. Тому фрустрація сигналізує про інтенсивність її негативного ставлення до причин, які стали причиною такої ситуації. Іноді фрустрація буває тривалою, що призводить до різкого звуження кола життєвих зв'язків людини. Тоді все, що відбувається, вона розглядає під кутом події, яка спричиняє фрустрацію. Остання може стосуватися не лише майбутнього чи теперішнього, а й минулого. Залежно від цього розрізняють характер емоції: у першому випадку це буде страх, у другому – гнів, у третьому – сум. До основних емоційних станів відносять: інтерес, радість, здивування, страждання, гнів, страх, сором тощо [1]. Події, які відбуваються останні три роки (пандемія Covid-19, війна в Україні) призвели до появи та загострення негативних емоційних станів. Повсякденними є тривоги, стреси, депресивні стани тощо.

Зворотній зв'язок (відповіді на запитання учасників, 10 хвилин).

II. Первинна самодіагностика учасниками свого стану, виявлення основного страху та основної причини тривожності.

Вправа «Я розумію, що ти відчуваєш» (30 хвилин).

Мета: знайомство з проблемою учасника групи (страх, тривога тощо) та первісна підтримка його (шляхом вживання «я розумію...»).

Учасникам надається бланк з фразами (страх, що в твій будинок прилетить ракета; страх, що твоя близька людина помре від захворювання; страх, що твоя близька людина помре на фронті; страх окупації; страх, залишитись без світла, води, тепла, інших благ цивілізації»; страх не завершити навчання; страх розлучитися з родиною; страх втратити родину» тощо. Один учасник – одне твердження, але у кожного учасника однаковий

перелік. Напроти обраного твердження пишеться ім'я людини. Цей перелік незавершений. Якщо жодне із запропонованих тверджень не обрано, – учаснику пропонується дописати свій варіант. Коли кожен учасник зустрівся з іншим (у його переліку є всі імена учасників) – група підсумовує, які страхи та тривоги переважають наразі в учасників групи. Проговорення декілька разів свого страху різним учасникам та «отримання» підтвердження від них розуміння свого стану, матиме на меті зниження гостроти цього страху (ворог – страх, тривога – ідентифікований, і йому, так би мовити, «поглянули в очі»).

Закінчення заняття. У нас залишилось небагато часу для завершення, прошу висловлюватися по колу та відповісти на запитання: «Що нового ви дізналися сьогодні?», «Що було цікавим?», «Що б хотілось розглянути детальніше?». Після того, як кожен з учасників висловиться, тренер зазначає, що всі плідно попрацювали та озвучує **домашнє завдання: 1)** переглянути лекцію «Чому емоції впливають на наше здоров'я?»², з фіксацією питань, які будуть виникати під час перегляду відео, для їх подальшого обговорення на наступному занятті; **2)** заповнити опитувальник оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера та пройти диференціальну діагностику депресивних станів В. Зунга. Наголошується, що заповнені опитувальники необхідно надіслати тренеру не пізніш, ніж за два дні до наступного заняття. Учасники прощаються.

Заняття 2. «Тривожність як стан, що заважає життю та успіху: причини виникнення та шляхи подолання»

Мета: ознайомлення учасників з особливостями тривожності як психологічного стану, виявлення причин цього стану, оволодіння практичними навичками його подолання.

Завдання:

- з'ясувати висновки, які зробили учасники тренінгу після виконання домашнього завдання;
- ознайомити учасників із особливістю тривоги як емоційного стану;
- оволодіння навичками врівноваження свого емоційного стану за допомогою методики нейрографіки.

I. Обговорення домашнього завдання (15-20 хвилин).

Тренер розпочинає заняття з того, що пропонує учасникам висловити свої враження від відео, яке вони дивились як домашнє завдання.

² Чому емоції впливають на наше здоров'я? URL: https://www.youtube.com/watch?v=ogX_PuqRpkU

Теоретична частина (30 хвилин).

Мета: інформування учасників про психологічні причини виникнення тривожності; характеристика тривоги та тривожності, розкриття особливостей їх компонентів, рівнів прояву та характерних ознак.

Тренер ознайомлює учасників з темою заняття, зазначаючи, що найбільш розробленими в психології дослідженнями тривоги є теорії З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні, Е. Фромма, в яких тривога розглядається як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови або дитячі психотравми³. Зазначає, що наразі такими несприятливими умовами стали спочатку Covid-19, з яким пов'язувалось актуалізація дистанційної освіти, а згодом – воєнний стан в Україні. Карантинна ситуація, що пов'язана із захворюванням на Covid-19, стала кризовою як на рівні суспільства, так і на рівні окремої людини, що зумовлено незвичністю ситуації, її невизначеністю у часовому просторі, незрозумілістю термінів закінчення карантину, обмеженням особистої свободи, вільного пересування тощо. Під впливом вимог карантинних заходів, які були запроваджені в період пандемії Covid-19, відбулися зміни в освітньому процесі, а саме були запроваджені заняття зі студентами з використанням мережі Інтернет. Дистанційна освіта повністю увійшла в помешкання кожного студента. Саме в умовах онлайн-навчання певним викликом для студентів стало випробування дистанцією. Це вимагає від студентів високого рівня самоорганізації та відповідної психологічної підготовки. А, оскільки, таку психологічну підготовку мало хто має, у студентів стали виникати не тільки тривоги, фобії, депресивні стани, спотворене сприйняття реальної ситуації, які, як правило, спостерігалось і раніше у звичайному навчальному процесі, натомість тепер набули загострення та масовості, а також виникли й різні види страхів⁴, що пов'язані були як із своїм здоров'ям та життям, так і здоров'ям та життям своїх близьких. Загалом тривога розглядається на основі поведінкових ознак, з позицій захисних механізмів, як результат впливу минулого досвіду, як фізіологічна реакція. Тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. Тривожність як ситуативна ознака – це неприємний емоційний стан, пов'язаний з напруженням, очікуванням несприятливих подій. Тривожність як особистісна ознака – це переживання особистої загрози, підвищена

³ Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 82-86.

⁴ Виноградова В.Є., Шкуренко Н.О. Вплив онлайн-навчання на рівень тривоги у студентів під час пандемії COVID-19. Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія. Т. 32 (71). 2021. № 6. С. 78-82.

чутливість до невдач та помилок. На факт «провалення» у тривожність сильно впливають психологічні особливості юнацького віку: соціальна ситуація розвитку, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідому побудову власного життя, розвиток теоретичного мислення, філософська рефлексія, прагнення до абстрагування, широких узагальнень, формування індивідуального стилю розумової діяльності тощо. Тривожність багато в чому визначає поведінку студента. За рівнем тривожності можна робити висновки про внутрішнє ставлення людини до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємостосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. Якщо цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про підвищений рівень тривожності. Поведінка тривожних студентів має певні особливості. Такі молоді люди, як правило, не визнаються групою, але й не залишаються ізольованими, вони входять в число найменш популярних оскільки замкнені, некомунікабельні або ж навпаки – надкомунікабельні, нав'язливі, озлоблені. Також для студентів з підвищеним рівнем тривожності характерними є занижена самооцінка і самоповага, вони невпевнені в собі, в своїх силах і можливостях, почуваються самотньо. Тривожність, що співвідноситься з цінностями, що змінюються, незадоволеністю потреби в збереженні контролю над оточуючою дійсністю, переживається студентами як емоційний дискомфорт. Труднощі будь-якого аспекту студентства можуть свідчити про низьку продуктивність учбово- професійної діяльності і знижують адаптацію, призводять до виникнення внутрішньої кризи, що супроводжується почуттями розгубленості та тривожності. Загальні детермінанти тривожності у період воєнного стану набувають специфічного наповнення.

Отже, наразі детермінантами можуть бути: велике навчальне навантаження; надмірна кількість негативної або тривожної інформації, ненормований навчальний день; емоційні перенапруження та нервові виснаження, особливо в період сесії; велика кількість матеріалу, який треба вивчити самостійно; дефіцит часу; дефіцит спілкування з друзями; зміни розпорядку дня; багато самостійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів тощо. Отже, феномен тривожності має складну психологічну природу.

II. Вправа «Як подолати причину тривоги» (практика «викид» з нейрографіки) (60-80 хвилин).

Мета: навчитись врівноважувати свій емоційний стан, усувати стан тривоги.

Матеріали: ручки з пастою чорного кольору, чорні маркери, кольорові олівці (фломастери, маркери), білі аркуші папери різного розміру (від маленьких блоків до аркушів формату А4).

Учасникам пропонується взяти ручку з пастою чорного кольору та папір і зробити на ньому «викид негативу». Учасникам пояснюється алгоритм роботи з негативом (використання розробок нейрографіки).

Опис: учасником групи пояснюється, що малюнок треба розпочинати з формулювання теми, яка сформулюється вільно. Наприклад, «війна», «розлука», «безнадія» чи якимось інакше, головне – щоб вона відображала відчуття ситуації учасником групи, його асоціації в даний момент. Далі учасникам пропонується написати слова-асоціації, які приходять до них потоком у той час, коли вони дивляться на назву теми, промовляють чи думають про позначену ними тему. Пишуться ці слова не замислюючись, не аналізуючи їх. При цьому слова, які приходять на згадку, на перший погляд можуть бути взагалі дуже далекими від теми (наприклад, тема «війна», а згадку приходить – лід, сніжинка, їжак тощо), головною умовою є відсутність жодного аналізу цього потоку слів. Можуть бути повтори слів. Час написання таких слів – 2 хвилини, а завданням є написати понад 20 слів. Написання таких слів має підготовчу мету – налаштувати мозок на подальшу роботу з малюнком («розбурхати» нейронні зв'язки). Якщо слів більше 20, то це означає добру «розкачку» нейронних контурів. Після «розігріву» починається основна робота.

«Викид» (або алгоритм зняття обмежень) є інструментом роботи з негативом, «прибирання» всіх обмежуючих переконань, страхів, програм, що стосуються означеної учасником теми. «Викид» краще робити гелієвою ручкою, адже робиться він із значною силою, тобто слід використовувати те, що не зламається. Починаємо думати про свою тему. Завдання – максимально «підняти» усі негативні емоції, страхи, сумніви, переживання, установки, почуття. При цьому бажано глибоко дихати. У самий «пік» «піднятих» емоцій протягом 2-х секунд (не більше) слід «викинути» з великою силою на аркуш «каляки-маляки». Можливі ситуації, коли учасник робить це із сльозами або криком. Якщо щось не чітко промалювалося – слід обвести те, що не промалювалося. Далі слід порівняти свій стан «до» та «після» «викиду». Учасникам пояснюється, що їх малюнок – це їх сумніви, страхи, тривоги, які вже не у середині їх, а на аркуші паперу, тобто тепер є можливість подивитись «в очі» їм. Як правило, на аркуші паперу є малюнок із гострими кутами, а якщо гострих кутів немає, або якщо малюнок дуже

маленький, його слід перемалювати. Це означає, що учасник не зміг виплеснути все. Викид має бути таким, щоб було з чим працювати. Далі кожен учасник групи працює із тими «каляками-маляками», які він «викинув» на аркуш паперу. Кожне перетинання ліній – це кут. А кут – це конфлікт. Усі кути слід закруглити. Учасники закруглюють всі гостроти та відстежують, що з ними відбувається, що вони відчувають. Усі процеси у нейрографіці мають певне значення. Спочатку було здійснено викид того негативу, який наразі є у підсвідомості учасника щодо означеної ним теми. Ведучий зазначає учасникам, що вони, глядячи на свій малюнок, кажуть собі: «ОК, ось так виглядає мій страх та сумніви». Потім учасники починають округляти гостроти, і їх стан продовжує змінюватися. Все починає гармонізувати. Вони працюють із своїм ЕГО та починають згладжувати негатив. Реакції у учасників групи можуть бути різними у цьому процесі. У когось почнеться полегшення, а у когось, навпаки, піде опір (гнів, роздратування тощо). Учасникам пояснюється, що краще виплакати, ніж потім отримати соматичну (хворобу). Слід спостерігати за емоціями (радість, гнів, полегшення, роздратування), за реакціями на тілі (напруга у різних частинах, затримка дихання, глибокі видихи). Також слід спостерігати за змінами внутрішнього образу (пропонується закрити очі та подивитися на «внутрішній екран»). Протягом роботи, малюючи свій нейрографічний малюнок, бажано періодично заплющувати очі і спостерігати, що відбуватиметься з цим образом на «внутрішньому екрані». Фоном можна спостерігати і за тим, які думки приходять щодо теми. Можуть бути інсайти, цікаві ідеї. Їх слід записати, щоб потім проаналізувати. Коли все буде округлено, слід ще раз уважно переглянути роботу, щоб не було гострих куточків усередині малюнку. Всі хвости, що стирчать, всі петлі, слід розтягнути у поле малюнку. На цьому етапі робота відбувається вже не лише із собою (Я та Я), а із соціумом (Я та соціум). Нейрографічними лініями починаємо ці хвости та петлі виводити за аркуш. На цьому етапі вже включаються нові відчуття, які можуть бути як приємними, так і негативними (опір). Лінії можуть перетинатися і тоді знову слід округлити всі гостроти, які виникли від додавання нейрографічних ліній під час роботи з хвостами та петлями. Якщо хвіст усередині малюнка – прямо крізь «викид» проводимо лінію і виводимо її за межі аркуша. Весь цей час здійснюється саморефлексія, тобто учасники відстежують свої відчуття, «дивляться» на зміни «образу» на своєму «внутрішньому екрані». Наступним етапом є повне «розчинення» «викиду» нейрографічними лініями, які можуть починатись у будь-якій частині «викиду». Спротив може мати різний прояв, як позитивний (наприклад, надмірне захоплення процесом округлення), так і негативне

(наприклад, засинання). На цьому етапі учасники періодично дивляться на свій малюнок і ставлять собі запитання «Чи достатньо ліній? Чи зник мій «викид» у цих лініях?». Якщо відповіді на ці запитання позитивні, можна переходити на наступний етап роботи.

Малюнок можна перевертати. Це абстракція, вона не має верху, низу, правої чи лівої сторони. Небажано продовжувати іншою ручкою. Почали основу одним кольором, бажано так і продовжити.

Наступний етап. Правило – зафарбовуємо два і більше фрагменти, що стоять поряд. На цьому етапі починаємо працювати з архетипами. Беремо олівець, до якого потяглася рука. Не аналізуємо, чому саме цей колір. Зафарбовуємо не менше двох секторів, що знаходяться поруч. Поєднуємо стільки секторів, скільки хочеться, але не менше двох. Саморефлексія відбувається і на цьому етапі. Постійно спостерігаємо за емоціями, реакціями тіла, образом на «внутрішньому екрані».

Не поспішаємо міняти олівці, маркери. Різнокольоровий килимок – це не дуже добре. Ви не зможете зібрати архетип. Коли дуже багато дрібних фрагментів, це говорить про якусь напругу щодо теми, яка малюється. Початківцям радять брати три-чотири кольори та попрацювати з ними. Можна залишати білі (незафарбовані) фрагменти на малюнку. Якщо чіпляється вже розфарбований фрагмент, нічого страшного, кольори можна перефарбовувати. В одному фрагменті іноді навіть може бути і три, і чотири кольори (перекриття кольорів). Але завжди слід зафарбовувати не менше двох секторів, які знаходяться поруч (не повинно бути самотнього сектору). Якщо раптом залишився самотній фрагмент, є два способи це виправити: 1) додати лінію (але тоді відразу пам'ятаємо, що треба округлити всі перетини та гостроти); 2) перефарбувати фрагмент, що знаходиться поруч. Шаховий порядок небажаний. Це також своєрідний опір.

Не намагайтеся спеціально побачити якісь образи у своєму малюнку. Звичайно, може бути так, що якийсь образ буде прямо напрошуватись. Можливо, це буде якоюсь підказкою у вашій темі. Але це рідко. Тому не намагайтеся робити це спеціально, не шукайте спеціально. Це не класична арт-терапія. Будь-які символи – це трактування, інтерпретація. Тут може влізти логіка, а ми від неї йдемо.

Намагаємося працювати динамічно.

Завжди можемо повертатися до будь-якого етапу, повертатися до кольору, до заокруглень, до ліній тощо.

Нічого не треба робити з опором. Мозок любить стабільність. Тому його влаштовує все, аби нічого не міняти. Тому і з'являються всі ці спротиви. Продовжуйте роботу і опір зникне.

Наступний етап. Малюємо лінії поля. Це про «відпускання» ситуації за принципом «зроби все, що маєш, і нехай буде так, як буде». Малюємо з думкою, що в моменті «тут і зараз» ми зробили все, що могли, а далі залишаємо все на Божу Волю. Можна попросити допомоги у Вищих сил, можна медитувати.

Малюємо їх завжди ще жирнішим маркером, ніж малювали до цього. Це може бути маркер іншого кольору. Не обов'язково чорного. Це нейрографічні лінії. Ці лінії ведуться від краю до краю. Вони ніби йдуть з-за кордону аркуша, проходять через нашу тему і виходять за межі аркуша. Вони можуть бути зліва направо чи в зворотному напрямі, зверху вниз чи знизу догори, по діагоналі тощо. Вони можуть перетинатися між собою, головне, щоб вони не перетиналися під прямим кутом, не перекреслювали одна одну (тобто не робіть грати). Вони можуть десь пройтися існуючими лініями, десь торкнутися їх. Їх кілька, але не багато, дві-чотири, максимум п'ять. Постійно запитуйте себе: «Чи достатньо мені?».

Зазвичай ці лінії легко вести тим, хто звик жити «у потоці», і складно вести тим, хто звик все контролювати. Це потужні лінії. Можемо обводити, товщати. Це підживлення нашого опрацювання Вищими силами. Це як силові кабелі, якими йде потужна енергія. Насамперед, округляємо їх між собою, якщо вони перетнулися. Потім округляємо там, де вони перетнулися з іншими лініями. Якщо ви взяли інший колір, ніж основа, то завжди закруглюємо менш насиченим, менш контрастним кольором. Якщо лінії поля малюєте синім, а основа чорна, заокруглюємо синім. Намагайтеся не перевантажувати роботу цими лініями, бо на рівні рефлексії може сильно «ковбасити». Метою є підживлення теми енергією, а не перевантаження. Таким чином працюємо із довірою до Вищих сил.

Наступний етап – малюємо фігуру фіксації. Повертаємось у звичний людський світ. Зараз у нас фактично багато ліній та практично немає фігур. Подивіться на малюнок, можливо, ви там побачите дугу і вам захочеться намалювати коло. Коло в нейрографії найгармонійніша фігура. Символізує рішення. Щось дуже гарне, цілісне, якийсь ресурс, знайдений вихід. Не логікою, а поглядом і рукою шукаємо у своєму малюнку головне і фіксуємо цю фігуру. Один із принципів нейрографіки – площа листа не має меж. Лист нескінченний на всі боки. Якщо фігура не вміщується – нічого страшного. Вона має продовження у просторі. Якщо хочете, можете свій лист покласти на ще більший лист і продовжити малюнок. Тепер знов все округляємо.

Зворотній зв'язок (обговорення вражень і свого стану після цієї вправи) (**10 хвилин**).

Закінчення заняття. Після того, як кожен з учасників висловиться, тренер зазначає, що всі плідно попрацювали та озвучує **домашнє завдання:** знайти і подивитись відео з автором методики нейрографіки.

Заняття 3. «Страх за життя та здоров'я як базовий інстинкт, як найсильніша емоція».

Мета: ознайомлення з особливостями страху як психологічного стану, виявлення причин цього стану, оволодіння практичними навичками «роботи зі страхами» за допомогою дихальних практик по методу С.І. Лосева.

Завдання:

- з'ясувати враження учасників тренінгу після виконання домашнього завдання;
- ознайомлення учасників тренінгу з особливостями страху як психологічного стану;
- оволодіння практичними навичками «роботи зі страхами» за допомогою дихальних вправ.

Обговорення домашнього завдання (15-20 хвилин).

Тренер розпочинає заняття з того, що пропонує учасникам висловити свої враження від відео, яке вони дивились як домашнє завдання.

I. Теоретична частина (30 хвилин).

Мета: інформування учасників про особливості страху як психологічного стану, про причини фобій, про страхи, пов'язані із війною.

II. Дихальна вправа «Терапія ключових слів» (або зріз негативної програми, страху тощо)» за методикою С.І. Лосева) **(60 хвилин).**

Мета: робота зі страхом, усунення страхів, негативних установок, негативних програм.

Опис. Учасник має описати для себе негативну подію з позиції логіки, нібито розмірковуючи, що сталося, хто винний тощо. Наприклад: «Я не можу вчитися, бо я через цю війну, не знаю, що буде завтра, чи буду я живий». Далі визначається так би мовити «чиста емоція, що виникла» (як спрацював інстинкт). Наприклад: «Почувши вибухи, я оціпенів від жаху». Далі учасник намагається передати свої почуття в момент події (розгубленість, невпевненість тощо), і після події. «Я у відчаю», «Я не знаю, що робити». Поглянувши на себе нібито збоку, можна спробувати відповісти на запитання, «Який (яка) я був (була) на той момент?» («Я злякана», «Я пригнічена (пригнічений) болем» тощо. Все це робиться задля того, щоб у результаті отримати певну стартову фразу, з якою можна працювати: «Війна мене вибила з колії», «Я змучився від невизначеності». До речі, такі

негативні програми та установки ми часто проговорюємо, не помічаючи. Які у Вас «слова-паразити»? Які фрази Ви часто повторюєте? Зверніть увагу й на дієслова, які Ви використовуєте. Сформулювавши цю базову фразу, починаємо працювати з нею – «зрізати» її. Для цього слід зручно сісти, зафіксувати час (працювати слід не відволікаючись ні на що цілу годину), заплющити очі (щоб ні на що не відволікатись) та почати монотонно і безперервно повторюйте цю фразу подумки. Протягом перших двадцяти хвилин фраза може змінитися, може прийти інша, більш емоційна фраза. Не оцінюйте її логікою, реагуйте тільки на емоційність. Саме такий підхід дозволить вам дуже точно знайти ключову фразу. Вона прийде з підсвідомості і може спричинити емоційний сплеск. Наприклад, вона може звучати приблизно так: «Мене ніхто не любить» або «Мені не по зубах ця реальність». Після закінчення перших двадцяти хвилин фразу більше не міняємо. Але якщо виникатимуть нові емоційні сплески, фіксуйте їх на папері і продовжуйте працювати з попередньою фразою. Вивчивши цей інструмент, ви зможете самостійно подолати будь-які постійні страхи, панічні атаки, стани тривоги. Для цього слід просто запитати себе «Чого я боюся?» і знайшовши відповідь – «зрізати» цей страх. Наприклад, ключова фраза «Боюся померти». Повторюйте фразу протягом години і таким чином знімайте стрес. Наступного дня те саме питання. Відповідь: – Боюся залишитися одна. Зрізаємо. Далі: – Боюся залишитись без грошей. І цю, і іншу, і всі наступні фрази зрізайте по годині так само.

Зворотній зв'язок (обговорення вражень і свого стану після цієї вправи) (10 хвилин).

Закінчення заняття. Після того, як кожен з учасників висловиться, тренер зазначає, що всі плідно попрацювали та озвучує **домашнє завдання**: знайти і подивитись відео з автором безлогічного метода. Зокрема, подивитись відео С.І. Лосева «Безлогічний метод стирання негативних програм із підсвідомості»⁵.

Заняття 4. «Захист психіки. Відновлення своїх ресурсів та моделювання позитивного майбутнього»

Мета: ознайомлення учасників тренінгу із методиками опанування своїм емоційним станом, захисними методиками.

Завдання:

- з'ясувати висновки, які зробили учасники тренінгу після виконання домашнього завдання;

⁵ Інструменти для вирішення життєвих завдань. URL: <https://akademiklosev.com/>

- ознайомити учасників із різними копінг-стратегіями;
- оволодіння навичками врівноваження свого емоційного стану за допомогою методики нейрографіки та дихальних вправ.

I. Обговорення домашнього завдання (15-20 хвилин).

Тренер розпочинає заняття з того, що пропонує учасникам висловити свої враження від відео, яке вони дивились як домашнє завдання.

Теоретична частина (30 хвилин).

Мета: інформування учасників про копінг-стратегії Тренер ознайомлює учасників з темою заняття.

Після інформування, тренер зазначає, що часто оволодіння якоюсь методикою надає людині впевненості, що вона може подолати будь-які труднощі. Завдання тренера – надати інформацію про деякі методики, запропонувати спробувати її, обговорити результати, надати можливість почути про результати інших осіб. А вже надалі кожен учасник сам буде визначатись із тим, чи буде він у подальшому використовувати ту чи іншу методику. Далі тренер ознайомлює студентів із захисними методиками (із методик С.І. Лосєва та нейрографіки)

II. Вправа «Коридор сприятливих обставин» (з нейрографіки) (30 хвилин).

Матеріали: невеличкі блоки білого аркушу, чорні маркери різної товщини, кольорові аркуші чи фломастери(маркери).

Тренер: навколо нас завжди є певні обставини, які заважають нам у досягненні наших цілей, або ситуації, які тривожать нас. Ця вправа допоможе вам психологічно захиститись від будь-яких несприятливих обставин, відчутти себе у безпеці. Насамперед, ми окреслюємо тему, з якою працюємо. Далі ми беремо доволі «жирний» чорний маркер і малюємо нейрографічними лініями лінії поля. Це певна захисна межа, яка не «пропускає» до нас жоден негатив. За допомогою нейрографічної лінії окреслюємо дві межі: верхню та нижню.

Рекомендую ці лінії провести якомога жирніше, потужне, адже вони будуть стримувати будь-які несприятливі фактори. Ви можете надати цим лініям певний смисл, захист Вашої ситуації. Проведіть їх декілька разів, до відчуття достатності. Далі беремо більш тонкий маркер чи лінер і робимо певні начерки того, що є у зовнішньому світі. У зовнішньому світі завжди є щось гостре, щось важке, те, що напружує. Позначаємо це трикутниками та прямокутниками, іншими фігурами, які Вам йдуть на згадку. Звичайно, у зовнішньому світі є й щось добре, те, що допомагає, те, що надихає. Це ми позначаємо колами. Те, що нам заважає, все те, що нас напружує – ми

залишаємо поза цими товстими лініями захисту, а все інше ми формуємо у нашому «коридорі сприятливих обставин». Починаємо формувати події у цьому коридорі сприятливих обставин. Насамперед, ми малюємо фігуру «себе», ми, навіть можемо підписати цю фігуру (наприклад, «Я»). Пам'ятаємо, що у нейрографії ми завжди наділяємо фігури певними змістами. Колом ми можемо позначити себе, якийсь ресурс, щось дуже добре. Трикутники означають активність, драйф, але, водночас, це може бути і якесь загострення, тобто з трикутниками маємо бути дуже обережними. З енергією трикутниками слід вміти поратись. Далі ми позначаємо найближчі події, як ми їх бачимо. Тобто починаємо моделювати ситуацію. Позначаємо всі важливі для нас події, всіх важливих для нас людей, позначаємо все, що для нас має значення у цій ситуації. Круг – це щось гармонійне, цілісне. Квадрат – це щось стійке, надійне (у той же час – це може бути щось таке важке). Трикутники – це щось активне, але у той же час і гостре. Але смислами свої фігури ви наділяєте самі. За допомогою цих фігур змодельуйте той шлях, ту ситуацію, яка Вам потрібна. Пов'язуємо всі ці фігури за допомогою скруглянь, при цьому не забуваємо відзначати всі ті почуття і емоції, які відчуваємо під час моделювання нашого «коридору сприятливих обставин». Відстежуємо свої думки, свої відчуття, свої емоції. Далі ми проводимо «нейролінії», пов'язуємо всі складові нашого малюнку. Ми не виходимо цими лініями за межі «коридору сприятливих обставин». Намагаємось провести лінії через всі наші фігури, щоб всі їх поєднати між собою.

Округляємо всі гострі кути. Продовжуємо відстежувати всі наші відчуття. Постійно запитуємо себе, чи подобається нам те, що ми зраз намалювали. Якщо хочеться щось додати – додаємо. Але постійно слідкуємо за тим, щоб не залишалось гострих кутів. Все округляємо. Весь час нашої роботи ми також відстежуємо реакції нашого тіла, як воно реагує на процес моделювання. Можливо ми напружили м'язи, зціпили зуби, відчуваємо свербіж, почали позіхати.... Все це свідчить на підсвідомому рівні про певні реакції на ситуацію, яку ми моделюємо. Постійно запитуйте себе: «Що я відчуваю?», «Які емоції?». «Чи достатньо ліній?», «Чи достатньо фігур?», «Можливо, щось хочеться додати?». Намагаємось поєднати внутрішнє наповнення нашого малюнку із полями, щоб не були відокремленості «внутрішнього наповнення». У нейрографічній роботі у нас має бути все поєднано. Все що важливо – має бути з'єднано із захисними лініями. Можу порекомендувати додати у Ваш малюнок фігуру «Я не знаю, що це, але це точно щось дуже позитивне і добре». Взагалі рекомендую використовувати цей прийом: або лінія із смислом «щось дуже позитивне», «легкість», або

фігура із відповідним смыслом. Не варто проводити нейрографічні лінії через ті фігури, які знаходяться поза межами Вашого «коридору сприятливих обставин». Поки ми не провели якусь нейрографічну лінію, не поєднали щось, це залишається «поза кадром». Це просто фігура без зв'язку із нами. Але як тільки ми «пропустимо через неї нейрографічну лінію – ця фігура «спуститься» у наше підсвідоме. Це нам не потрібно, адже поза межами нашого захисного коридору ми залишили всі негативні обставини. Не будемо поєднуватись із ними. Орієнтуйтеся на своє «естетичне нутро». Візуально Ваша композиція Вам має подобатись. Далі розмальовуємо наш малюнок, дотримуючись при цьому основних правил (не менше двох секторів, поєднаних одним кольором; правило потоку – починаємо з однієї сторони паперу і йдемо до іншого кінця цього паперу). Всі питання у нейрографії ми ставимо до себе. Ні до інструктора, ні до психолога. Лише Ви самі знаєте значення того, що Ви намалювали. Сенси завжди прив'язані до якогось автора. Немає якогось єдиного універсального смислу у нейрографії.

Лише Ви знаєте відповідь. Довіряйте собі. Довіряйте своєму підсвідому і завжди запитуйте себе: «Про що мені ця фігура (цей колір тощо)?». В одній роботі овал для Вас може мати один смисл, а в іншій роботі ця ж сама фігура матиме для Вас зовсім інший, можливо, навіть, протилежний, смисл. Коли ми розфарбовуємо – ми також відстежуємо свої відчуття, видихи, реакції тіла, думки тощо. Досить часто у процесі роботи Ви отримуєте інсайти. Далі ми можемо «пропустити» крізь наш коридор ще «лінії поля», щоб Вищі сили підтримали нас. Знов округлюємо всі кути, які виникли. Тепер малюємо «фігуру фіксації». Ця фігура – це найкраще вирішення нашої ситуації. І знов округлюємо всі кути. Ну ось, Ви й створили свій захист. Відстеживши свій стан, Ви розумієте, що відчуваєте себе наразі впевнено і спокійно.

Приклад малюнків:



Дихальна вправа «Зірочка» (з методики С.І. Лосєва, 60 хвилин).
 Зірочка – ще потужніший механізм захисту. Він може трансформувати саму ситуацію. Наша Душа пов'язана невидимими енергетичними нитками з усім Всесвітом. Є тут і чорні та білі. Але саме вплив багатьох негативних енергій

вганяє нас у неприємні ситуації. І тоді події розгортаються не найкращим чином. Але, виявляється, ці «чорні зв'язки» можна на якийсь час обірвати. Ненадовго, але все ж таки. Можна ефективно сплутати «чорним» карти. Щоправда, все так влаштовано, що через деякий час негативні зв'язки знову знайдуть одне одного і відновлять свою дію, але у критичний для нас момент у матеріальному світі ми підстрахуємо себе у певній ситуації, вийдемо з неї якомога краще. Негативна ситуація залишиться позаду.

Наразі заплющуємо очі і повторюємо подумки: «Я звертаюся до Всесвіту і хочу забрати на кожному вдиху на своє фізичне тіло всі свої вільні та мимовільні претензії до Бога і до навколишнього світу, а на видиху через серце посилаю світло любові свого серця». І починаємо дихати – на вдиху забираємо всі свої претензії до Всесвіту, на видиху посилаємо у Всесвіт любов. Загалом дихати можна і з розплющеними очима, можна – знаходячись у русі, за кермом, під час роботи. Потрібно знати тільки одне: інструмент захищатиме Вас у чотири рази довше за той час, який Ви витратили на його виконання. Тобто якщо ви дихали всього п'ять хвилин, то під захистом будете не менше двадцяти. **Зворотній зв'язок** (обговорення вражень і свого стану після цієї вправи) **(10 хвилин)**.

Закінчення заняття. Після того, як кожен з учасників висловиться, тренер зазначає, що всі плідно попрацювали та озвучує **домашнє завдання**: знайти і подивитись відео автора безлогічного метода Вправа «Зірочка». «Перша допомога у часи війни» та іншого варіанту цієї дихальної вправи – «Велика зірочка»⁶.

Заняття 5. «Я – новий»

Мета: усвідомлення можливості контролювати свій стан та усвідомлення змін, як відбулись в емоційному стані після тренінгу.

Завдання:

- порівняти свій емоційний стан після тренінгу з емоційним станом до його проведення;
- повторна діагностика рівнів ситуативної та особистісної тривожності учасників групи та діагностика депресивних станів.
- обговорення результатів роботи групи;
- формулювання учасниками планів подальшої самостійної роботи.

Обговорення домашнього завдання (15 хвилин).

Тренер розпочинає заняття з того, що пропонує учасникам висловити свої враження від матеріалів, які вони опрацювали як домашнє завдання.

⁶ Станіслав Лосев. Велика зірочка. URL: https://www.youtube.com/watch?v=dIA3J_pyNME

Самодіагностика свого емоційного стану після тренінгу з емоційним станом до його проведення (повернення до коробки з картинками емоційних станів, яка формувалась на першому занятті) (15 хвилин).

Повторна діагностика рівнів психічних станів (заповнення відповідних опитувальників) (60 хвилин).

Обговорення результатів роботи групи, чи виправдались очікування (15 хвилин).

Формулювання учасниками планів подальшої самостійної роботи (15 хвилин).

Прощання.

Аналіз ефективності тренінгової програми визначається завдяки повторному проходженню тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка та методики диференціальної діагностики депресивних станів В. Занга.

Методика диференціальної діагностики депресивних станів⁷ (адаптація Т. І. Балашової)

Опитувальник розроблено для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії. Повне тестування триває протягом 20-30 хвилин. Досліджуваний відмічає відповіді на бланку.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, як ви почуваєтесь останнім часом. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Бланк для відповідей

Прізвище ім'я _____ Дата _____

Варіанти відповідей: 1 - «ніколи» або «зрідка»; 2 - «іноді»; 3 - «часто»; 4 - «майже завжди» або «постійно».

№ п/п	Опис стану	Варіанти відповідей			
1	Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2	Вранці я відчуваю себе найкраще	1	2	3	4
3	У мене бувають періоди плачу чи близькості до сліз	1	2	3	4
4	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5	Апетит у мене не гірше звичайного	1	2	3	4
6	Мені приємно дивитися на привабливих жінок (чоловіків), розмовляти з ними, перебувати поруч	1	2	3	4
7	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8	Мене турбують закрепи	1	2	3	4
9	Серце б'ється швидше, ніж зазвичай	1	2	3	4
10	Я втомлююся без всяких причин	1	2	3	4
11	Я мислю так само ясно, як завжди	1	2	3	4
12	Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13	Відчуваю занепокоєння і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14	У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15	Я більш дратівливий (на), ніж зазвичай	1	2	3	4
16	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4

⁷ Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

17	Я відчуваю, що корисний (на) і необхідний (а)	1	2	3	4
18	Я живу досить повним життям	1	2	3	4
19	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20	Мене досі тішить те, що радувало завжди	1	2	3	4

Обробка і інтерпретація результатів. Рівень депресії (УД) розраховується за формулою: $УД = S + Z$, де S - сума закреслених цифр до «прямим» висловлювань № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; Z - сума цифр «зворотних», закресленим, висловлювань № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Наприклад, у висловлювання № 2 закреслена цифра 1, ми ставимо в суму 4 бали; у висловлювання № 5 закреслено відповідь 2, ми ставимо в суму 3 бали; у висловлювання № 6 закреслено відповідь 3 - ставимо в суму 2 бали; у висловлювання № 11 закреслити відповідь 4 - ставимо в суму 1 бал і т. д.

В результаті отримуємо УД, який коливається від 20 до 80 балів.

$УД < 50$ балів – депресії немає.

$50 < УД < 59$ балів – легка депресія ситуативного або невротичного генезу.

$60 < УД < 69$ балів – субдепресивное стан або маскована депресія.

$УД > 70$ балів – депресія.