

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: МОТИВАЦІЯ, САМООРГАНІЗАЦІЯ ТА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ

Віталіна Пугач, orcid.org/0000-0002-1653-7473, pugach.vitalina@gmail.com

Вінницький навчально-науковий інститут економіки Західноукраїнського національного університету, Вінниця

У статті розглянуто психологічні аспекти дистанційного навчання, зокрема його вплив на мотивацію, самоорганізацію та психологічну підтримку студентів. Охарактеризовано чинники, що визначають рівень мотивації студентів у дистанційному форматі навчання, зокрема внутрішні й зовнішні стимули до навчальної діяльності. Зазначено, що самоорганізація, включаючи навички тайм-менеджменту, самоконтролю та саморегуляції, є ключовим компонентом успішного опанування навчального матеріалу в умовах віддаленого навчання. Окрему увагу приділено важливості психологічної підтримки студентів з боку викладачів, родини та однолітків, що сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню мотивації та створенню відчуття спільноти. Підкреслено, що навички самоорганізації дозволяють студентам ефективніше планувати свій навчальний час та дотримуватися навчального плану. Водночас, своєчасна психологічна підтримка допомагає запобігти емоційному вигоранню та підтримує позитивний настрій, необхідний для продуктивного навчання. Наголошено на необхідності розробки ефективних методик збереження психологічного благополуччя студентів у дистанційному навчанні. Зроблено висновок, що комплексний підхід до підтримки студентів, який охоплює мотиваційні, організаційні та психологічні аспекти, сприятиме підвищенню ефективності навчального процесу. Зокрема, важливим є впровадження інтерактивних інструментів для підтримки комунікації та зворотного зв'язку між викладачами та студентами. Також доцільним є розширення доступу до психологічних консультацій та тренінгів з управління стресом для студентів, які навчаються дистанційно. Окреслено перспективи подальших досліджень, зокрема вивчення впливу цифрових технологій, довгострокових психологічних наслідків дистанційного навчання та розробки адаптивних освітніх моделей для різних категорій студентів.

Ключові слова: дистанційне навчання, мотивація, самоорганізація, тайм-менеджмент, саморегуляція, психологічна підтримка, стрес, комунікація, емоційне благополуччя, освітній процес, цифрові технології.

Постановка проблеми. Сучасний освітній простір зазнає значних трансформацій під впливом цифрових технологій, зокрема наразі спостерігається активний розвиток дистанційної форми навчання. З одного боку, ця форма освіти відкриває нові можливості для студентів, забезпечуючи гнучкість навчального процесу, доступ до великої кількості інформаційних ресурсів і можливість навчатися незалежно від місця проживання. З іншого боку, дистанційне навчання висуває перед студентами та викладачами низку викликів, зокрема пов'язаних із психологічними аспектами освітнього процесу.

Одними з ключових чинників ефективності дистанційного навчання є рівень мотивації студентів, їхня здатність до самоорганізації та наявність необхідної психологічної підтримки. В умовах дистанційної освіти студентам доводиться самостійно регулювати навчальну діяльність, що потребує високого рівня самодисципліни, тайм-менеджменту та внутрішньої мотивації. Водночас відсутність безпосередньої взаємодії з викладачами та однолітками може призводити до емоційного вигорання, зниження рівня залученості та почуття ізольованості. Відтак, дослідження психологічних аспектів дистанційного навчання, зокрема впливу мотивації, самоорганізації та психологічної підтримки на успішність студентів, є надзвичайно актуальним. Розуміння цих процесів дозволить розробити ефективні стратегії підтримки студентів у цифровому освітньому середовищі, підвищити якість дистанційного навчання та сприяти гармонійному поєднанню академічних і психологічних аспектів навчального процесу.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Особливості дистанційного навчання у вищій школі досить активно обговорюються науковою спільнотою в останні роки. Так, О. Kobylanskyi, Y. Kobylanskyi, S. Dembitska, I. Kobylanska та O. Pinaieva (2025) визначили методологічні засади

підготовки фахівців в технічних ЗВО в умовах дистанційного навчання. проблему зміни підходів до підготовки фахівців в умовах цифровізації освітнього середовища започатковано в дослідженнях С. Дембіцької, О. Кобилянського, І. Кобилянської (2024), С. Дембіцької, О. Кобилянського, Н. Васаженко (2024) та інших.

Цікавим в контексті нашого дослідження є публікація А. Камінської (2024), яка присвячена дослідженню впливу академічної прокрастинації на психоемоційний стан студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. науковця розглядає причини виникнення цього феномену, його складові (мотивація, тривожність, імпульсивність, селф-менеджмент, перфекціонізм) та негативні психологічні наслідки для студентів, такі як стрес, почуття провини, зниження продуктивності та самооцінки. Г. Радчук, З. Адамська та В. Олексюк (2022) обґрунтували розуміння дистанційної освіти як мультимедійної форми контрольованого самостійного навчання, що координується освітнім закладом за активної участі педагогів. Погоджуємося із твердженням науковців, що дистанційна освіта характеризується більшою автономією студента у виборі навчальних технологій та вимагає його психологічної готовності до безперервного оновлення, переробки та осмислення інформації, тобто до постійної самоосвіти, самовиховання та саморозвитку.

Шляхи забезпечення мотивації до навчання із використання технологій штучного інтелекту досліджували С. Дембіцька (2024), С. Дембіцька, Р. Яровий, Я. Дук (2024) та інші. Проте, питання розробки універсальних принципів використання ШІ, що сприяли б не лише мотивації, а й загальному підвищенню якості освітнього процесу та дотриманню етичних норм, потребує подальшого вивчення. У зв'язку з цим, постає необхідність узагальнення існуючих напрацювань та формулювання засадничих положень для ефективного та відповідального застосування ШІ в закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Метою статті є дослідження психологічних аспектів дистанційного навчання, зокрема впливу мотивації, самоорганізації та психологічної підтримки на ефективність освітнього процесу. Особливу увагу приділено аналізу викликів, з якими стикаються студенти у цифровому освітньому середовищі, та розробці рекомендацій щодо їх емоційного благополуччя та академічної успішності.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з пандемією COVID-19, що спричинила масштабне впровадження дистанційного навчання в Україні, актуалізувалася проблема впливу кризових ситуацій на психоемоційний стан особистості. Зокрема, В. Виноградова та Н. Шкуренко (2021) зазначають значний вплив зазначеної пандемії на психіку молоді, констатуючи потенційну можливість трансформації особистісних характеристик під впливом тривалого стресового фактору. У контексті суспільних трансформацій, зумовлених кризовими явищами, студентська молодь, як інтегральна частина соціуму, також зазнала їхнього впливу. Враховуючи специфічні психологічні характеристики студентського віку, такі як орієнтація на соціальну інтеракцію, адаптивність до нових соціальних середовищ та формування соціальної зрілості, одним із вагомих соціально-екзистенційних чинників, що провокує перманентну кризу і може призводити до зниження відчуття цілісності особистості, унікальності власного буття серед соціального оточення, а також зростання емоційної напруги, виступає депривація соціальних контактів та звичного способу життя (Пляка, Герасимова, 2021, с.144). Депривація, що сформувалася в період пандемії COVID-19, зазнала подальшої ескалації з введенням воєнного стану на території України. Зазначена ситуація призвела до поглиблення як сенсорної депривації, зумовленої дефіцитом емоційних зв'язків, так і комунікативної депривації, викликаній обмеженням можливостей для звичного соціального спілкування. Результати дослідницьких студій, проведених у США, засвідчили, що понад 60% респондентів відзначили погіршення показників психічного здоров'я, а близько 80% відчували підвищений рівень стресу, тривожності, смутку та самотності (Kubikova, Bohacova, Slowik, Pavelkova, 2024). Аналіз результатів досліджень Х. Стельмашук (2021), S. Dembitska, I. Kobylianska, O. Kobylianskyi та O. Kuzmenko (2023) виявив низку стресогенних факторів, що супроводжували впровадження дистанційної форми навчання в умовах пандемії COVID-19, зокрема:

1. Технічні складнощі, такі як проблеми з якістю інтернет-з'єднання, перебої в електропостачанні або відсутність необхідного технічного забезпечення, створювали перешкоди для повноцінної участі в онлайн-дискусіях та провокували підвищення рівня тривожності, дезорієнтації та розсіяності уваги.

2. Академічна не доброчесність. Практики академічної недоброчесності, зумовлені сподіваннями на використання сторонніх джерел інформації під час контрольних заходів, призводили до зниження рівня засвоєння навчального матеріалу, а також викликали у студентів додаткове хвилювання, когнітивний дисонанс та відчуття провини.

3. Інформаційне перевантаження, зокрема необхідність інтенсивного опрацювання та швидкої обробки значних обсягів інформації чинила додатковий тиск на когнітивні ресурси студентів.

4. Зростання частки самостійної навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання вимагало від студентів підвищеної самоорганізації та відповідальності.

5. Соціальна ізоляція. Дефіцит безпосереднього міжособистісного спілкування та відчуття ізоляції від соціального оточення негативно впливали на психоемоційний стан студентів.

Погоджуємося із твердженням Х. Стельмашук, яка обґрунтовано підкреслює, що студенти в умовах дистанційного навчання зазнають впливу широкого спектра синергічно взаємодіючих стресогенних чинників. Ця комплексна дія призводить до розвитку типових проявів класично вираженого стресового стану, що характеризується такими когнітивними порушеннями, як зниження концентрації уваги, зростання частоти механічних помилок, відчуття хронічної втоми, а також змінами в мовленнєвій діяльності, що проявляються у прискореному темпі, утрудненні формулювання логічно зв'язних думок та їхньому висловленні. Емоційно-вольова сфера характеризується апатією, підвищеною тривожністю, фрустрацією, зниженням рівня мотивації, втратою відчуття радості та гумору. Крім того, спостерігаються ознаки фізичного дискомфорту, підвищена збудливість, а також порушення харчової поведінки та зниження рівня організованості.

Як було зазначено раніше, соціальна ізоляція та супутні втрати мали значний негативний вплив на психологічний стан здобувачів вищої освіти в період пандемії COVID-19. Аналіз даних в дослідженні (Adnan, Anwar, 2020) виявив, що зміни особистісних характеристик були більш вираженими саме серед осіб молодого віку порівняно з представниками старших вікових категорій. На основі цього було зроблено припущення, що внаслідок більшої вразливості особистісної сфери молоді, пандемія COVID-19 мала більш значний негативний вплив саме на цю вікову групу населення.

В умовах воєнних дій, на нашу думку, для певної частини українського суспільства явище ізолюваності зазнало трансформації через актуалізацію потреби в соціальній консолідації, що підтверджується активізацією волонтерського руху. Водночас, значна частина здобувачів вищої освіти, переважно жіночої статі, здійснила виїзд за межі країни, що призвело до поглиблення відчуття розірваності сімейних, дружніх та інших міжособистісних зв'язків. Проте, паралельно з цим, спостерігався процес згуртування серед українців, які опинилися в межах однієї іноземної держави.

Раптове та широкомасштабне впровадження дистанційного навчання, зумовлене негативним фактором стрімкого поширення пандемії COVID-19, спричинило низку негативних наслідків для психологічного стану здобувачів вищої освіти, зокрема загострення тривожності, виникнення стресу та психоемоційної напруги. Ситуація вимушеної соціальної ізоляції набула пролонгованого характеру та відзначалася високим рівнем невизначеності щодо термінів завершення пандемії. Подальша ескалація негативних обставин була зумовлена військовим конфліктом в Україні, що спровокував різке зростання рівня стресу, депресивних станів, відчуття страху та перманентної тривоги. У зв'язку з цим, першочерговим завданням психологічної допомоги, на нашу думку, є сприяння подоланню зазначених негативних емоційних станів та формування у здобувачів вищої освіти навичок відновлення психологічних ресурсів.

З огляду на вищезазначені психоемоційні стани, у здобувачів вищої освіти прогнозовано виникають труднощі в навчальній діяльності. Однією з найбільш поширених проблем, обумовлених пандемією та воєнними діями, з якою стикалися та продовжують стикатися студенти, є зниження здатності до концентрації уваги на навчальному процесі. Однією з причин погіршення якості засвоєння навчального матеріалу виступає знижена мотивація до навчання, що є наслідком перманентного переживання негативних емоційних станів. Детально зазначене питання висвітлено в публікаціях науковців ВНТУ (Dembitska, Kobylanskyi, Kobylanska, Stavnych, & Puhach 2025; Dembitska, Kobylanskyi, Nahorniak, Puhach, & Tatarchuk, 2025; Puhach, Dembitska, Kobylanskyi, Kobylanska, & Moskovchuk, 2025 та інших).

З метою нівелювання негативного впливу зазначених факторів на освітній процес, необхідним є впровадження комплексних психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підтримку емоційного стану та підвищення мотивації студентів. Важливим аспектом є також формування стратегій саморегуляції та стресостійкості, що сприятиме адаптації до кризових ситуацій та збереженню академічної успішності.

Зважаючи на констатований підвищений рівень тривожності серед значної частини студентів в умовах воєнних дій, постає об'єктивна потреба в реалізації комплексу заходів, спрямованих на зниження інтенсивності тривожних переживань. Окрім того, важливим є здійснення цілеспрямованої роботи з метою усунення наявних страхів та запобігання формуванню нових фобічних реакцій. Таким

чином, виникає нагальна потреба у проведенні психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентською молоддю, особливо в контексті переживання психотравматичного досвіду, що є надзвичайно актуальним у сучасних воєнних реаліях. Зокрема, доцільними вважаємо такі заходи:

1) з метою забезпечення психологічної та фізичної стійкості, доцільним є селективний підхід до споживання інформації, що висвітлює негативні наслідки воєнних дій. Важливим є формування навичок оперативного оцінювання та фільтрації інформаційних потоків, оскільки останні можуть виступати як першопричиною, так і фактором підтримки стресового стану (у науковій літературі для позначення даної рекомендації використовується термін «інформаційна дієта» (Виноградова, Шкуренко, 2021, с. 79);

2) незважаючи на екстремальний характер військових дій, збереження власного благополуччя є першочерговим завданням. Зокрема, рекомендовано застосовувати стратегії мінімізації стресового впливу, що включають забезпечення адекватного відпочинку, дотримання принципів здорового харчування, підтримання належного рівня фізичної активності та підтримання соціальних зв'язків з близьким оточенням;

3) питання самоорганізації набувають не меншої значущості, охоплюючи як освітній процес, так і особистісне самовдосконалення. З аспектами самоорганізації тісно пов'язані ефективне структурування часових ресурсів та детальне планування діяльності. Ключова концепція полягає у збереженні звичного для індивіда режиму життєдіяльності, оскільки загострення відчуття кризи часто корелює з порушенням усталеного укладу життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дистанційне навчання є сучасним освітнім форматом, що вимагає від студентів високого рівня мотивації, самоорганізації та отримання належної підтримки. Воно відкриває широкі можливості для гнучкого навчального процесу, проте також ставить перед студентами нові виклики, пов'язані з дисципліною та самостійним контролем знань. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами та однолітками може знижувати рівень мотивації, що потребує додаткових стратегій її підтримки. З іншого боку, розвиток цифрових технологій сприяє створенню інтерактивного освітнього середовища, яке може компенсувати брак традиційної взаємодії. Дослідження психологічних аспектів цього процесу показують, що внутрішня та зовнішня мотивація відіграють ключову роль у досягненні академічного успіху. Водночас самоорганізація, включаючи тайм-менеджмент і навички саморегуляції, є визначальними факторами ефективного навчання.

Не менш важливим аспектом є психологічна підтримка студентів, яка може надходити як від викладачів, так і від сім'ї та однолітків. Відчуття спільноти, емоційна взаємодія та доступ до менторства допомагають знизити рівень стресу та підвищити мотивацію до навчання. саме психологічна підтримка створює сприятливе освітнє середовище, де студенти почуваються впевненіше та менш тривожно. Регулярні консультації з психологом або участь у групових сесіях можуть надати необхідні інструменти для подолання труднощів. Відтак, для підвищення ефективності дистанційного навчання потрібно комплексно враховувати всі три аспекти: створювати сприятливі умови для підтримки мотивації, розвивати навички самоорганізації студентів та забезпечувати належну психологічну підтримку. Це сприятиме формуванню стійкої академічної успішності та загального благополуччя студентів.

Перспективи подальших наукових розвідок у визначеному напрямі вбачаються у вивченні впливу новітніх цифрових технологій та штучного інтелекту на динаміку мотивації та самоорганізації студентів. Окремої уваги потребує дослідження довгострокових наслідків дистанційного навчання для психологічного благополуччя студентської молоді, зокрема аналіз рівнів стресу, емоційного вигорання та соціальної адаптації в умовах зміненого освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Adnan, M., & Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives. *Online Submission*, 2(1), 45-51.
- Dembitska, S, Kobylanska, I, Kobylanskyi, O., & Kuzmenko O. (2023). Training of Technical Specialties for Work Protection Professional Activity According to the Requirements of the Transdisciplinary Approach. *Professional Pedagogics*, 1(26), 110-121. <https://doi.org/10.32835/2707-3092.2023.26.110-121>.
- Dembitska, S., Kobylanskyi, O., Kobylanska, I., Stavnycha, N., & Puhach V. (2025). The Use of Simulation Games in the Process of Training Specialists in the Conditions of Distance Learning. In: Auer, M. E., Rüttmann, T. (eds) Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 1281. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-83520-9_9.

- Dembitska, S., Kobylanskyi, O., Nahorniak, S., Puhach, V., & Tatarchuk, V. (2025). Usage of Artificial Intelligence for the Individualization of Learning in the Institutions of Higher Education. In: Auer, M. E., Rüütman, T. (eds) Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 1260, 199–207. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-85652-5_21.
- Kobylanskyi, O., Kobylanskyi, Y., Dembitska, S., Kobylanska, I., & Pinaieva, O. (2025). Training of Specialists in the Sphere of Renewable Energy in the Conditions of Blended Learning for the Needs of the Regional Economy. In: Auer, M. E., Rüütman, T. (eds) Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 1280, 3–15. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-83523-0_1.
- Kubikova, K., Bohacova, A., Slowik, J., & Pavelkova, I. (2024). Student adaptation to distance learning: An analysis of the effectiveness, benefits and risks of distance education from the perspective of university students. *Social Sciences & Humanities Open*, 9, 100875. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100875>.
- Puhach, V., Dembitska, S., Kobylanskyi, O., Kobylanska, I., & Moskovchuk, O. (2025). Development of Students Support Strategies in Digital Educational Environment by Means of Artificial Intelligence. In: Auer, M. E., Rüütman, T. (eds) Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 1260, 208–215. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-85652-5_22.
- Виноградова, В. Є., & Шкуренко, Н. О. (2021). Вплив онлайн-навчання на рівень тривоги у студентів під час пандемії COVID-19. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*, 32(71), 6, 78–82.
- Дембіцька, С. В., Кобилянський, О. В., & Кобилянська, І. М. (2024). Трансформація компетентнісного профілю особистості в умовах цифровізації. *Цифрова трансформація освіти: теоретико-методичні засади*: збірник мат. Міжнародної науково-практичної конф., присвяч. 70-річчю проф. В. П. Сергієнка (28 жовтня) (с. 98-100). Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова.
- Дембіцька, С. В. (2024). Сугерування штучним інтелектом вибору індивідуальної освітньої траєкторії: психологічний аспект. *Наукові записки Малої академії наук України*, 3 (31), 13-20. <http://doi.org/10.51707/2618-0529-2024-31-02>.
- Дембіцька, С. В., Яровий, Р. С., & Дук, Я. (2024). Вплив ІІІ-тьюторів на мотивацію та навчальну ефективність здобувачів. *Педагогіка безпеки*, 9(1), 43–49.
- Дембіцька, С. В., Кобилянський, О. В., & Васаженко, Н. О. (2024). Вплив інноваційних освітніх технологій на підготовку фахівців в умовах динамічного розвитку ринку праці. *Педагогіка безпеки*, 9(1), 1–7.
- Камінська, А. О. (2024). Медико-психологічні аспекти академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові інновації та передові технології*, 1(29), 862–872. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-1\(29\)-862-872](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-1(29)-862-872).
- Пляка, Л. В., & Герасимова, О. О. (2021). Психологічна допомога учасникам освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*, 32 (71), 5, 142–147.
- Радчук, Г., Адамська, З., & Олексюк, В. (2022). Психологічні особливості впровадження дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 12, 107–114. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.12>.
- Стельмашук, Х. (2021). Аналіз стресогенних чинників під час дистанційного навчання в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 10, 170–178.

REFERENCES

- Adnan, M., & Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives. *Online Submission*, 2(1), 45-51.
- Dembitska, S. V. (2024). Suheruvannia shtuchnym intelektom vyboru indyvidualnoi osvitnoi traiektorii: psykholohichniy aspekt [Artificial intelligence supervision of the choice of an individual educational trajectory: a psychological aspect]. *Naukovi zapysky Maloi akademii nauk Ukrainy*, 3(31), 13-20. <http://doi.org/10.51707/2618-0529-2024-31-02>. [in Ukrainian].
- Dembitska, S, Kobylanska, I, Kobylanskyi, O., & Kuzmenko O. (2023). Training of Technical Specialties for Work Protection Professional Activity According to the Requirements of the Transdisciplinary Approach. *Professional Pedagogics*, 1(26), 110-121. <https://doi.org/10.32835/2707-3092.2023.26.110-121>.

- Dembitska, S. V., Kobylianskyi, O. V., & Kobylianska, I. M. (2024). Transformatsiia kompetentnisnoho profilu osobystosti v umovakh tsyfrovizatsii [Transformation of a person's competence profile in the context of digitalisation]. *Tsyfrova transformatsiia osvity: teoretyko-metodychni zasady*: zbirnyk mat. Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konf., prysviach. 70-richchiu prof. V. P. Serhiienka (28 zhovtnia) (s. 98–100). Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova. [in Ukrainian].
- Dembitska, S., Kobylianskyi, O., Kobylianska, I., Stavnycha, N., & Puhach V. (2025). The Use of Simulation Games in the Process of Training Specialists in the Conditions of Distance Learning. In: Auer, M. E., Rüttemann, T. (eds) Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 1281. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-83520-9_9.
- Dembitska, S., Kobylianskyi, O., Nahorniak, S., Puhach, V., & Tatarchuk, V. (2025). Usage of Artificial Intelligence for the Individualization of Learning in the Institutions of Higher Education. In: Auer, M. E., Rüttemann, T. (eds) Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 1260, 199–207. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-85652-5_21.
- Dembitska, S. V., Kobylianskyi, O. V., & Vasazhenko, N. O. (2024). Vplyv innovatsiinykh osvitnikh tekhnolohii na pidhotovku fakhivtsiv v umovakh dynamichnoho rozvytku rynku pratsi [The impact of innovative educational technologies on the training of specialists in the conditions of dynamic development of the labour market]. *Pedahohika bezpeky*, 9(1), 1–7. [in Ukrainian].
- Dembitska, S. V., Yarovi, R. S., & Duk, Ya. (2024). Vplyv ShI-tiutoriv na motyvatsiiu ta navchalnu efektyvnist zdobuvachiv [The impact of AI tutors on the motivation and learning effectiveness of students]. *Pedahohika bezpeky*, 9 (1), 43–49. [in Ukrainian].
- Kaminska, A. O. (2024). Medyko-psykholohichni aspekty akademichnoi prokrastynatsii u zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [Medical and Psychological Aspects of Academic Procrastination in Higher Education Students in Distance Learning]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii*, 1(29), 862–872. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-1\(29\)-862-872](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-1(29)-862-872) [in Ukrainian].
- Kobylianskyi, O., Kobylianskyi, Y., Dembitska, S., Kobylianska, I., & Pinaieva, O. (2025). Training of Specialists in the Sphere of Renewable Energy in the Conditions of Blended Learning for the Needs of the Regional Economy. In: Auer, M. E., Rüttemann, T. (eds) Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 1280, 3–15. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-83523-0_1.
- Kubikova, K., Bohacova, A., Slowik, J., & Pavelkova, I. (2024). Student adaptation to distance learning: An analysis of the effectiveness, benefits and risks of distance education from the perspective of university students. *Social Sciences & Humanities Open*, 9, 100875. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100875>.
- Pliaka, L. V., & Herasymova, O. O. (2021). Psykholohichna dopomoha uchasykam osvitnoho protsesu zakladu vyshchoi osvity v umovakh pandemii COVID-19 [Psychological assistance to participants in the educational process of a higher education institution in the context of the COVID-19 pandemic]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia Psykholohiia*, 32(71), 5, 142–147. [in Ukrainian].
- Puhach, V., Dembitska, S., Kobylianskyi, O., Kobylianska, I., & Moskovchuk, O. (2025). Development of Students Support Strategies in Digital Educational Environment by Means of Artificial Intelligence. In: Auer, M. E., Rüttemann, T. (eds) Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 1260, 208–215. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-85652-5_22.
- Radchuk, H, Adamska, Z., & Oleksiuk, V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti vprovadzhennia dystantsiinoho navchannia studentiv [Psychological peculiarities of implementing distance learning for students]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky*, 12, 107–114. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.12>. [in Ukrainian].
- Stelmashchuk, Kh. (2021). Analiz stresohennykh chynnykiv pid chas dystantsiinoho navchannia v umovakh pandemii [Analysis of stress factors during distance learning in a pandemic]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky*, 10, 170–178. [in Ukrainian].
- Vynohradova, V. Ye., & Shkurenko, N. O. (2021). Vplyv onlain-navchannia na riven tryvohy u studentiv pid chas pandemii COVID-19 [The impact of online learning on students' anxiety levels during the COVID-19 pandemic]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia Psykholohiia*, 32(71), 6, 78–82. [in Ukrainian].

Віталіна Пугач – к. пед. н., доцент, доцент кафедри правознавства і гуманітарних дисциплін, Вінницький навчально-науковий інститут економіки Західноукраїнського національного університету, Вінниця, e-mail: pugach.vitalina@gmail.com.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DISTANCE LEARNING: MOTIVATION, SELF-ORGANISATION AND SUPPORT FOR STUDENTS

Vitalina Puhach – Candidate of Sciences (Pedagogical), Associated Professor, Associated Professor of the Chair Law and Humanities, Vinnytsia Educational and Scientific Institute of Economics, Western Ukrainian National University, Vinnitsa, Email: pugach.vitalina@gmail.com.

The article deals with the psychological aspects of distance learning, in particular, its impact on students' motivation, self-organisation and psychological support. The factors that determine the level of students' motivation in the distance learning format, including internal and external incentives for learning activities, are described. It is noted that self-organisation, including time management, self-control and self-regulation skills, is a key component of successful mastering of educational material in the context of distance learning. Particular attention is paid to the importance of psychological support for students from teachers, family and peers, which helps to reduce stress, increase motivation and create a sense of community. It is emphasised that self-organisation skills allow students to plan their study time more effectively and follow the curriculum. At the same time, timely psychological support helps to prevent emotional burnout and maintains a positive attitude necessary for productive learning. The need to develop effective methods for maintaining the psychological well-being of students in distance learning is emphasised. It is concluded that an integrated approach to student support, which covers motivational, organisational and psychological aspects, will help to improve the efficiency of the educational process. In particular, it is important to introduce interactive tools to support communication and feedback between teachers and students. It is also advisable to expand access to psychological counselling and stress management training for students studying remotely. Prospects for further research are outlined, including the study of the impact of digital technologies, the long-term psychological consequences of distance learning, and the development of adaptive educational models for different categories of students.

Keywords: distance learning, motivation, self-organisation, time management, self-regulation, psychological support, stress, communication, emotional well-being, educational process, digital technologies.

Дата надходження статті до редакції: 08 листопада 2024 р.