

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Струпинська Аліна

бакалавр з практичної психології

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Сьогодні, в умовах глобалізації та цифрової трансформації, дистанційна освіта набула значного поширення в усьому світі. З одного боку, вона забезпечує доступ до навчання для великої кількості людей, незалежно від їхнього місця проживання, соціального статусу чи матеріального становища. Проте, з іншого боку, виникає низка проблем, пов'язаних з психологічними аспектами навчання на відстані, які безпосередньо впливають на психічне здоров'я студентської молоді.

У сучасних реаліях, особливо в контексті пандемії COVID-19, дистанційна освіта стала основною формою навчання для багатьох студентів, що актуалізувало питання її впливу на їх психічний стан. На перший погляд, дистанційна освіта може здатися привабливою через свою гнучкість і можливість навчання у комфортних умовах власного дому. Студенти мають змогу самостійно планувати свій час, поєднувати навчання з роботою або іншими важливими справами. Однак, як свідчать численні дослідження, саме такий формат навчання може мати негативний вплив на психічне здоров'я молоді [1, с. 48–52].

Однією з ключових проблем дистанційної освіти є ізоляція студентів від соціального середовища. За словами М. Савчин, молоді люди в студентському віці мають гостру потребу в соціальній взаємодії, яка відіграє важливу роль у їхньому особистісному розвитку та формуванні психологічного благополуччя. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами та однокурсниками знижує рівень соціальної активності студентів, що може призвести до відчуття самотності та соціальної відчуженості [2, с. 123].

Варто також зазначити, що дистанційне навчання має як негативні, так і позитивні аспекти впливу на психічне здоров'я студентів. Для деяких молодих людей цей формат надає більше можливостей для самостійного навчання, розвитку відповідальності та самодисципліни. Як показують дослідження Т. Артеменко, студенти, які володіють високим рівнем самоорганізації, демонструють кращі результати навчання і менший рівень стресу [3, с. 158]. Вони здатні адаптуватися до умов дистанційного навчання, використовуючи його переваги для

планування власного часу та розвитку нових навичок. З іншого боку, студенти з низьким рівнем саморегуляції стикаються з труднощами у підтримці стабільного психічного стану, що спричиняє зниження академічної успішності. Ці студенти потребують додаткової підтримки з боку викладачів та адміністрації закладів вищої освіти, зокрема через запровадження програм психологічної підтримки та навчання навичкам саморегуляції.

Література:

1. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. № 26. С. 48–52.

2. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

3. Дружилов С. А. Психологічні чинники здоров'я людини і детермінанти його негативних психічних станів. *Міжнародний журнал експериментальної освіти*. 2013. № 10-2. 250 с.

4. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24–26.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-25>

ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тищенко-Горбенко Світлана

аспірантка кафедри психології

*Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів Україна*

Національна ідентичність завжди була джерелом сили українців, однак протягом довгого часу залишалася дуже вразливою до зовнішніх впливів і внутрішніх розбіжностей. Достеменно відомо про певні розбіжності щодо сприйняття минулого між Сходом та Заходом України, відношення до мови та звичаїв, а також, відмінні бачення щодо подальшого розвитку країни. Довгий час українська національна