

## **ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ**

**Варакута М. Л.**

*аспірантка*

*Класичного приватного університету*

*м. Запоріжжя, Україна;*

*викладач кафедри психології*

*Вищого навчального приватного закладу  
«Дніпровський гуманітарний університет»*

*м. Дніпро, Україна*

*Науковий керівник: **Зарицька В. В.***

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри практичної психології*

*Класичного приватного університету*

*м. Запоріжжя, Україна*

З появою інтернет-технологій та віртуального навчання освітній процес відчутно змінився. Онлайн-освіта стала не просто альтернативою традиційному навчанню, але і важливим компонентом сучасної освітньої системи. Вона відкриває нові можливості для студентів навчатися на відстані, обирати зручний графік, та вибирати курси з усього світу. Однак, разом із цим, виникають нові виклики, пов'язані з психологічною адаптацією студентів до онлайн-навчання.

Психологічна адаптація студентів до онлайн-освіти є складним та багатограним процесом, що включає в себе адаптацію до віртуального середовища, зміну навчальних стратегій, та впорядкування власного часу. Цей процес також залежить від численних факторів, які впливають на студентів під час їхнього переходу до онлайн-навчання.

Наукове співтовариство в останні роки активно вивчає фактори, що впливають на психологічну адаптацію студентів до нової реальності онлайн-навчання. Дослідники намагаються розібратися, які чинники сприяють або гальмують процес адаптації.

Деякі досліджень, проведених Р. Бредлі, Б. Браун, Г. Келлі, та О. Козьменко, вказують на те, що студенти у закладах вищої освіти, незалежно від їхнього місця навчання, зазнають труднощів під час онлайн-навчання, які пов'язані з професійно-особистісними якостями викладача, фактори, що стосуються організації дистанційної освіти у ЗВО та ті, що відносяться до студентів і їхньої активної участі у навчальному процесі.

Поняття «результативність» у контексті освіти визначається як успішність студентів, оцінювана на основі успішного завершення навчального курсу та відсутності академічних заборгованостей. О. Козьменко наголошує на важливості розуміння успіху студентів як першого кроку у розробці стратегії вищих навчальних закладів. Після ідентифікації факторів, що впливають на результативність дистанційного навчання, заклад вищої освіти може розробити стратегію надання практичної підтримки студентам з метою підвищення їхньої ефективності [5].

В свою чергу успішність студентів у дистанційному навчанні залежить від ряду факторів які зосереджені на взаємодії внутрішніх особистісних рис та результативності дистанційного навчання. Обмежені навички саморегуляції, рівень мотивації та рівень підтримки з боку батьків можуть бути потенційними чинниками, що обмежують успішність впровадження цифрових навчальних методик (М. Бьорнерт-Рінглеб та ін.).

Також важливий внесок до розуміння факторів, що впливають на ефективність дистанційної освіти, був зроблений в роботі С. Хромаліка та Т. Кошалки [8]. Згідно з їхніми дослідженнями, результативність учасників дистанційного навчання визначається рівнем мотивації та здатністю до саморегуляції. Мотивація має вагоме значення в будь-якій сфері діяльності особи, проте під час навчання вона виступає як один із основних чинників, які впливають не лише на академічні результати, але й на процес адаптації до навчання в цілому. Оскільки від успіху адаптації залежить не лише вивчення предметного матеріалу, але й особистісний розвиток та самореалізація студента.

Ще одним значущим фактором, який відіграє важливу роль у студентській навчальній діяльності, є самоефективність. Дослідження, проведені О. Музика та Т. Гальцевою, вказують на те, що самоефективність може сприяти підвищенню академічного та соціально-емоційного розвитку студентів [1; 6]. Аналогічні висновки, щодо взаємозв'язку між самоефективністю та успіхами у цифровому навчанні, були отримані у роботах З. Ржевської-Штефан, М. Кебрічі, А. Ліпшуец та Л. Сантьягу [7; 9].

Термін «самоефективність», який був введений американським дослідником А. Бандурою, вказує на те, що високий рівень самоефективності може позитивно впливати на віру в власну здатність долати виклики і досягати поставлені цілі. Дослідження також підкреслюють, що високий рівень самоефективності може впливати на когнітивні та мотиваційні процеси і відігравати ключову роль у передбаченні навчальної поведінки.

В контексті українських наукових досліджень, спрямованих на аналіз впливу факторів стосовно студентів на процес онлайн-навчання, була виявлена важлива взаємозалежність між рівнем мотивації

студентів і результативністю дистанційної освіти (за дослідженням З. Ржевська-Штефан). З урахуванням того, що онлайн-навчання передбачає більший обсяг самостійної роботи, внутрішня та зовнішня мотивація студентів стають визначальними факторами. У дослідженнях розглядалися аспекти, пов'язані із зовнішньою та внутрішньою мотивацією, причому здатність до самостійного навчання вважалася фундаментом мотивації, а мотивація щодо навчальної діяльності студентів у дистанційній формі навчання розглядалася як необхідна передумова для їх активної навчально-пізнавальної діяльності.

На даний момент виявлено низький рівень розвиненості навичок самостійної пізнавальної діяльності у студентів перших курсів. Подібні результати були підтверджені у дослідженні, проведеному М. Лісовенко, І. Беловою та В. Вікторовим, де вказано на існування суб'єктивних перешкод у процесі здобуття знань під час дистанційного навчання, що передбачає значну самомотивацію студентів для самостійного навчання та високий рівень самоорганізації.

Було проведено аналіз здатності до самоконтролю, який вважається важливим фактором для успішного онлайн навчання. У дослідженні було відзначено, що під час дистанційного навчання виникають потенційні загрози, які впливають на якість навчального процесу через низький рівень мотивації та самоконтролю студентів. Також було виявлено взаємозв'язок між мотивацією та самоконтролем, що має вплив на результативність онлайн навчання. Особливо важливою стає роль самоконтролю в умовах дистанційного навчання, коли відсутній зовнішній контроль викладача, і студенти мають активно зосереджувати свою увагу на навчальному матеріалі.

В дослідженнях С. Юе, І. Бйорк, Р. Бйорк, проведених у науковому співтоваристві, розглядалася роль безпосередньої взаємодії студентів з викладачами у контексті дистанційного навчання. Вони досліджували, як ця взаємодія впливає на якість навчання. За результатами цих наукових досліджень стало зрозуміло, що успішне дистанційне навчання передбачає активну роль викладача у створенні мотивації для студентів та побудові структурованої освітньої програми [10]. Ця активна позиція викладача сприяє розвитку когнітивних навичок студентів, включаючи їх здатність використовувати різні інструменти та технології для вирішення завдань. Крім того, дослідники визнали важливість метакогнітивних навичок, які дозволяють студентам планувати, керувати та оцінювати свої навчальні процеси. Науковці також підкреслюють значення соціоафективних навичок студентів, які включають їх здатність ефективно взаємодіяти з іншими учасниками навчального процесу.

Роблячи висновок, важливо враховувати, що дослідження впливу самоефективності, мотивації, самоконтролю та академічної підтримки

на студентів у сфері онлайн-навчання мають високий потенціал для подальших досліджень. Розуміння цих факторів та їх взаємозв'язків може сприяти розробці індивідуальних стратегій психологічної адаптації студентів. Збільшення самоефективності та мотивації студентів, а також розвиток їхніх навичок самоконтролю може сприяти успішній адаптації до онлайн-навчання.

Важливою є також роль академічної підтримки, яка може включати психологічну та академічну допомогу студентам. Психологічна адаптація студентів вимагає уваги та реагування з боку освітніх установ і викладачів на їхні потреби та психологічний стан. Подальші дослідження у цій області можуть сприяти забезпеченню якісної освіти та психологічного комфорту студентів у онлайн-середовищі.

### Література:

1. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки*, 2015. Вип. 4. С. 110–114.

2. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 49. С. 42–51. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2014\\_49\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2014_49_7)

3. Зарицька В. В. Професійно-формувальні передумови розвитку емоційного інтелекту. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2009. 215 с. С. 108–118.

4. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Запоріжжя : ОЛДІ-ПЛЮС, 2022. 428 с.

5. Козьменко О. І. Аналіз впливу різноманітних чинників на успіх студентів в університеті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. Випуск 63(59). С. 82–85.

6. Музика О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. *Освітологічний дискурс*. 2018. № 3–4. С. 83–93, URL: <https://www.researchgate.net/publication/332567105>

7. Ржевська-Штефан З. Особливості мотивації студентів-першкурсників в умовах дистанційного карантинного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Випуск 14(59). С. 80–88.

8. Hromalik C. D., and Koszalka T. A., Self-regulation of the use of digital resources in an online language learning course improves learning outcomes. *Distance Education*. 2018. Vol. 39(4). P. 528–547. doi.org/10.1080/01587919.2018.1520044. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01587919.2018>

9. Mansureh Kebritchi, Angie Lipschuetz, and Lilia Santiago. Issues and Challenges for Teaching Successful Online Courses in Higher Education : A Literature Review. *Journal of Educational Technology Systems*. 2017. Vol. 46(1). P. 4–29. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Lilia\\_Santiago/publication/319013030\\_6](https://www.researchgate.net/profile/Lilia_Santiago/publication/319013030_6)

10. Yue C. L., Bjork E. L., & Bjork R. A., Reducing verbal redundancy in multimedia learning: An undesired desirable difficulty. *Journal of Educational Psychology*. 2013. № 105. P. 266–277. doi.org/10.1037/a0031971 ; URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0031971.7>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-380-7-26>

## **МІКРОСОЦІАЛЬНА ДОВІРА У СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КАПІТАЛУ ЛЮДИНИ**

**Вірна Ж. П.**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри педагогічної та вікової психології  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
м. Луцьк, Україна*

Поняття «психологічного капіталу людини» є порівняно новим, адже найчастіше цей термін пов'язують із виникненням позитивної психології і контекст його використання позначається як «позитивний психологічний капітал». І, це зрозуміло, адже позитивна психологія є альтернативою вивчення різноманітних відхилень психічного здоров'я і орієнтована на допомогу здоровим людям. Тому часто вимір позитивних психологічних характеристик людини визначається її суб'єктивним благополуччям, оптимізмом, надією, психологічною стійкістю чи то емоційним інтелектом. Саме ці характеристики людини роблять життя людини усвідомленим та продуктивним, а отже таким, яке сприяє успішній реалізації людини. Такий контекст розгляду капіталу людини виокремлює індивідуальний рівень його вияву, підкреслюючи, що психологічний капітал належить індивідові – це такий специфічний медіатор між подоланням психологічних труднощів та досягненням задоволеності життям. Але слід погодитися, що зазначені індивідуальні конструкти є концептуально залежними від ознак соціального порядку, тому логічним є розгляд соціально-