

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя

Кафедра психології та соціального забезпечення

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

рівень вищої освіти

**ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА КОМУНІКАТИВНІ
УМІННЯ ТА НАВИЧКИ СТУДЕНТІВ**

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність – 053 Психологія

Виконав: студент II курсу, групи ПСМ-2 _____ С. М. Куліш

Підпис

Керівник доктор економічних наук, професор _____ Д. П. Мельничук

Підпис

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та

соціального забезпечення

_____ М. О. Оксютович

Підпис

_____ 2023 р.

Житомир 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи: «вплив дистанційного навчання на комунікативні уміння та навички студентів».

Студент: Куліш С. М.

Керівник: д.е.н., проф. Мельничук Д. П.

Кваліфікаційна дипломна робота включає 129 сторінки, 3 таблиць, 55 рисунків, перелік джерел посилання складає 70 найменування, 5 додатків.

Ключові слова: дистанційне навчання, комунікації, стрес, конфлікт, депресія, самотність, дискусія, обговорення, дослідження.

Об'єктом дослідження є комунікативні уміння та навички студентів, які навчаються дистанційно.

Предметом дослідження є вплив дистанційного навчання на комунікативні уміння та навички студентів.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що результати дослідження мають неоднозначний вигляд. Дистанційне навчання впливає як негативно так і позитивно. Вагомим чинником який вплинув на результати опитувальника це війна. Я переконана, що якби не така складна ситуація в країні, отримані дані були б зовсім іншими.

Одержані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підвищення ефективності розвитку комунікативних умінь та навичок студентів, які навчаються дистанційно.

Студент _____ С. М. Куліш

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ І.....	10
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ	10
1.1. Психологічні основи комунікативних умінь.....	10
1.2. Форми психологічних викликів які виникають на фоні дистанційного навчання	23
1.3. Психологічні фактори які впливають на ефективність комунікації у дистанційному навчанні.....	35
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА КОМУНІКАТИВНІ УМІННЯ ТА НАВИЧКИ СТУДЕНТІВ.....	45
2.1. Основні принципи визначення інструментів для збору інформації	45
2.2. Вибір інструментів для збору даних.....	56
2.3. Аналіз комунікативних умінь та навичок студентів	64
Висновки до розділу 2	67
РОЗДІЛ ІІІ. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ У ПОКРАЩЕННІ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ВІРТУАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	69
3.1. Використання психологічних принципів у структуруванні відкритої дискусії та спільних проєктів.....	69
3.2 Психологічний клімат як ефективний чинник комунікації між студентами та викладачами	76
3.3. Практичні рекомендації для вищих навчальних закладів	82
Висновки до розділу 3	90
ВИСНОВОК	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ	103

Я, Куліш Світлана Миколаївна, цим засвідчую, що представлена до захисту магістерська робота виконана на основі власних наукових досліджень. Текст не містить доробку інших дослідників без відповідних посилань на їх праці.

Я попереджений про те, що буду недопущений до захисту, а в разі отримання диплому – буду позбавлений його відповідно до чинного законодавства України.

(підпис)

ВСТУП

В останні роки в Україні відбувається активний розвиток дистанційного навчання. Це пов'язано з низкою факторів, зокрема, з розвитком інформаційних технологій, потребою у підвищенні якості освіти та доступності освіти для всіх громадян.

Дистанційне навчання в Україні має довгу історію. Перші дистанційні курси в Україні були відкриті ще в 1920-х роках. Однак масове поширення дистанційного навчання в Україні відбулося в останні роки, завдяки розвитку інформаційно-комунікаційних технологій.

У 2020 році, в умовах пандемії COVID-19, дистанційне навчання стало єдиною можливістю для більшості українських школярів та студентів. За даними Міністерства освіти і науки України, у 2020/2021 навчальному році дистанційне навчання було запроваджено в 100% українських шкіл.

Дистанційне навчання в Україні під час війни стало невід'ємною частиною освітнього процесу. У березні 2022 року, після початку повномасштабного російського вторгнення, Міністерство освіти і науки України рекомендувало всім закладам освіти перейти на дистанційне навчання.

Перехід на дистанційне навчання був викликаний необхідністю забезпечити безпеку учнів та студентів під час війни. Дистанційне навчання дозволило продовжити освітній процес, не ризикуючи життям і здоров'ям дітей і молоді.

Дистанційне навчання має ряд переваг перед традиційним навчанням. Зокрема, воно дозволяє студентам навчатися в зручному для них місці та часі, а також самостійно контролювати свій темп навчання. Однак, дистанційне навчання має і ряд недоліків, зокрема, воно може негативно позначитися на розвитку комунікативних умінь та навичок студентів.

Комунікативні вміння та навички є важливим аспектом особистості людини. Вони дозволяють людині ефективно спілкуватися з іншими людьми, встановлювати контакти, вирішувати конфлікти, а також ефективно працювати в команді.

Метою даної магістерської роботи є дослідження впливу дистанційного навчання на комунікативні уміння та навички студентів.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі завдання:

- Проаналізувати теоретичні засади дослідження впливу дистанційного навчання на комунікативні уміння та навички студентів;
- Провести експериментальне дослідження впливу дистанційного навчання на комунікативні уміння та навички студентів;
- Опрацювати результати експериментального дослідження та зробити висновки.

Об'єктом дослідження є комунікативні уміння та навички студентів, які навчаються дистанційно.

Предметом дослідження є вплив дистанційного навчання на комунікативні уміння та навички студентів.

Гіпотеза дослідження: дистанційне навчання може мати як позитивний, так і негативний вплив на комунікативні уміння та навички студентів. Складовою підвищення продуктивності дистанційного навчання та розвитку комунікативних навичок є застосування інструментарію психологічної науки.

Методи дослідження, які будуть використані в роботі, включають:

- Аналіз наукових джерел;
- Експериментальне дослідження;
- Статистичний аналіз.

Результати даної роботи можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підвищення ефективності розвитку комунікативних умінь та навичок студентів, які навчаються дистанційно.

Основні положення, які будуть обґрунтовані в роботі:

- Дистанційне навчання може негативно позначитися на розвитку комунікативних умінь та навичок студентів.
- Це пов'язано з тим, що дистанційне навчання передбачає обмежене спілкування студентів між собою та з викладачами.
- Для підвищення ефективності розвитку комунікативних умінь та навичок студентів, які навчаються дистанційно, необхідно використовувати спеціальні методи та прийоми навчання.

Наукова новизна полягає у тому, дістали подальшого розвитку теоретико-методологічні уявлення та удосконалено інструментарій психологічного дослідження проблеми формування комунікативних навичок здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Публікації. Результати магістерського дослідження викладено у науковій публікації:

Мельничук Д.П., Куліш С.М. Вплив дистанційного навчання на комунікативні уміння та навички студентів // Сучасні виклики та актуальні проблеми науки, освіти, технологій і суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Ізмаїл, 6 жовтня 2023 р.): у 2 ч. Ізмаїл: ЦФЕНД, 2023. Ч. 1. С. 61 URL: <http://www.economics.in.ua/2023/10/06-01.html>

Структура роботи:

Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі розглядається теоретичні аспекти дослідження, зокрема:

- Психологічні основи комунікативних умінь;
- Форми психологічних викликів які виникають на фоні дистанційного навчання;

- Психологічні фактори які впливають на ефективність комунікації у дистанційному навчанні;

У другому розділі проаналізовані емпіричне дослідження впливу дистанційного навчання на комунікативні уміння та навички студентів . Також представлені результати дослідження рівня розвитку комунікативних навичок студентів, які навчаються за дистанційною формою.

- Основні принципи визначення інструментів для збору інформації;
- Вибір інструментів для збору даних;
- Аналіз комунікативних умінь та навичок студентів;

У третьому розділі розглянуто роль психологічних підходів у покращенні комунікативних навичок студентів у віртуальному навчальному середовищі:

- Використання психологічних принципів у структуруванні відкритої дискусії та спільних проєктів
- Психологічний клімат як ефективний чинник комунікації між студентами та викладачами
- Практичні рекомендації для вищих навчальних закладів

У висновках будуть підведені підсумки дослідження та зроблені відповідні рекомендації.

Додаткові положення, які можуть бути обґрунтовані в роботі:

- Оскільки дистанційне навчання передбачає обмежене спілкування студентів між собою та з викладачами, то у студентів може виникнути відчуття ізоляції та самотності. Це може негативно позначитися на їхньому емоційному стані та самооцінці.
- Для підвищення ефективності розвитку комунікативних умінь та навичок студентів, які навчаються дистанційно, необхідно створювати умови для їхнього активного спілкування з іншими людьми. Це можна зробити, наприклад, шляхом організації онлайн-форумів, чатів, вебінарів та інших заходів.

- Також важливо формувати у студентів позитивне ставлення до спілкування. Це можна зробити, наприклад, шляхом виховання у них цінності спілкування, демонстрації позитивних прикладів спілкування та створення сприятливої атмосфери для спілкування в навчальному середовищі.

У висновках підведені підсумки дослідження та зроблені відповідні рекомендації.

РОЗДІЛ І.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

1.1. Психологічні основи комунікативних умінь

Історія зародження психології як науки бере свій початок у Стародавній Греції. Саме тоді філософи-софісти, зокрема Сократ, Платон і Арістотель, почали замислюватися над природою людської душі та її зв'язком із тілом. Вони розробили ряд теорій, які вплинули на подальший розвиток психології [16].

Сократ вважав, що душа є суттєвою частиною людини, яка існує незалежно від тіла. Він вважав, що душа відповідає за мислення, почуття та волю [43].

Сократ аргументував свою теорію душі наступними міркуваннями:

- Душа є субстанцією, яка не може бути знищена.
- Душа є джерелом пізнання та мудрості.
- Душа є джерелом моральності та чесноти.

Сократ вважав, що душа є безсмертною. Він аргументував свою теорію безсмертя душі наступними міркуваннями:

- Душа не є матеріальною, а тому не може бути знищена.
- Душа є джерелом пізнання та мудрості, а ці якості не можуть бути знищені.
- Душа є джерелом моральності та чесноти, а ці якості також не можуть бути знищені.

Твердження Сократа про те, що душа є суттєвою частиною людини, яка існує незалежно від тіла, мало важливе значення для розвитку психології. Це твердження стало основою для подальших досліджень природи душі та її зв'язку з тілом.

Сучасна психологія не може однозначно відповісти на питання про те, чи є душа суттєвою частиною людини, яка існує незалежно від тіла. Однак, теорія Сократа про душу продовжує бути важливою для розуміння природи людської психіки.

Платон вважав, що душа складається з двох частин: розумної та чуттєвої. Розумна душа є безсмертною і відповідає за мислення та пізнання. Чуттєва душа є смертною і відповідає за почуття та бажання[38].

Платон аргументував свою теорію душі наступними міркуваннями:

- Розумна душа є суттєвою частиною людини, яка існує незалежно від тіла.
- Розумна душа є джерелом пізнання та мудрості.
- Розумна душа є джерелом моральності та чесноти.

Чуттєва душа, на думку Платона, є похідною від розумної душі. Вона виникає в результаті поєднання розумної душі з тілом. Чуттєва душа відповідає за такі психічні процеси, як почуття, бажання, пристрасті та емоції.

Платон вважав, що розумна душа є вищою частиною душі. Вона є джерелом справжнього буття та щастя. Чуттєва душа є нижчою частиною душі. Вона є джерелом страждань та проблем.

Платон вважав, що мета людського життя полягає в тому, щоб звільнити розумну душу від чуттєвої душі. Це можна зробити шляхом філософського пізнання та морального вдосконалення.

Теорія Платона про душу мала важливе значення для розвитку психології. Вона стала основою для подальших досліджень природи душі та її зв'язку з тілом.

Сучасна психологія не може однозначно відповісти на питання про те, чи є душа складена з двох частин. Однак, теорія Платона про душу продовжує бути важливою для розуміння природи людської психіки.

Арістотель вважав, що душа є формою тіла. Він вважав, що душа відповідає за всі психічні процеси, у тому числі мислення, почуття та волю [1].

Арістотель аргументував свою теорію душі наступними міркуваннями:

- Душа не може існувати без тіла.
- Душа є джерелом психічних процесів.
- Душа є джерелом розвитку та вдосконалення тіла.

Арістотель вважав, що душа є невід'ємною частиною тіла. Вона не може існувати без тіла, і вона не може існувати незалежно від тіла. Душа є тим, що робить тіло живим. Вона є джерелом психічних процесів, таких як мислення, почуття та воля.

Арістотель вважав, що душа розвивається та вдосконалюється разом з тілом. Вона стає більш складною та усвідомленою в міру того, як тіло розвивається.

Теорія Аристотеля про душу мала важливе значення для розвитку психології. Вона стала основою для подальших досліджень природи душі та її зв'язку з тілом.

Сучасна психологія не може однозначно відповісти на питання про те, чи є душа формою тіла. Однак, теорія Аристотеля про душу продовжує бути важливою для розуміння природи людської психіки.

Ось деякі конкретні особливості теорії Аристотеля про душу:

- Душа є невід'ємною частиною тіла.
- Душа є джерелом психічних процесів.

Душа розвивається та вдосконалюється разом з тілом.

Ці особливості теорії Аристотеля про душу продовжують бути актуальними і в сучасній психології.

У Середньовіччі психологія розвивалася переважно в рамках теології. Християнські богослови вважали, що душа є божественним творінням, яке

має безсмертя. Вони розробили ряд теорій про природу душі та її зв'язок із Богом.

Одним з найважливіших богословів Середньовіччя, який займався питаннями психології, був Аврелій Августин. Він вважав, що душа є створеною Богом субстанцією, яка існує незалежно від тіла. Він також вважав, що душа є невід'ємною частиною людської природи [6].

Августин розробив теорію про те, що душа складається з трьох частин: пам'яті, розуму та волі. Пам'ять відповідає за зберігання минулого досвіду. Розум відповідає за пізнання та розуміння. Воля відповідає за прийняття рішень та вчинення дій.

Августин вважав, що мета людського життя полягає в тому, щоб з'єднатися з Богом. Це можна зробити шляхом морального вдосконалення та духовного зростання.

Іншим важливим богословом Середньовіччя, який займався питаннями психології, був Тома Аквінський. Він вважав, що душа є формою тіла. Він також вважав, що душа є невід'ємною частиною людської природи [42].

Аквінський розробив теорію про те, що душа складається з двох частин: розумної та чуттєвої. Розумна душа відповідає за пізнання та розуміння. Чуттєва душа відповідає за почуття, бажання та емоції.

Аквінський вважав, що мета людського життя полягає в тому, щоб досягти блаженства. Це можна зробити шляхом пізнання Бога та слідування Його волі.

Теорії християнських богословів Середньовіччя про природу душі та її зв'язок із Богом мали важливе значення для розвитку психології. Вони стали основою для подальших досліджень природи людської психіки.

Сучасна психологія не може однозначно відповісти на питання про те, чи є душа божественним творінням, яке має безсмертя. Однак, теорії християнських богословів Середньовіччя про душу продовжують бути важливою для розуміння природи людської психіки.

Ось деякі конкретні особливості теорій християнських богословів Середньовіччя про душу [44]:

- Душа є божественним творінням.
- Душа має безсмертя.
- Душа є невід'ємною частиною людської природи.

У Новий час психологія почала розвиватися як самостійна наука. У цей період відбулося становлення філософії Нового часу, яка висунула ідею про важливість наукового дослідження природи людини.

Одним з основоположників наукової психології був Рене Декарт [36]. Він вважав, що душа є субстанцією, яка відрізняється від тіла. Він також розробив метод наукового дослідження психіки, який полягав у спостереженні та експериментуванні.

Декарт розробив теорію про те, що душа є мислячою субстанцією, яка існує незалежно від тіла. Він також розробив теорію про те, що пізнання починається з сумніву.

Декарт вважав, що мета психології полягає в тому, щоб зрозуміти природу людської душі. Він вважав, що це можна зробити шляхом наукового дослідження.

Іншим основоположником наукової психології був Джон Локк. Він вважав, що душа є *tabula rasa*, тобто чистою дошкою, на якій досвід пише все, що хоче. Він також розробив теорію асоціації ідей, яка пояснює, як виникають психічні процеси [9].

Локк розробив теорію про те, що душа є продуктом досвіду. Він вважав, що душа народжується чистою, а всі її знання та переконання формуються в результаті досвіду.

Локк вважав, що мета психології полягає в тому, щоб зрозуміти, як досвід формує психіку людини. Він вважав, що це можна зробити шляхом вивчення асоціації ідей.

Рене Декарт і Джон Локк були основоположниками двох основних напрямів психології, які склалися в Новий час: раціоналізму та емпіризму.

У XIX столітті психологія розвивалася в рамках фізіології. Фізіологи вивчали психічні процеси з точки зору їхньої фізіологічної основи. У цей період відбулося становлення таких напрямків психології, як психофізіологія та експериментальна психологія [16].

У XX столітті психологія стала самостійною наукою, яка розвивалася в різних напрямках. У цей період відбулося становлення таких напрямків психології, як загальна психологія, соціальна психологія, особистісна психологія, психопатологія, психологія розвитку та ін.

Сьогодні психологія є однією з найважливіших наук, яка вивчає психічні процеси та явища. Вона має важливе значення для розуміння природи людини, її поведінки та взаємодії з навколишнім середовищем.

Основні етапи розвитку психології:

- Стародавня Греція (VI-V століття до н.е.): зародження психології як науки, розробка перших теорій про природу душі.
- Середньовіччя (V-XV століття): розвиток психології в рамках теології, розробка теорій про природу душі та її зв'язок із Богом.
- Новий час (XVI-XVIII століття): становлення наукової психології, розробка філософських і фізіологічних теорій психіки.
- XIX століття: розвиток експериментальної психології, становлення фізіологічної психології.
- XX століття: становлення різних напрямків психології, розвиток психології як самостійної науки.

Основні напрямки психології:

- Загальна психологія: вивчає загальні закономірності психіки людини.
- Соціальна психологія: вивчає психічні процеси та явища в соціальному контексті.

- Особистісна психологія: вивчає структуру особистості, її розвиток та індивідуальні особливості.
- Психологія розвитку: вивчає психічний розвиток людини в онтогенезі.
- Психопатологія: вивчає психічні розлади.
- Педагогічна психологія: вивчає психічні процеси та явища в освітньому процесі.
- Клінічна психологія: застосовує психологічні знання та методи для допомоги людям з психологічними проблемами.
- Юридична психологія: вивчає психологічні аспекти юридичної діяльності.
- Економічна психологія: вивчає психологічні аспекти економічної діяльності.
- Інженерна психологія: вивчає психологічні аспекти проектування та використання техніки.

Одним із важливих напрямків розвитку психології буде її інтердисциплінарність. Психологія буде все більше взаємодіяти з іншими науками, такими як фізіологія, нейронаука, біологія, соціологія, антропологія, філософія та ін. Це дозволить психології краще зрозуміти природу психіки людини та її зв'язок із навколишнім світом. Іншим важливим напрямком розвитку психології буде її практичне застосування. Психологічні знання та методи будуть все більше використовуватися в різних сферах життя, таких як освіта, медицина, бізнес, право, політика та ін. Це дозволить психології позитивно впливати на життя людей і суспільства.

Зародження психології комунікативних умінь можна віднести до кінця XIX - початку XX століть. У цей період виникає інтерес до вивчення спілкування як складного психічного процесу, що включає в себе як мовні, так і невербальні компоненти.

Одним з перших психологів, які звернули увагу на важливість комунікації, був німецький психолог Вільгельм Вундт. Він розглядав спілкування як одну з основних форм психічної діяльності людини. Вундт виділяв такі компоненти спілкування, як мову, жести, міміку, а також невербальні способи передачі інформації, такі як пауза, інтонація, темп мовлення тощо [4].

Іншим важливим вченим, який вніс свій вклад у розвиток психології комунікативних умінь, був американський психолог Чарльз Кулі. Він запропонував теорію "дзеркального Я", згідно з якою людина формує своє Я-образ на основі того, як її бачать інші люди. Кулі вважав, що спілкування є важливим фактором формування Я-образу людини [50].

Кулі вважав, що люди постійно взаємодіють з іншими людьми. У цих взаємодіях люди отримують інформацію про те, як інші люди бачать їх. Ця інформація формує Я-образ людини, тобто її уявлення про себе.

Кулі вважав, що Я-образ людини є динамічним утворенням, яке постійно змінюється. Це відбувається тому, що люди постійно взаємодіють з іншими людьми, і ця взаємодія може змінювати їхню думку про себе.

Теорія "дзеркального Я" має важливе значення для розуміння того, як формується Я-образ людини. Вона пояснює, що спілкування є важливим фактором формування Я-образу людини.

Ось деякі конкретні особливості теорії "дзеркального Я":

- Я-образ людини формується на основі того, як інші люди бачать її.
- Я-образ людини є динамічним утворенням, яке постійно змінюється.

Спілкування є важливим фактором формування Я-образу людини.

Теорія "дзеркального Я" використовується в різних сферах, таких як психологія, соціальна психологія, соціологія, комунікативні дослідження та ін. Вона допомагає нам краще зрозуміти, як люди формують своє Я-образ, і як спілкування впливає на цей процес.

У XX столітті дослідження комунікативних умінь продовжувалися в різних напрямках. Американський психолог Джордж Міртон виділив такі основні види комунікації:

- Дидактична комунікація - спрямована на передачу інформації.
- Конструктивна комунікація - спрямована на вирішення проблем.
- Емоційна комунікація - спрямована на вираження емоцій.

Психологічні основи комунікативних умінь є важливим аспектом в сучасному суспільстві. Комунікація визначається як процес обміну інформацією між особами, що включає в себе передачу повідомлень, сприймання і розуміння інших, а також реакцію на отриману інформацію. Якщо ми володіємо ефективними комунікативними вміннями, це сприяє поліпшенню взаєморозуміння, створює сприятливі відносини та допомагає досягати більшої успішності у різних аспектах життя.

Основні психологічні аспекти комунікативних умінь включають в себе такі ключові моменти:

Емоційний інтелект: Здатність розуміти і керувати своїми власними емоціями, а також відчувати і розуміти емоції інших. Люди, які розвинули високий рівень емоційного інтелекту, здатні краще сприймати ситуації, в яких вони знаходяться, і адекватно реагувати на емоційні сигнали інших, що робить їх більш успішними у міжособистій комунікації [2].

Джон Мейер та Пітер Саловей (Peter Salovey) розробили концепцію емоційного інтелекту, яка представляє собою важливу частину загального інтелекту та основу для розуміння і керування власними емоціями та емоціями інших людей. Емоційний інтелект визнається як ключовий компонент успіху у взаємодії з іншими, в лідерстві та в особистому розвитку [59,62]. Основні поняття емоційного інтелекту, які були розроблені Мейером і Саловеєм, включають:

Розуміння власних емоцій: Емоційний інтелект включає в себе здатність розуміти власні емоції, ідентифікувати їх та розрізняти між ними.

Це означає, що людина може усвідомлювати, коли вона щаслива, сумна, збуджена, а також розуміти, як ці емоції впливають на її поведінку і рішення.

Керування власними емоціями: Емоційний інтелект передбачає здатність ефективно керувати власними емоціями. Це означає, що людина може ефективно регулювати свої емоції, не допускаючи їх переважання над раціональними рішеннями.

Розуміння емоцій інших: Емоційний інтелект також передбачає здатність розуміти емоції інших людей. Це дозволяє краще спілкуватися, будувати взаєморозуміння і виявляти співчуття до потреб та почуттів інших.

Управління міжособистісними відносинами: Емоційний інтелект важливий для успішної взаємодії з іншими людьми. Він допомагає підвищити ефективність комунікації, вирішувати конфлікти і підтримувати позитивні міжособистісні відносини[12].

Джон Мейер і Пітер Саловей внесли значний внесок у розвиток поняття емоційного інтелекту і відкрили його важливість в різних аспектах життя, включаючи освіту, бізнес, лідерство та особистий розвиток. Їхні дослідження та робота сприяли розповсюдженню цього поняття та розвитку інструментів для вимірювання емоційного інтелекту.

На віртуальних платформах це теж є не менш важливо і може бути важчим завданням ніж в реальному житті.

Активне слухання: Ефективний комунікатор має бути готовим активно слухати співрозмовника, ретельно розуміти його позицію і виражати інтерес до того, що він говорить. Активне слухання включає в себе не лише розуміння словесної інформації, але й уміння відчувати тон голосу, жестів, міміку та інші невербальні сигнали.

Невербальна комунікація: Багато інформації передається через мову тіла, жести, міміку та інші невербальні засоби. Розуміння цих сигналів допомагає виявити справжні почуття і наміри співрозмовника. Якщо

невербальні сигнали суперечать словам, це може призвести до непорозумінь і конфліктів.

Один із видатних дослідників, які внесли вагомий внесок у вивчення невербальної комунікації, - це Альберт Мерабіан (Albert Mehrabian), американський психолог, який провів дослідження в області невербальної комунікації та ствердив, що вплив слів у процесі спілкування складає всього лише 7%, тоді як невербальні сигнали і тон голосу є більш важливими - 93% [51].

Ефективне вираження ідеї: Здатність чітко та лаконічно висловити свої думки і ідеї важлива для успішної комунікації. Важливо використовувати адекватну лексику та структуру мови, щоб спільно зрозуміти вашу інформацію.

Здатність до сприйняття і керування конфліктами: Конфлікти є невід'ємною частиною міжособистих відносин. Психологічні аспекти комунікативних умінь включають в себе навички розв'язання конфліктів та здатність знаходити компромісні рішення [35].

Керування конфліктами є важливою навичкою в особистому та професійному житті. Велика кількість досліджень і дослідників присвячена цій темі. Ось деякі видатні дослідники і підходи, пов'язані із сприйняттям і керуванням конфліктами:

Медіація і переговори: Дослідження в галузі медіації та переговорів, проведені вченими, такими як Уільям Урі (William Ury) та Роджер Фішер (Roger Fisher), принесли значний внесок у розвиток стратегій та підходів до вирішення конфліктів. Їхні ідеї стали основою для методів медіації та переговорів, які використовуються для вирішення конфліктів у різних сферах життя.

Міжкультурні конфлікти: Дослідники, такі як Едуард Голлідей (Edward T. Hall) і Гайт Гадді (Geert Hofstede), вивчають конфлікти, які виникають через різниці в культурних цінностях та стилі спілкування [40]. Вони

надають важливі уявлення про те, як культурні варіації можуть призвести до конфліктів і як їх можна вирішити.

Психологія конфліктів: Психологи, такі як Кенет Томас (Kenneth Thomas) і Ральф Кілман (Ralph Kilmann), розробили "Модель рішення конфліктів", яка включає п'ять стилів обходження конфлікту [22]. Ця модель допомагає людям розуміти їхні власні стилі та стилі інших людей у вирішенні конфліктів.

Соціальна психологія конфліктів: Дослідження в галузі соціальної психології, зокрема роботи таких учених, як Мортон Дойл (Morton Deutsch) і Герберт Келман (Herbert Kelman), допомагають розуміти соціальні та психологічні аспекти конфліктів, включаючи питання влади, співпраці та міжособистісних відносин [23, 21].

Ці дослідження і дослідники грають важливу роль у розвитку наших знань про конфлікти та методи їх вирішення. Здатність до сприйняття та керування конфліктами важлива для побудови здорових стосунків та досягнення успіху в різних сферах життя.

Самосвідомість: Здатність аналізувати і вдосконалювати власну комунікативну поведінку важлива для досягнення успіху в спілкуванні. Самосвідомість допомагає виявляти і коригувати негативні комунікативні звички та підвищувати рівень ефективності.

Культура спілкування: Знання соціальних норм, етики та культурних особливостей допомагає уникнути непорозумінь та конфліктів у комунікації з представниками інших культур і соціальних груп.

Усі ці психологічні аспекти взаємодіють і взаємопоінформують, формуючи загальний рівень комунікативних навичок. Важливо розвивати ці навички, щоб досягти успішних взаємин з оточуючими та досягати своїх цілей. Розуміння психологічних аспектів комунікативних умінь допомагає покращити взаєморозуміння, знижує ризик конфліктів і сприяє зміцненню міжособистісних відносин.

По-перше, емоційний інтелект грає важливу роль у комунікації. Це означає вміння розпізнавати та управляти власними емоціями, а також відчувати і розуміти емоції інших. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть легше уникати конфліктів, розуміти почуття і потреби інших та ефективно співпрацювати з ними.

Другий аспект - активне слухання, - означає не лише чути слова співрозмовника, але й розуміти їхні почуття та емоції. Це вимагає уваги до невербальних сигналів, таких як жести, тон голосу і міміка. Люди, які вміють слухати, здатні легше знаходити спільну мову з іншими і вирішувати конфлікти.

Невербальна комунікація - це ще один ключовий аспект. Вивчення жестів, міміки та інших невербальних сигналів може розкрити багато про почуття і наміри іншої особи. Здатність правильно інтерпретувати ці сигнали може зменшити непорозуміння і сприяти сприятливим взаємодіям.

Ефективне вираження ідеї також грає важливу роль. Комунікація повинна бути зрозумілою та чіткою. Здатність виразити свої думки і погляди відкрито та конструктивно може підвищити шанси на зрозуміння з боку інших.

Здатність керувати конфліктами - це ще один важливий аспект комунікації. Здатність вирішувати розбіжності допомагає уникнути непорозумінь і зміцнює взаємини. Важливо вміти слухати аргументи інших, бути готовим до компромісів і знаходити рішення, яке б задовольнило всіх сторін.

Самосвідомість грає ключову роль у розвитку комунікативних навичок. Здатність аналізувати власну поведінку та реакції на різні ситуації допомагає виявити і виправити негативні комунікативні звички, що може покращити взаєморозуміння з іншими людьми [32].

Культура спілкування також важлива в сучасному світі. Розуміння соціальних норм, етики та культурних відмінностей може уникнути

непорозумінь та конфліктів, особливо в спілкуванні з представниками інших культур і національностей [10].

Отже, психологічні основи комунікативних умінь включають в себе ряд навичок та якостей, які сприяють успішній взаємодії з іншими людьми. Ці навички можна розвивати і вдосконалювати протягом життя, що допомагає покращити якість взаємин та досягати особистого і професійного росту.

1.2. Форми психологічних викликів які виникають на фоні дистанційного навчання

Історія дистанційного навчання налічує століття [19]. Перші спроби дистанційного навчання були зроблені в 18 столітті, коли почали використовуватися поштові послуги для доставки навчальних матеріалів студентам. У 19 столітті появились перші кореспондентські школи, які пропонували освіту через пошту та інші засоби дистанційного навчання.

Одним з перших прикладів дистанційного навчання був курс стенографії, який був запропонований Ісааком Пітманом у 1840 році [54]. Пітман розробив систему стенографії, яка була більш ефективною, ніж інші існуючі системи. Він почав пропонувати курси стенографії за допомогою пошти, і його курси швидко стали популярними.

У 19 столітті було створено багато інших кореспондентських шкіл, які пропонували освіту з різних предметів. Ці школи були особливо популярними серед людей, які жили в віддалених районах або які не могли відвідувати традиційні школи.

У 20 столітті дистанційне навчання стало більш доступним завдяки розвитку нових технологій, таких як телебачення та радіо. У 1960-х роках у США було створено проект PLATO, який використав комп'ютерні технології для дистанційного навчання [60]. Проект PLATO був успішним, і він допоміг популяризувати дистанційне навчання.

У 1970-х роках дистанційне навчання стало більш популярним, оскільки більше людей мали доступ до комп'ютерів та Інтернету. У 1980-х роках були створені перші онлайн-курси, які дозволили студентам навчатися з будь-якого місця з доступом до Інтернету.

У 21 столітті дистанційне навчання стало основним способом навчання. Багато університетів і коледжів пропонують дистанційні програми, і все більше людей навчаються дистанційно.

Дистанційне навчання має ряд переваг, таких як гнучкість, доступність та економічність. Воно може бути особливо корисним для людей, які живуть у віддалених районах, мають обмежений доступ до традиційних закладів освіти або мають інші зобов'язання.

Однак у дистанційного навчання також є деякі недоліки, такі як необхідність самодисципліни та взаємодії з однолітками.

Незважаючи на ці недоліки, дистанційне навчання є ефективним способом навчання для багатьох людей. Воно продовжує розвиватися і стає все більш популярним.

Ось деякі додаткові деталі про історію дистанційного навчання:

- У 1873 році Університет Лондона заснував Відділ дистанційного навчання, який був першим університетом, який пропонував дистанційні програми [65].
- У 1919 році Стенфордський університет заснував Стенфордський план дистанційного навчання, який був першою програмою дистанційного навчання, яка пропонувала кредити за віддалені курси.
- У 1969 році Массачусетський технологічний інститут заснував першу онлайн-курсіву систему, яка називалася Coursera.
- У 2002 році Міністерство освіти і науки України запровадило експеримент з дистанційного навчання.

Дистанційне навчання продовжує розвиватися і стає все більш популярним. Багато університетів і коледжів пропонують дистанційні програми, і все більше людей навчаються дистанційно.

Дистанційне навчання має ряд переваг, таких як гнучкість, доступність та економічність. Воно може бути особливо корисним для людей, які живуть у віддалених районах, мають обмежений доступ до традиційних закладів освіти або мають інші зобов'язання.

Однак у дистанційного навчання також є деякі недоліки, такі як необхідність самодисципліни та взаємодії з однолітками.

Незважаючи на ці недоліки, дистанційне навчання є ефективним способом навчання для багатьох людей. Воно продовжує розвиватися і стає все більш популярним.

Дистанційне навчання - це форма навчання, яка дозволяє студентам навчатися з будь-якого місця з доступом до Інтернету. Воно може бути особливо корисно для людей, які живуть у віддалених районах, мають обмежений доступ до традиційних закладів освіти або мають інші зобов'язання, які ускладнюють відвідування класів.

Існує багато різних форм дистанційного навчання. Деякі поширені форми включають:

- Синхронне навчання передбачає, що студенти та викладачі взаємодіють у реальному часі, наприклад, за допомогою вебінарів або онлайн-занять. Цей тип навчання може бути корисним для людей, які хочуть відчувати соціальну взаємодію з іншими студентами та викладачами.

- Асинхронне навчання передбачає, що студенти можуть навчатися у власному темпі, часто за допомогою відео, електронних книг, веб-сайтів та інших онлайн-ресурсів. Цей тип навчання може бути корисним для людей, які мають гнучкий графік або які хочуть навчитися на власному темпі.

- Мікс-формат поєднує елементи синхронного та асинхронного навчання. Цей тип навчання може бути хорошим варіантом для людей, які хочуть отримати найкраще з обох світів.

Дистанційне навчання має ряд переваг, у тому числі:

Гнучкість: Студенти можуть навчатися у власному темпі та відповідно до свого розкладу. Це може бути особливо корисним для людей, які працюють, мають сім'ю або інші зобов'язання.

Доступність: Дистанційне навчання доступне для людей з усього світу. Це може бути особливо корисним для людей, які живуть у віддалених районах або які мають обмежений доступ до традиційних закладів освіти.

Економічність: Дистанційне навчання може бути більш економічним, ніж традиційне навчання. Це може бути особливо корисним для людей, які не можуть дозволити собі відвідувати традиційний університет.

Однак у дистанційного навчання також є деякі недоліки, такі як:

- Необхідність самодисципліни: Студенти повинні бути здатними мотивувати себе навчатися самостійно. Це може бути складно, особливо якщо студенти не звикли до самостійного навчання.

- Можуть виникнути проблеми з технічним обслуговуванням: Студенти повинні мати доступ до надійне підключення до Інтернету та відповідне обладнання. Це може бути проблемою для людей, які живуть у віддалених районах або які не мають доступу до сучасних технологій.

- Необхідність взаємодії з однолітками: Студенти можуть відчувати себе ізольованими від однолітків, якщо вони не матимуть можливості взаємодіяти з ними особисто. Це може бути особливо проблемою для людей, які є соціальними або які хочуть отримати досвід традиційного студентського життя.

Загалом, дистанційне навчання може бути ефективним способом навчання для багатьох людей. Однак важливо враховувати як переваги, так і

недоліки, перш ніж приймати рішення про те, чи є це правильним вибором для вас.

Ось кілька порад для успішного дистанційного навчання:

Встановіть чіткі цілі та терміни. Це допоможе вам залишатися мотивованими та залишатися на шляху до успіху.

Розробіть графік навчання, який відповідає вашому стилю навчання та розкладу.

Знайдіть ефективні методи навчання, які працюють для вас. Це може включати використання відео, електронних книг, веб-сайтів, інтерактивних програм або інших ресурсів.

Часто спілкуйтеся зі своїм викладачем та однокласниками. Це допоможе вам залишатися на зв'язку та отримувати підтримку.

Психологічні виклики - це певні обставини, ситуації або фактори, які створюють психологічний стрес, напруження або труднощі для особистості. Ці виклики можуть виникати в різних сферах життя і впливати на психічне та емоційне становище людини. Вони можуть бути пов'язані з навчанням, роботою, міжособистими відносинами, здоров'ям або будь-якою іншою сферою.

Багато психологів та дослідників працювали над розумінням та вивченням психологічних викликів у різних контекстах.

Ганс Сельє: Австрійсько-канадський фізіолог та одним із піонерів у вивченні стресу [7]. Ганс Сельє вперше визначив концепцію стресу та розробив три фази стресової реакції (загострення, опору та втоми). Він також впровадив термін "адаптаційна реакція", що вказує на неспецифічну реакцію організму на будь-які фізичні чи психологічні виклики.

Річард Лазарус: Він був одним із провідних дослідників стресу та емоцій [61]. Його роботи стосувались переживання стресу та того, як індивіди сприймають і реагують на стресори.

Гаррі Гарлоу: Дослідження Гарлоу в області взаємодії та соціальних викликів, зокрема у вивченні взаємин у приматів, надавали важливі відомості про важливість соціальних взаємин для психічного здоров'я [53].

Сьюзен Кобіс: Її роботи стосуються питань дітей та підлітків у сучасному світі, зокрема, психологічних викликів, з якими вони можуть стикатися, таких як стрес, депресія, тривога та інші [58].

Важливо відзначити, що психологічні виклики - це широкий та різноманітний аспект психології, і вивчення цього явища базується на внеску багатьох дослідників та психологів протягом років.

Перше, з чим стикаються студенти під час дистанційного навчання це відсутність особистого контакту. Особистий контакт з викладачами та одногрупниками грає важливу роль у створенні сприятливого навчального середовища. Він сприяє зрозумінню матеріалу, можливості задавати запитання, обговоренню та вирішенню проблем. Дистанційне навчання, де комунікація обмежується відеоконференціями або текстовими повідомленнями, може ускладнювати процес навчання та створювати відчуття відокремленості.

Гаррі Гарлоу (Harry Harlow) був американським психологом і працював у галузі вивчення поведінки приматів, зокрема, макак родини церкопитекових. Він став відомим завдяки своїм класичним експериментам, які надали значущий внесок у розуміння соціальної поведінки та важливості соціальних взаємин для психічного здоров'я.

Одним із його найвідоміших експериментів було дослідження материнської прихильності у маленьких мавпенят. У рамках цього дослідження, Гарлоу відділяв новонароджених макак від їхніх біологічних матерів і надавав їм можливість вибору між двома штучними "материнськими" фігурами. Одна з фігур була створена з провідних стержнів і питного гнізда, а інша - з м'якого матеріалу, але без поживної функції.

Несподівано, мавпенята вибирали теплу та м'яку фігуру навіть тоді, коли та, яка надавала поживу, була холодною та неприязною. Цей експеримент продемонстрував, що соціальна та емоційна підтримка грають важливу роль у формуванні психічного здоров'я та розвитку.

Дослідження Гарлоу вказало на те, що соціальні взаємини, любов і зв'язки важливі для нормального розвитку та психічного здоров'я індивіда. Його внесок допоміг переглянути підходи до виховання та став основою для розвитку сучасних теорій виховання та прикладної психології.

Це слугує доказом, що для ефективного навчання, саморозвитку потрібна увага та допомога викладача.

Невід'ємною частиною освітнього процесу є саморегуляція. Саморегуляція - це важлива навичка, яка потрібна для успішного дистанційного навчання. Студенти повинні бути здатні планувати свій час, встановлювати пріоритети, визначати, коли і як вивчати матеріал, і виконувати завдання в строк. Не всі студенти мають розвинуту цю навичку, і вони можуть стикатися з труднощами у впорядкуванні робочого процесу.

Нажаль не всі мають технічні можливості навчитись на онлайні платформах. Доступ до надійного інтернет-з'єднання та необхідного обладнання є критично важливим для дистанційного навчання. Проблеми з інтернетом, через війну в країні часто зникає світло і відсутній хороший зв'язок, несправностями комп'ютерів або відсутність необхідного програмного забезпечення можуть перешкоджати нормальному навчанню та створювати стрес, колективної неповноцінності.

Дистанційне навчання може призвести до втрати мотивації через відсутність стимулів, які зазвичай надаються в класичній навчальній обстановці. Вчителі мають менше можливостей стимулювати та заохочувати студентів, і деякі студенти можуть відчувати відсутність конкуренції або нагород за свої досягнення.

Мотивація є важливою галуззю психології і досліджується на різних рівнях, включаючи біологічний, психологічний та соціокультурний аспекти. Вона відіграє значущу роль у розумінні того, що спонукає людей до дій та виборів у різних сферах життя. Далі наведено кілька ключових тем та підходів, які досліджуються в галузі мотивації:

Ієрархія потреб Маслоу: Абрахам Маслоу розробив відому теорію ієрархії потреб, в якій він вказав населеним порядком основні потреби людини, від фізіологічних потреб до потреб у самовдосконаленні [33]. Ця теорія допомагає розуміти, як різні види мотивації можуть конкурувати або співіснувати.

Теорія розвитку мотивації: Карол Двейкс і її теорія "розвитку мотивації" розглядає, як мотиви та цілі змінюються протягом життя людини і як вони впливають на психологічний розвиток [20].

Мотивація та нагороди: Дослідження мотивації та нагороди розглядають, як нейробіологічні механізми впливають на мотивацію. Доповідається про роль гормонів, таких як дофамін та серотонін, у виникненні мотивації.

Теорія самоуправління: Теорія самоуправління (Self-Determination Theory) розроблена Річардом Райаном та Едвардом Деці (Edward Deci) досліджує внутрішню мотивацію та визначає, як фактори, такі як автономія, компетентність і пов'язаність, впливають на мотивацію та задоволення [24].

Мотивація на робочому місці: В галузі менеджменту та організаційної психології досліджується мотивація працівників, мотивація до досягнення цілей та задоволення від роботи [30].

Мотивація до навчання: Дослідження в галузі освіти вивчають, які чинники спонукають учнів до навчання та як збільшити мотивацію до навчання [29].

Також проблемою виступає ілюзія. Ізоляція може призвести до погіршення психічного здоров'я, виникнення емоційного стресу, відчуття

самотності та інших негативних наслідків. Важливо підтримувати соціальні контакти, спілкування та взаємодію з іншими людьми для підтримки психічного здоров'я та благополуччя.

У 2015 році було проведено дослідження, в якому взяли участь 20 000 дорослих людей у віці від 25 до 74 років. Учасники дослідження заповнювали анкети, в яких оцінювали свій рівень самотності. Дослідники також виміряли їхню фізичне і психічне здоров'я [55].

Результати дослідження показали, що люди, які відчували себе самотніми, мали вищий рівень кров'яного тиску, вищий рівень холестерину і вищий ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Вони також мали вищий рівень тривоги і депресії.

Це дослідження показало, що самотність може мати серйозний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини.

У 2017 році було проведено дослідження, в якому взяли участь 700 дорослих людей у віці від 50 до 90 років. Учасники дослідження заповнювали анкети, в яких оцінювали свій рівень самотності. Дослідники також виміряли їхній рівень смертності [56].

Результати дослідження показали, що люди, які відчували себе самотніми, мали вищий ризик смерті від будь-якої причини.

В 2018 році було проведено дослідження, в якому взяли участь 2 000 дітей у віці від 10 до 17 років. Учасники дослідження заповнювали анкети, в яких оцінювали свій рівень самотності. Дослідники також виміряли їхні когнітивні функції [57].

Результати дослідження показали, що діти, які відчували себе самотніми, мали гірші когнітивні функції, такі як пам'ять і концентрація.

Ці дослідження показують, що саотність може мати негативний вплив на здоров'я людей різного віку.

Ці виклики можуть бути тимчасовими або тривалими, і вони можуть потребувати психологічної підтримки та стратегій подолання.

Важливо розуміти психологічні виклики та вміти ефективно впоратися з ними, щоб зберегти психічне здоров'я та покращити якість життя.

Значною проблемою виступає стрес, який негативно впливає не лише на комунікативні уміння, а на психологічний і фізичний стан в цілому. Нажаль, в сучасних умовах, в більшості населення присутнє це явище [47].

Термін "стрес" у контексті фізіології та психології був вперше введений Гансом Сельєм (Hans Selye), австрійсько-канадським фізіологом, який вивчав реакції організму на негативні фактори. Ганс Сельє розробив та опублікував свою теорію стресу в 1936 році. Він визначив стрес як "неспецифічну реакцію організму на будь-який фізичний чи психологічний негативний фактор, яку він називав 'адаптаційною реакцією'. [41]".

Праці Ганса Сельє були важливим кроком у розумінні стресу та його впливу на організм. Його дослідження і термін "стрес" стали основою для подальших досліджень у галузі психології, медицини та фізіології, пов'язаних із вивченням впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я.

За всю історію вивчення стресу, було проведено масштабну роботу в сфері емпіричних дослідження, в ході яких стало зрозуміло яку колосальну шкоду стрес несе організму.

Стрес - це стан, який виникає в результаті впливу на організм несприятливих факторів, таких як фізичні травми, психологічні травми або сильні емоції [46].

Види стресу можна класифікувати за різними критеріями:

За тривалістю:

- Гострий стрес виникає раптово і триває недовго, наприклад, під час промови або іспиту.
- Хронічний стрес триває тривалий час, наприклад, у людей, які живуть у небезпечному районі або працюють у стресовій обстановці.

За характером:

- Еустрес - це позитивний стрес, який може мотивувати людину до досягнення цілей. Наприклад, перед важливим іспитом або виступом людина може відчувати легку тривогу, яка допомагає їй бути більш зосередженою і продуктивною.

- Дистрес - це негативний стрес, який може негативно впливати на здоров'я людини. Наприклад, тривалий стрес може призвести до розвитку таких захворювань, як серцево-судинні захворювання, діабет і депресія.

За джерелом:

- Фізичний стрес викликається фізичними факторами, такими як травми, інфекції або екстремальні погодні умови.

- Психологічний стрес викликається психологічними факторами, такими як конфлікти, втрата або переживання травми.

За суб'єктивним досвідом:

- Стрес-подія - це ситуація, яка може викликати стрес у будь-якої людини. Наприклад, переїзд на нове місце або зміна роботи.

- Стрес-реакція - це індивідуальна реакція людини на стрес. Наприклад, одна людина може відчувати тривогу, а інша - гнів.

- Стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки для здоров'я людини.

До позитивних наслідків стресу можна віднести:

- Покращення концентрації і продуктивності.
- Збільшення мотивації.
- Розвиток нових навичок.

Але це розвивається не розвивається у всіх, хтось під час стресу буде активним і більш мотивованим, а в когось розвинеться апатія і депресія.

До негативних наслідків стресу можна віднести:

- Фізичні проблеми, такі як серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння, імунodefіцит.

- Психологічні проблеми, такі як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад.

- Соціальні проблеми, такі як проблеми в сім'ї, на роботі, в особистих стосунках.

Якщо ви відчуваєте стрес, важливо знайти способи його зменшення. Ось кілька порад, які можуть допомогти:

- Займайтеся спортом. Фізична активність є ефективним способом зменшення стресу.

- Дотримуйтеся здорового способу життя. Здорове харчування, достатній сон і відмова від шкідливих звичок допоможуть вам почуватися краще і зменшити стрес.

- Знайдіть способи розслабитися. Такі практики, як медитація, йога і дихальні вправи, можуть допомогти вам розслабитися і зменшити стрес.

- Поговоріть з кимось, кому ви довіряєте. Розмова з другом, членом сім'ї або терапевтом може допомогти вам впоратися зі стресом.

- Якщо стрес сильно впливає на ваше життя, зверніться за допомогою до фахівця.

Дослідження, в якому учасникам дослідження вводився гормон кортизол, який є одним з основних гормонів стресу. Дослідники виявили, що введення кортизолу викликало підвищення кров'яного тиску, частоти серцевих скорочень і рівня глюкози в крові [64].

Це дослідження показало, що стрес може викликати зміни в фізіологічних функціях організму. Кортизол, який виділяється в кров під час стресу, може підвищувати кров'яний тиск, частоту серцевих скорочень і рівень глюкози в крові. Ці зміни можуть призвести до розвитку таких захворювань, як серцево-судинні захворювання, діабет і ожиріння.

Дослідження, в якому учасники дослідження перебували в стані стресу протягом тривалого часу, наприклад, в умовах війни або стихійного лиха.

Дослідники виявили, що тривалий стрес може призводити до розвитку таких захворювань, як серцево-судинні захворювання, рак і депресія [63].

Це дослідження показало, що тривалий стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я людини. Тривалий стрес може підвищувати ризик розвитку таких захворювань, як серцево-судинні захворювання, рак і депресія.

1.3. Психологічні фактори які впливають на ефективність комунікації у дистанційному навчанні

Ефективна комунікація не обмежується простим обміном інформацією; вона охоплює розуміння емоцій та намірів осіб, що спілкуються. Це означає, що важливо не лише чітко передавати інформацію, але також вміти слухати так, щоб сприймати повний зміст розмови та створювати враження, що вас слухають і розуміють [11].

Ефективність комунікації у дистанційному навчанні значно впливає на успішність навчання та задоволення студентів від процесу. Цей вплив обумовлений численними психологічними факторами, які включають в себе спосіб сприйняття інформації, мотивацію, страхи та ставлення до навчання.

Одним з аспектів виступає мотивація. Ступінь мотивації студентів є ключовим фактором ефективної комунікації. Дослідження показують, що студенти, які мають яскраво виражену внутрішню мотивацію до навчання (наприклад, цікавість предметом або особистий розвиток), зазвичай краще адаптуються до дистанційного навчання.

Активність і взаємодія. Багато студентів потребують активного взаємодії з викладачем і одногрупниками. Дистанційне навчання може вимагати більшої самодисципліни, але деякі студенти можуть відчувати

Сприйняття інформації. Люди мають різний спосіб сприймати інформацію. Для одних краще працює візуальне сприйняття, для інших - аудіотехнології, тоді як треті вчаться краще, коли вони можуть писати. Для

покращення ефективності комунікації, важливо розглядати різні стилі сприйняття для кожного студента.

Страхи та невдачі. Дистанційне навчання може викликати певні страхи, такі як страх перед технічними проблемами, невдачі або відчуттям ізоляції. Дослідження показують, що студенти, які мають можливість спілкуватися з викладачем та отримувати підтримку, зазвичай краще впораються з цими страхами.

Структура і організація. Ефективна комунікація вимагає чіткої структури і організації з боку викладача. Чіткі завдання, графік, доступність матеріалів і плани занять допомагають студентам легше розуміти, що від них очікується.

Психологічний комфорт. Дистанційне навчання може вимагати більшої концентрації та самодисципліни. Деякі студенти можуть почувати психологічний тиск через невпевненість у своїх навичках або страх перед оцінюванням. Важливо створити середовище, яке сприяє психологічному комфорту та підтримці. Це включає в себе можливість звертатися за психологічною підтримкою, якщо це необхідно, а також сприяння взаємопідтримці та спільноті серед студентів.

Відповідність культурним особливостям. Дистанційне навчання може стикатися з різними культурними відмінностями. Важливо розуміти і враховувати ці відмінності при взаємодії зі студентами та контролювати клімат всередині групи.

Дослідження в області дистанційного навчання та психології навчання постійно розвиваються, і багато університетів та дослідницьких груп проводять дослідження для розуміння та покращення ефективності комунікації у цьому контексті. Наприклад, дослідження визначили, що особистий контакт між викладачем і студентом, навіть в онлайн-середовищі, сприяє покращенню зрозуміння та підтримки студентів.

Крім того, використання різноманітних педагогічних методів та інструментів, таких як відеолекції, інтерактивні платформи для навчання, чат-кімнати для обговорення матеріалів, може сприяти покращенню комунікації. Важливо також розробляти і вдосконалювати методи оцінювання, які відповідають дистанційному навчанню і дозволяють студентам продемонструвати свої знання та навички.

Ще одним важливим аспектом є розвиток навичок саморегуляції та самодисципліни серед студентів. Це допомагає їм краще управляти своїм часом, встановлювати цілі і працювати над ними незалежно. Психологічна підтримка та навчання стратегіям керування стресом також можуть бути корисними для студентів, які відчувають психологічний тиск у дистанційному навчанні [48].

Загалом, психологічні фактори мають великий вплив на ефективність комунікації у дистанційному навчанні. Для покращення цієї комунікації важливо створювати середовище, яке підтримує студентів, надає їм необхідні інструменти та ресурси, а також враховує їхні індивідуальні потреби та стилі навчання. Дослідження та практика в цій області постійно розвиваються, щоб допомогти покращити дистанційне навчання та забезпечити ефективну комунікацію між викладачами та студентами.

В дистанційному навчанні існують різні методи та стратегії, які враховують психологічні фактори та сприяють ефективній комунікації. Використання інтерактивних методів. Залучення студентів до активних дій і взаємодії з матеріалом може покращити засвоєння і розуміння інформації. Наприклад, використання відеолекцій, віртуальних лабораторій, обговорень на форумах і спільних проєктів сприяє активній комунікації між студентами та викладачами.

Підтримка та регулярна зворотна інформація. Важливо надавати студентам можливість отримувати фідбек щодо їхньої роботи та прогресу. Це може бути регулярна оцінка завдань, індивідуальні консультації або

зворотній зв'язок від викладача. Зворотна інформація допомагає стимулювати мотивацію та покращує сприйняття процесу навчання.

Розвиток комунікативних навичок. Освітні програми можуть включати розвиток комунікативних навичок як частину навчання. Це допомагає студентам виявляти свої думки і ідеї більш чітко і ефективно, а також взаємодіяти з іншими учасниками навчального процесу.

Стимулювання саморегуляції та самодисципліни. Навчання студентів методам планування, управління часом та подолання стресу може покращити їхні навички управління дистанційним навчанням.

Розробка доступних матеріалів і інструкцій. Важливо робити навчальний матеріал доступним і зрозумілим для всіх студентів, незалежно від їхньої групи здібностей чи фізичних можливостей.

Розвиток соціальної спільноти. Для багатьох студентів важливо відчувати приналежність до навчальної спільноти. В дистанційному навчанні можна сприяти розвитку цієї спільноти через обговорення, спільні проекти, віртуальні групи тощо. Сприяння взаємодії між студентами може покращити їхню мотивацію та відчуття приналежності [49].

Оцінювання і зворотній зв'язок. Для досягнення ефективної комунікації важливо ретельно розробляти методи оцінювання та забезпечувати якісний зворотний зв'язок. Оцінка повинна бути справедливою і чіткою, інструкції щодо завдань мають бути зрозумілими. Зворотній зв'язок допомагає студентам розуміти свої помилки та покращувати свої навички [8].

Забезпечення технічної підтримки. Технічні проблеми можуть бути джерелом стресу для студентів. Забезпечення надійної технічної підтримки та навчання, як користуватися необхідними програмами та інструментами, допомагає покращити комунікацію та зменшити негативний вплив технічних проблем.

Підтримка з боку викладачів і адміністрації. Важливо, щоб викладачі та адміністрація були готові надавати підтримку студентам у вирішенні питань

та проблем, які виникають під час дистанційного навчання. Це включає в себе доступність для питань і консультацій, а також розробку політик, які сприяють покращенню процесу навчання.

Дистанційне навчання стає все більш поширеним, і розуміння психологічних аспектів цього процесу дуже важливе для забезпечення ефективної комунікації між всіма учасниками навчального процесу. Поєднання педагогічних та психологічних підходів може допомогти створити навчальне середовище, яке сприяє досягненню навчальних цілей та розвитку студентів у дистанційному форматі.

Висновки до розділу 1

Історія розвитку психології як науки є довгою та складною. Вона починається ще з античних часів, коли філософи та мислителі намагалися зрозуміти природу людської душі. Однак, психологія як самостійна наука сформувалася лише в Новий час [13].

У Новий час відбулося становлення філософії Нового часу, яка висунула ідею про важливість наукового дослідження природи людини. Це призвело до розвитку експериментальної психології, яка стала основним методом дослідження психіки.

У 19 столітті відбулося становлення різних напрямів психології, таких як психофізика, біхевіоризм, гештальтпсихологія, фрейдизм та ін. Ці напрями зробили важливий внесок у розуміння природи людської психіки.

У 20 столітті відбулося зростання інтересу до міждисциплінарних досліджень в психології. Психологія все більше взаємодіє з іншими науками, такими як фізіологія, нейронаука, соціологія, антропологія, філософія та ін.

У 21 столітті спостерігається подальший розвиток психології як науки. Розвиваються нові методи дослідження психіки, такі як нейровізуалізація, генетичні дослідження та штучний інтелект. Удосконалюються методи психотерапії та психологічної допомоги. Розвиваються нові напрями психології, такі як когнітивна нейронаука, емоційна нейронаука, позитивна психологія та ін [14].

Психологія є молодою наукою, яка має великий потенціал для розвитку. У майбутньому психологія стане ще більш важливою наукою, яка допоможе нам краще зрозуміти себе та світ навколо нас.

Ось деякі основні тенденції розвитку психології в майбутньому:

- Розвиток нових методів дослідження психіки, які дозволять нам краще зрозуміти, як працює людський мозок, як формується психіка людини, і як можна впливати на психіку людини.

- Удосконалення методів психотерапії та психологічної допомоги, які дозволять нам ефективніше допомагати людям з різними проблемами.
- Розвиток нових напрямів психології, які будуть зосереджені на вивченні таких важливих аспектів людської психіки, як самосвідомість, творчість, мораль та ін.

Психологія має важливе значення для нашого життя. Вона допомагає нам краще зрозуміти себе та інших людей, налагодити стосунки, вирішувати проблеми та досягати успіху в житті.

У античні часи комунікативні навички розглядалися як важлива частина освіти. У Стародавній Греції і Римі були розроблені різні методи навчання комунікації, такі як риторика, діалектика та етика.

У Середньовіччі комунікативні навички знову стали предметом уваги мислителів. Християнські богослови вважали, що комунікація є важливою частиною християнського життя. Вони розробили різні методи навчання комунікації, такі як гомілетика, тобто мистецтво проповіді, і катехизація, тобто навчання основам християнської віри.

У Новий час комунікативні навички стали предметом наукового дослідження. У 19 столітті були розроблені різні методи вивчення комунікації, такі як експериментальне дослідження та спостереження [17].

У 20 столітті відбулося зростання інтересу до комунікативних умінь. Це пов'язано з рядом факторів, таких як зростання урбанізації, розвиток засобів масової інформації та зростання міжнародної співпраці.

У 21 столітті комунікативні навички стали ще більш важливими. Це пов'язано з розвитком інтернету та соціальних мереж, які зробили спілкування між людьми більш доступним і швидким.

Ось деякі основні тенденції розвитку комунікативних умінь в майбутньому:

- Подальше зростання значення комунікативних умінь у нашому житті.

- Розвиток нових методів навчання комунікації, які будуть відповідати сучасним реаліям.

- Удосконалення методів дослідження комунікації, які дозволять нам краще зрозуміти, як люди спілкуються один з одним.

Комунікативні навички мають важливе значення для нашого життя. Вони допомагають нам налагоджувати стосунки, досягати успіху в кар'єрі та брати участь у суспільному житті.

У особистому житті комунікативні навички допомагають нам налагоджувати стосунки з друзями, сім'єю та колегами. Вони допомагають нам краще розуміти інших людей і будувати з ними продуктивні стосунки.

У кар'єрі комунікативні навички допомагають нам досягати успіху. Вони допомагають нам спілкуватися з клієнтами, колегами та керівництвом. Вони також допомагають нам презентувати свої ідеї та проекти.

У суспільному житті комунікативні навички допомагають нам брати участь у суспільному житті. Вони допомагають нам висловлювати свою думку, спілкуватися з іншими людьми та впливати на оточуючий світ.

Комунікативні навички можна розвивати за допомогою різних методів, таких як:

- Навчання теорії комунікації.
- Практика спілкування в різних ситуаціях.
- Комунікативні тренінги та семінари.

Кожній людині важливо розвивати свої комунікативні навички. Це допоможе вам досягти успіху в особистому житті, кар'єрі та суспільному житті.

Психологія комунікативних умінь - це галузь психології, яка вивчає фактори, що впливають на ефективність спілкування. Вона включає в себе дослідження таких питань, як:

- Психологічні основи спілкування, такі як процеси сприйняття, розуміння та реагування.

- Особистісні фактори, що впливають на комунікацію, такі як темперамент, емоції та мотивація.

- Соціальні фактори, що впливають на комунікацію, такі як культура, статус і ролі.

Психологія комунікативних умінь має важливе значення для розуміння того, як люди спілкуються один з одним. Вона допомагає нам краще зрозуміти, чому люди спілкуються так, як вони спілкуються, і як можна поліпшити ефективність спілкування.

Ось деякі основні психологічні фактори, що впливають на комунікацію:

- Процеси сприйняття. Люди сприймають інформацію з навколишнього світу через свої органи чуття. Цей процес сприйняття може впливати на те, як люди розуміють і реагують на повідомлення. Наприклад, люди з різним темпераментом можуть сприймати одну і ту ж інформацію по-різному.

- Процеси розуміння. Після того, як люди сприйняли інформацію, вони повинні її зрозуміти. Цей процес розуміння може впливати на те, як люди інтерпретують повідомлення. Наприклад, люди з різним культурним фоном можуть інтерпретувати одну і ту ж інформацію по-різному.

- Процеси реагування. Після того, як люди зрозуміли повідомлення, вони повинні на нього відреагувати. Цей процес реагування може впливати на те, як люди висловлюють себе і взаємодіють з іншими людьми. Наприклад, люди з різними особистісними характеристиками можуть реагувати на повідомлення по-різному.

Психологія комунікативних умінь також вивчає такі соціальні фактори, що впливають на комунікацію:

- Культура. Культура визначає, як люди спілкуються один з одним. Наприклад, в одних культурах вважається ввічливим дивитися в очі, а в інших - не ввічливим.

- Статус. Статус людини в суспільстві може впливати на те, як з нею спілкуються інші люди. Наприклад, люди з вищим статусом часто сприймаються як більш авторитетні, ніж люди з нижчим статусом.

- Ролі. Люди виконують різні ролі в суспільстві, і ці ролі можуть впливати на те, як вони спілкуються один з одним. Наприклад, вчителі і учні часто спілкуються по-різному, ніж друзі.

Психологія комунікативних умінь має важливе значення для різних сфер життя, таких як:

- Освіта. Педагоги можуть використовувати психологію комунікативних умінь для того, щоб краще зрозуміти своїх учнів і покращити ефективність навчання.

- Бізнес. Лідери та менеджери можуть використовувати психологію комунікативних умінь для того, щоб поліпшити ефективність комунікації всередині організації.

- Медицина. Медичні працівники можуть використовувати психологію комунікативних умінь для того, щоб краще зрозуміти своїх пацієнтів і покращити якість надання медичної допомоги.

Комунікативні навички можна розвивати за допомогою різних методів, таких як:

- Навчання теорії комунікації. Це допоможе вам краще зрозуміти, як працює комунікація.

- Практика спілкування в різних ситуаціях. Це допоможе вам розвинути свої навички спілкування в реальному житті.

- Комунікативні тренінги та семінари. Це допоможе вам отримати практичні навички спілкування.

Психологія комунікативних умінь - це важлива галузь психології, яка допомагає нам краще зрозуміти, як люди спілкуються один з одним. Вона має важливе значення для різних сфер життя, і кожній людині важливо розвивати свої комунікативні навички.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА КОМУНІКАТИВНІ УМІННЯ ТА НАВИЧКИ СТУДЕНТІВ

2.1. Основні принципи визначення інструментів для збору інформації

Інструменти для збору даних - це методи, які використовуються для отримання інформації про об'єкт дослідження [37]. Вони можуть бути поділені на два основних типи:

Квалітативні інструменти дозволяють отримати інформацію про якісні характеристики об'єкта дослідження, такі як думки, переконання, досвід, ставлення тощо. До таких інструментів належать:

- Опитування
- Інтерв'ю
- Фокус-групи
- Аналіз документів
- Аналіз контенту

Квантитативні інструменти дозволяють отримати інформацію про кількісні характеристики об'єкта дослідження, такі як знання, вміння, навички, поведінка тощо [31]. До таких інструментів належать:

- Тестування
- Анкетування
- Статистичний аналіз

Опитування - це метод дослідження, який дозволяє отримати інформацію про думки, переконання та досвід людей. Опитування може проводитися у формі анкети, інтерв'ю або фокус-групи.

Історія розвитку опитування сягає сивої давнини. Перші опитування проводилися ще в Стародавньому Єгипті, Стародавньому Римі та Стародавній Греції [18,66]. У цих суспільствах опитування

використовувалися для збору інформації про громадську думку, проведення переписів населення та оцінки рівня добробуту населення.

У середньовіччі опитування використовувалися рідше, оскільки в цей період панувала релігійна влада, яка неохоче дозволяла збирати інформацію про населення. Однак деякі опитування все ж проводилися, наприклад, переписи населення.

У XVI столітті в Європі відбувся ренесанс, який супроводжувався пробудженням інтересу до науки та дослідження. Цей інтерес сприяв розвитку опитування як методу дослідження. У цей період опитування стали використовуватися для вивчення різних аспектів життя суспільства, таких як економіка, політика та соціальна структура.

У XIX столітті опитування стали більш поширеними. Це було пов'язано з рядом факторів, таких як розвиток освіти, зростання грамотності населення та розвиток методів статистичного аналізу. У цей період опитування стали використовуватися для проведення виборів, оцінки громадської думки та вивчення суспільних проблем.

У XX столітті опитування стали одним з основних методів дослідження в соціальних науках. Це було пов'язано з подальшим розвитком освіти, зростанням рівня життя населення та розвитком технологій, які зробили проведення опитування більш ефективним і простим.

У сучасному світі опитування є одним з найпоширеніших методів дослідження. Вони використовуються в різних сферах, таких як освіта, політика, бізнес, маркетинг та соціальні дослідження.

Основні етапи розвитку опитування:

- Давньогрецький та давньоримський періоди (VI-V століття до н.е. - V століття н.е.). Перші опитування проводилися в цих періодах для збору інформації про громадську думку, проведення переписів населення та оцінки рівня добробуту населення.

- Середньовіччя (V-XV століття). Опитування використовувалися рідше, оскільки в цей період панувала релігійна влада, яка неохоче дозволяла збирати інформацію про населення.
- Ренесанс (XV-XVII століття). Опитування стали використовуватися для вивчення різних аспектів життя суспільства, таких як економіка, політика та соціальна структура.
- XIX століття. Опитування стали більш поширеними, оскільки зростала грамотність населення та розвивалися методи статистичного аналізу.
- XX століття. Опитування стали одним з основних методів дослідження в соціальних науках.
- Сучасний період. Опитування є одним з найпоширеніших методів дослідження в різних сферах діяльності.

Основні досягнення в розвитку опитування:

- Розвиток методів збору інформації. У процесі розвитку опитування були розроблені різні методи збору інформації, такі як анкетування, інтерв'ю, фокус-групи.
- Розвиток методів статистичного аналізу. Розробка методів статистичного аналізу дозволила обробляти та аналізувати дані, отримані за допомогою опитування.
- Розвиток технологій. Розвиток технологій, таких як комп'ютери та Інтернет, зробив проведення опитування більш ефективним і простим.

Перспективи розвитку опитування:

У майбутньому опитування, як і раніше, будуть одним з основних методів дослідження. Однак, з розвитком технологій, опитування будуть ставати більш ефективними та точними. Наприклад, з розвитком штучного інтелекту можна буде розробити системи, які будуть автоматично проводити опитування та аналізувати отримані результати.

Інтерв'ю - це метод дослідження, який дозволяє отримати детальну інформацію про думки, переконання та досвід людей. Інтерв'ю може бути структурованим, напівструктурованим або неструктурованим [15].

Структуроване інтерв'ю - це інтерв'ю, в якому інтерв'юер задає респонденту ряд заздалегідь підготовлених питань. Цей тип інтерв'ю є найбільш поширеним, оскільки він дозволяє отримати порівняльну інформацію від різних респондентів.

Напівструктуроване інтерв'ю - це інтерв'ю, в якому інтерв'юер задає респонденту ряд основних питань, а також може ставити додаткові питання в залежності від відповідей респондента. Цей тип інтерв'ю дозволяє отримати більш детальну та глибоке розуміння думок та переконань респондента.

Неструктуроване інтерв'ю - це інтерв'ю, в якому інтерв'юер не має попередньо підготовлених питань. Цей тип інтерв'ю дозволяє отримати найбільш детальну та інформативну інформацію від респондента, але він також є найскладнішим для проведення.

Інтерв'ю використовуються в різних сферах, таких як освіта, політика, бізнес, маркетинг та соціальні дослідження. Вони є цінним методом дослідження, оскільки дозволяють отримати інформацію, яку неможливо отримати за допомогою інших методів, таких як опитування або анкетування.

Переваги інтерв'ю:

- Дозволяють отримати детальну інформацію про думки, переконання та досвід людей.
- Дозволяють отримати інформацію, яку неможливо отримати за допомогою інших методів дослідження.
- Дозволяють встановити контакт та довіру між інтерв'юером та респондентом.

Недоліки інтерв'ю:

- Можуть бути тривалими та трудомісткими.
- Можуть бути суб'єктивними, оскільки інтерв'юер може впливати на відповіді респондента.
- Можуть бути дорогими, якщо проводяться в офлайн-режимі.

Фокус-групи - це метод дослідження, який дозволяє отримати інформацію про думки, переконання та досвід групи людей. Фокус-група складається з 6-12 осіб, які обговорюють певну тему під керівництвом модератора[45].

Фокус-групи використовуються в різних сферах, таких як освіта, політика, бізнес, маркетинг та соціальні дослідження. Вони є цінним методом дослідження, оскільки дозволяють отримати інформацію, яку неможливо отримати за допомогою інших методів, таких як опитування або анкетування.

Переваги фокус-груп:

- Дозволяють отримати інформацію про думки, переконання та досвід групи людей.
- Дозволяють отримати інформацію, яку неможливо отримати за допомогою інших методів.
- Дозволяють виявити різні точки зору та перспективи.

Недоліки фокус-груп:

- Можуть бути суб'єктивними, оскільки відповіді учасників можуть бути залежними від впливу інших учасників.
- Можуть бути трудомісткими та дорогими.

Процес проведення фокус-групи:

- Формування фокус-групи. Фокус-група повинна бути репрезентативною, тобто повинна включати людей з різних соціальних груп.

- Розробка плану фокус-групи. План фокус-групи повинен включати мету фокус-групи, список питань, які будуть обговорюватися, та методи аналізу даних.

- Проведення фокус-групи. Фокус-група проводиться модератором, який задає учасникам питання та веде обговорення.

- Аналіз даних фокус-групи. Дані фокус-групи аналізуються за допомогою різних методів, таких як контент-аналіз, тематичний аналіз та дискурс-аналіз.

Типи фокус-груп:

- Фокус-групи з експертами. У цих фокус-групах беруть участь експерти з певної галузі.

- Фокус-групи з цільовою аудиторією. У цих фокус-групах беруть участь люди, які є представниками цільової аудиторії для продукту або послуги.

- Фокус-групи з користувачами. У цих фокус-групах беруть участь люди, які використовують продукт або послугу.

Застосування фокус-груп:

Фокус-групи можуть використовуватися для різних цілей, таких як:

- Визначення потреб і бажань споживачів.
- Оцінка нових продуктів або послуг.
- Розробка маркетингових стратегій.
- Дослідження суспільних проблем.

Аналіз документів - це метод дослідження, який дозволяє отримати інформацію про об'єкт дослідження на основі вивчення документів. Документи можуть бути різноманітними, наприклад, офіційні документи, газетні статті, особисті листи тощо [28].

Аналіз документів використовується в різних сферах, таких як історія, літературознавство, соціологія, економіка, право та ін. Він є цінним методом дослідження, оскільки дозволяє отримати інформацію, яку неможливо

отримати за допомогою інших методів, таких як опитування або анкетування.

Переваги аналізу документів:

- Дозволяють отримати інформацію про події, які відбулися в минулому.
- Дозволяють отримати інформацію про думки, переконання та поведінку людей.
- Дозволяють отримати інформацію, яку неможливо отримати за допомогою інших методів.

Недоліки аналізу документів:

- Можуть бути суб'єктивними, оскільки тлумачення документів залежить від інтерпретації дослідника.
- Можуть бути трудомісткими та дорогими.

Типи аналізу документів:

- Контент-аналіз. Контент-аналіз - це метод аналізу документів, який полягає в обчисленні частоти появи певних слів або фраз у документі.
- Тематичний аналіз. Тематичний аналіз - це метод аналізу документів, який полягає в виділенні основних тем, які йдуть у документі.
- Дискурс-аналіз. Дискурс-аналіз - це метод аналізу документів, який полягає в вивченні мови, яка використовується в документі.

Процес аналізу документів:

- Ознайомлення з документами. Дослідник повинен ознайомитися з документами, щоб зрозуміти їх зміст і контекст.
- Формулювання гіпотез. Дослідник повинен сформулювати гіпотези про те, яку інформацію можна отримати з документів.
- Аналіз документів. Дослідник повинен проаналізувати документи, використовуючи вибраний метод аналізу.
- Формулювання висновків. Дослідник повинен сформулювати висновки про те, яку інформацію він отримав з документів.

Застосування аналізу документів:

- Аналіз документів може використовуватися для різних цілей, таких як:

- Дослідження історичних подій.
- Аналіз політичних процесів.
- Дослідження суспільних проблем.
- Маркетингові дослідження.
- Юридичні дослідження.

Аналіз контенту - це метод дослідження, який дозволяє отримати інформацію про об'єкт дослідження на основі вивчення текстового матеріалу. Аналіз контенту може бути кількісним або якісним [27].

Аналіз контенту може використовуватися для різних цілей, таких як:

- Маркетингові дослідження. Аналіз контенту може використовуватися для дослідження поведінки споживачів, вивчення ефективності реклами та маркетингових кампаній.

- Дослідження громадської думки. Аналіз контенту може використовуватися для вивчення громадської думки про певну тему.

- Соціальні дослідження. Аналіз контенту може використовуватися для вивчення соціальних проблем, таких як бідність, безробіття, насильство тощо.

- Політичні дослідження. Аналіз контенту може використовуватися для вивчення політичних процесів і тенденцій.

- Юридичні дослідження. Аналіз контенту може використовуватися для вивчення юридичних документів, таких як закони, судові рішення тощо.

- Медіадослідження. Аналіз контенту може використовуватися для вивчення медіа, таких як телебачення, радіо, преса тощо.

У сучасному світі аналіз контенту стає все більш популярним методом дослідження. Це пов'язано з тим, що розвиток технологій дозволяє дослідникам швидко і ефективно аналізувати великі обсяги контенту.

Тестування - це метод дослідження, який дозволяє оцінити знання, вміння та навички людей. Тестування може бути різним за формою, наприклад, письмовим, усним або практичним.

Тестування використовується в різних сферах, таких як розробка програмного забезпечення, інженерія, медицина, виробництво та ін. Воно є важливим етапом у процесі розробки будь-якого продукту або послуги, оскільки дозволяє забезпечити його якість та надійність.

Анкетування - це метод дослідження, який дозволяє отримати інформацію про різні аспекти діяльності людей. Анкетування може проводитися у формі паперової або електронної анкети.

Шляхом узагальнення заповнених анкет одержується об'єктивна інформація про ставлення населення, окремих соціальних груп, регіону споживачів до певних товарів, послуг чи до окремих явищ, подій тощо.

Основні етапи проведення анкетування:

- Підготовка до анкетування. На цьому етапі визначаються мета, завдання, вибірка, тип анкети, методи обробки даних.
- Розробка анкети. Анкета повинна бути добре продуманою, зрозумілою та доступною для респондентів.
- Збір даних. Анкети можуть розсилатися поштою, роздаватися особисто або заповнюватися в режимі онлайн.
- Обробка даних. Дані можуть оброблятися вручну або за допомогою комп'ютера.
- Аналіз даних. Дані аналізуються для отримання відповідей на поставлені завдання.

Переваги анкетування:

- Дозволяє отримати інформацію від великої кількості людей.
- Дозволяє отримати порівняльну інформацію від різних груп людей.
- Дозволяє отримати інформацію, яку неможливо отримати за допомогою інших методів дослідження.

Недоліки анкетування:

- Може бути нерепрезентативним, якщо вибірка не ретельно підібрана.
- Може бути суб'єктивним, якщо анкета не розроблена грамотно.
- Може бути дорогим, якщо анкети розсилаються поштою або

роздаються особисто.

Типи анкетування:

- Структуроване анкетування. У структурованій анкеті всі питання мають конкретний зміст і порядок розташування. Цей тип анкетування є найбільш поширеним, оскільки він дозволяє отримати порівняльну інформацію від різних груп людей.

- Напівструктуроване анкетування. У напівструктурованій анкеті деякі питання мають конкретний зміст і порядок розташування, а інші питання є відкритими, тобто дають респондентам можливість висловити свою думку своїми словами. Цей тип анкетування дозволяє отримати більш детальну інформацію від респондентів.

- Неструктуроване анкетування. У неструктурованій анкеті всі питання є відкритими, тобто дають респондентам можливість висловити свою думку своїми словами. Цей тип анкетування дозволяє отримати найбільш детальну інформацію від респондентів, але він також є найбільш трудомістким і дорогим.

Застосування анкетування:

Анкетування може використовуватися для різних цілей, таких як:

- Дослідження громадської думки.
- Соціальні дослідження.
- Політичні дослідження.
- Маркетингові дослідження.
- Педагогічні дослідження.

Анкетування є одним з найпоширеніших методів дослідження, оскільки він дозволяє отримати інформацію від великої кількості людей і порівняти її між різними групами людей.

Статистичний аналіз - це метод дослідження, який дозволяє обробляти та аналізувати дані, отримані за допомогою різних методів. Статистичний аналіз дозволяє виявити закономірності та тенденції у даних, а також зробити висновки про об'єкт дослідження[26].

Основні етапи статистичного аналізу:

- Збір даних. На цьому етапі збираються дані, які будуть використовуватися для статистичного аналізу. Дані можуть бути зібрані шляхом проведення опитування, анкетування, спостереження, експерименту тощо.
- Описові статистики. На цьому етапі дані описуються за допомогою різних статистичних показників, таких як середнє значення, дисперсія, стандартне відхилення, медіана, моду тощо. Описові статистики дозволяють отримати загальне уявлення про дані.
- Інференційна статистика. На цьому етапі робляться висновки про популяцію на основі даних, зібраних з вибірки. Інференційна статистика дозволяє отримати інформацію про популяцію, навіть якщо неможливо зібрати дані з усієї популяції.

Типи статистичного аналізу:

- Описовий статистичний аналіз. Описовий статистичний аналіз використовується для опису даних.
- Інференційний статистичний аналіз. Інференційний статистичний аналіз використовується для узагальнення даних на популяцію.
- Тести статистичної значущості. Тести статистичної значущості використовуються для перевірки гіпотез про популяцію.
- Моделі. Моделі використовуються для прогнозування поведінки популяції.

Застосування статистичного аналізу:

Статистичний аналіз використовується в різних сферах, таких як:

- Наука. Статистичний аналіз використовується для проведення наукових досліджень.
- Бізнес. Статистичний аналіз використовується для аналізу ринку, прогнозування продажів, управління запасами тощо.
- Медицина. Статистичний аналіз використовується для проведення медичних досліджень, розробки нових ліків тощо.
- Освіта. Статистичний аналіз використовується для оцінки навчальних результатів, розробки навчальних програм тощо.

Статистичний аналіз є важливим інструментом, який дозволяє отримати інформацію про певну сукупність або популяцію.

Вибір інструментів для збору даних залежить від мети та завдань дослідження, а також від характеристик об'єкта дослідження.

2.2. Вибір інструментів для збору даних

Мета дослідження полягає у вивченні впливу дистанційного навчання на розвиток комунікативних умінь та навичок студентів. Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання:

- Охарактеризувати комунікативні уміння та навички студентів до та після дистанційного навчання.
- Визначити відмінності у розвитку комунікативних умінь та навичок студентів у групах, які навчалися за традиційною та дистанційною формами.

Було проведено такого роду дослідження:

- Опитування
- Тестування
- Проведення методик

Вибір методів дослідження визначався метою та завданнями дослідження. Опитування та тестування є найбільш поширеними методами

дослідження у галузі освіти. Вони дозволяють отримати інформацію про особливості комунікативних умінь та навичок студентів до та після дистанційного навчання, а також про відмінності у розвитку цих умінь та навичок у групах, які навчалися за традиційною та дистанційною формами.

Опитування є методом дослідження, який дозволяє отримати інформацію про думки, переконання та досвід людей. У цьому дослідженні буде використано опитування для збору інформації про особливості комунікативних умінь та навичок студентів до та після дистанційного навчання. Опитування буде проводитися у формі анкети, яка складається з 19 питань.

В процесі виконання магістерського дослідження був розроблений та використаний опитувальник. У цьому інструменті були сформульовані твердження, які відповідали програмним запитанням. Збір даних на цьому етапі дослідження здійснювався з використанням Google Forms.

Google Forms - це веб-застосунок, який дозволяє створювати та розсилати опитування, анкети та тести. Він є частиною пакету Google Workspace, який також включає такі програми, як Google Docs, Google Sheets та Google Slides [52].

Google Forms пропонує широкий спектр функцій, які роблять його потужним інструментом для збирання даних. До них належать:

- **Різні типи запитань:** Google Forms дозволяє створювати різні типи запитань, включаючи однозначні, багатозначні, відкриті, шкали та рейтинги.
- **Налаштування зовнішнього вигляду:** Google Forms дозволяє налаштувати зовнішній вигляд опитувань, включаючи шрифт, колір та макет.
- **Аналіз даних:** Google Forms надає інструменти для аналізу даних, зібраних за допомогою опитувань.

Google Forms можна використовувати для різних цілей, включаючи:

- Дослідження громадської думки: Google Forms можна використовувати для проведення опитувань громадської думки з метою отримання інформації про думки та переконання людей.

- Маркетингові дослідження: Google Forms можна використовувати для проведення маркетингових досліджень з метою отримання інформації про потреби та переваги споживачів.

- Освітні дослідження: Google Forms можна використовувати для проведення освітніх досліджень з метою отримання інформації про успішність учнів.

Google Forms - це простий у використанні та потужний інструмент, який можна використовувати для збирання даних з різних цілями.

Зміст опитувальника «Дистанційне навчання» з проблематики дистанційного навчання зазначено в додатку А (джерело: власна розробка автора).

Вибірка соціально-психологічного дослідження склала 60 представників студентської молоді. Опитування проводилось протягом жовтень-листопад 2023 року.

The screenshot shows a Google Forms interface in a web browser. The browser's address bar displays the URL: docs.google.com/forms/d/1IP-WMH5Th0n7Jm6v_zRZBZEg7gVR7W9kmhyN2Xhuc2c/edit?edit_requested=true&edit_requested=true. The browser's tab bar shows several open tabs, including 'university', 'магістерська', 'література до МР', 'Розклад групи ПС...', 'Житомирська полі...', 'PCM - Google Таб...', 'Google Документи', 'Google Перекладач', and 'Головна - Салва'. The form's title bar reads 'Соціально-психологічне дослідження "Дистанційне навчання"'. Below the title, there is a text box with the following content: 'Вітаю! Запрошую Вас пройти опитувальник у сфері дослідження проблематики дистанційного навчання. Це дослідження є анонімним, тож не варто хвилюватись за відповіді та персональні дані, вони в повній безпеці. Отримані результати будуть використані виключно в науково-дослідницьких цілях. Будь ласка, дайте максимально чесні відповіді на запитання.' Below this text box, there is a question: 'Вкажіть Вашу стать: *'. There are two radio button options: 'Жіноча' and 'Чоловіча'. The form is set to 'Відповіді' (Responses) mode, and the number of responses is shown as '60'. The 'Надіслати' (Send) button is visible in the top right corner.

Рис. 2.1. Соціально-психологічне дослідження "Дистанційне навчання"
проведене із застосуванням інструментарію Google Forms

З метою забезпечення репрезентативності вибіркової групи та об'єктивності результатів психологічного дослідження в опитуванні брали участь студенти різної статі, різних фахів (гуманітарного та технічного), різних курсів Державного університету "Житомирська політехніка". Для забезпечення достовірності даних опитування було враховано принципи добровільності та повної анонімності. Результати опитування містяться в додатку І.

Вагамим чинником який вплинув на результати опитувальника це війна. Я переконана, що якби не така складна ситуація в країні, отримані дані були б зовсім іншими

Тестування є методом дослідження, який дозволяє оцінити знання, вміння та навички людей. У цьому дослідженні буде використано тестування для оцінки рівня компетентності у вирішенні конфліктів та рівня стресу.

Тестування проводилось між студентами різних фахів та різних курсів Державного університету "Житомирська політехніка". Зміст тесту «Ваша комунікабельність» таб. 2.1.

Таблиця 2.1.

Перевірте свою комунікабельність за допомогою цього тесту. Кожна відповідь “так” оцінюється в 2 бали, “іноді” – 1, “ні” – 0.	
Завтра у вас побачення. Ви постійно думаєте про нього, можливо, вго не можете заснути?	
Ви приїхали у чуже місто, де живуть ваші родичі. Зупинилися у одного з них, інші теж знають про ваш приїзд, і не можна не відвідати. Ви відкладаєте візити до останнього моменту?	

Вас попросили виступити на зборах з повідомленням. Ви відчуваєте ентузіазм?	
Життя йде шкереберть, проблеми на роботі та з близькими. Ви можете поплакатися навіть не дуже знайомій людині?	
Настрій поганий. А на вулиці до вас підходить незнайомець і просить показати дорогу. Ви відповідаєте роздратовано?	
До старих неприємностей додалась сварка з батьками. Чи поясните їм тим, що батьки і діти ніколи не зможуть зрозуміти один одного?	
Знайомий позичив у вас невелику сумму грошей і забув про це. Нагадаєте йому про борг?	
В їдальні ви отримали не дуже якісну котлету. Ви будете вимагати сварку з цього приводу?	
В громадському транспорті навпроти сидить людина, явно зацікавлена поговорити. Ви відповідаєте на запитання сухо, подумки намагаєтесь завершити розмову?	
В магазині велика черга. Будете стояти?	
Ваші друзі посварилися. Обидва приходять до вас: розсудить, хто правий. Ви беретесь за роль судді з великою неохотою?	
Коли у Вас смаки з близькою людиною розходяться, їм думку ви категорично відхиляєте, визнаючи тільки свій смак?	
На зупинці ви почули, як двоє обговорюють події, які не відповідають дійсності. Ви проінформуйте їх?	

Друг просить вас перевірити твір чи задачу з алгебри. Прохання кликає у вас незадоволення?	

Вибірка тестування склала 32 представників студентської молоді. Опитування проводилось протягом жовтень-листопад 2023 року.

Тлумачення результатів тестування знаходиться в додатку Б.

Наступник кроком дослідження було проведення методик серед студентів різних курсів та різних спеціальностей Державного університету "Житомирська політехніка".

Методика - це сукупність прийомів і процедур, які використовуються для досягнення певної мети. Методики можуть використовуватися в різних сферах, таких як наука, освіта, бізнес, спорт тощо.

У науці методики використовуються для проведення досліджень. Вони дозволяють дослідникам отримувати інформацію про об'єкти дослідження, аналізувати отримані дані та робити висновки.

У освіті методики використовуються для навчання учнів. Вони дозволяють вчителям ефективно передавати знання та вміння учням.

У бізнесі методики використовуються для управління компаніями. Вони дозволяють менеджерам приймати ефективні рішення та підвищувати продуктивність праці.

У спорті методики використовуються для підготовки спортсменів. Вони дозволяють тренерам розробляти ефективні тренувальні програми та підвищувати спортивні досягнення спортсменів.

Методики можуть бути класифіковані за різними ознаками, такими як:

- Залежно від способу отримання отриманих результатів.

Ось деякі приклади методик, які використовуються в різних сферах:

- У науці: експеримент, спостереження, опитування, аналіз документів тощо.
- В освіті: лекція, семінар, лабораторна робота, практичне заняття тощо.
- У бізнесі: SWOT-аналіз, PEST-аналіз, фінансовий аналіз, маркетинговий аналіз тощо.
- У спорті: тренування, розминка, розтяжка, відновлення тощо.

Було проведено 2 типи методик. Одна з них «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П.Хеппнер, І.Х.Петерсен).

Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П.Хеппнер, І.Х.Петерсен) є інструментом для самооцінки рівня компетентності людини у вирішенні конфліктів. Тест складається з питань, які стосуються таких аспектів вирішення конфліктів, як:

- Усвідомлення конфлікту: здатність розпізнавати конфліктні ситуації, розуміти їх причини та наслідки.
- Управління конфліктом: здатність контролювати емоції, мислення та поведінку в конфліктній ситуації.
- Рішення конфлікту: здатність знаходити конструктивні шляхи вирішення конфліктів.

Кожна відповідь на питання оцінюється в 1-5 балів, залежно від того, наскільки вона відповідає конструктивному підходу до вирішення конфліктів. Загальна кількість балів визначає рівень компетентності людини у вирішенні конфліктів.

Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» може бути використаний для самооцінки рівня компетентності або для оцінки компетентності інших людей. Він може бути корисним для того, щоб зрозуміти свої сильні та слабкі сторони у вирішенні конфліктів та визначити, в яких сферах вирішення конфліктів можна покращити свої навички.

В даному тесті приймали участь студенти 3 різних груп, закальна кількість яких становить 46 осіб.

Зміст методики «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» разом з тлумаченням результатів містяться у додатку Б.

Наступна методика, яка була проведена зі студентами це визначення рівня стресу. Учаль приймали студенти 2 груп в кількості 23 студенти. Стрес відіграє важливу роль в житті студентів.

Короткочасний стрес може бути корисним для студентів, оскільки він може допомогти їм мобілізувати свої сили та досягти успіху в навчанні та інших сферах життя. Наприклад, стрес перед іспитом може допомогти студенту краще підготуватися до нього. Однак, якщо стрес є тривалим інтенсивним, він може мати негативні наслідки для здоров'я та успішності студентів.

Довготривалий стрес може призвести до таких проблем, як:

Зниження працездатності: студенти, які відчують стрес, можуть мати труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням інформації та виконанням завдань.

Зниження мотивації: стрес може знизити мотивацію студентів до навчання та інших видів діяльності.

Погіршення здоров'я: стрес може призвести до таких проблем зі здоров'ям, як безсоння, головні болі, проблеми з травленням та серцево-судинними захворюваннями.

Зміни в поведінці: стрес може призвести до таких змін у поведінці, як вживання алкоголю або наркотиків, агресивна поведінка або соціальна ізоляція.

Рівень стресу у студентів може залежати від таких факторів, як:

- Особистісні особливості: деякі люди більш схильні до стресу, ніж інші.

- Особливості навчального процесу: студенти, які відчують тиск від батьків, викладачів або однокурсників, можуть бути більш схильні до стресу.
- Фінансові проблеми: студенти, які мають фінансові труднощі, можуть бути більш схильні до стресу.
- Особисте життя: студенти, які переживають сімейні проблеми або складні стосунки, можуть бути більш схильні до стресу.

Перелік питань методики «Рівень стресу» тлумаченням результатів знаходиться в додатку В.

2.3. Аналіз комунікативних умінь та навичок студентів

У ході дослідження було виявлено ряд цікавих результатів, які свідчать про те, що комунікативні вміння та навички студентів розвиваються нерівномірно, особливо на дистанційному навчанні.

Також було встановлено, що дистанційне навчання може негативно позначитися на розвитку комунікативних умінь та навичок студентів. Це пов'язано з тим, що дистанційне навчання передбачає обмежене спілкування студентів між собою та з викладачами.

У рамках експериментального дослідження було виявлено, що у певної кількості студентів, які навчалися дистанційно, спостерігалися такі недоліки у розвитку комунікативних умінь та навичок, як:

- Низький рівень розвитку навичок ведення діалогу;
- Низький рівень розвитку навичок виступу перед аудиторією;
- Низький рівень розвитку навичок написання ділових листів.

Одним з цікавих результатів є те, що студенти мають досить високий рівень розвитку навичок розуміння та використання технік комунікацій. Вони добре розуміють інших і можуть чітко та зрозуміло висловлювати свої думки та почуття. Цей результат можна пояснити тим, що студенти постійно

стикаються з різними ситуаціями, такими як навчання, спілкування з однокурсниками та викладачами, а також в інших сферах життя. Це допомагає розвивати навички комунікацій.

Однак, є студенти мають менш високий рівень розвитку навичок активного слухання, ведення діалогу та вирішення конфліктів. Вони не завжди уважно слухають інших, можуть перебивати співрозмовника або не розуміти його невербальних сигналів. Це може призводити до непорозумінь і конфліктів.

Ще одним цікавим результатом є те, що студенти з різних спеціальностей мають різні рівні розвитку комунікативних навичок. Студенти гуманітарних спеціальностей, як правило, мають більш високий рівень розвитку комунікативних навичок, ніж студенти технічних спеціальностей. Це можна пояснити тим, що гуманітарні спеціальності вимагають більш активного спілкування з іншими людьми, ніж технічні спеціальності.

На основі цих результатів можна зробити висновок про те, що для розвитку комунікативних навичок студентів важливо створювати умови для їх активного спілкування з іншими людьми. Це можна зробити за допомогою таких заходів, як:

- Залучення студентів до групових проектів та завдань.
- Організація дискусій та дебатів.
- Проведення тренінгів та семінарів з розвитку комунікативних навичок.

Також важливо, щоб викладачі ставили перед студентами завдання, які вимагають від них використання комунікативних навичок. Це допоможе студентам розвинути ці навички та підвищити свою успішність у навчанні та кар'єрі.

Крім того, дослідження показало, що комунікативні навички студентів можуть змінюватися в залежності від різних факторів, таких як:

- Вік: молодші студенти, як правило, мають менш розвинені комунікативні навички, ніж старші студенти. Це можна пояснити тим, що молоді люди мають менше досвіду спілкування з іншими людьми.

- Стать: жінки, як правило, мають більш розвинені комунікативні навички, ніж чоловіки. Це можна пояснити тим, що жінки більше залучаються до спілкування, ніж чоловіки.

- Соціально-економічний статус: студенти з вищим соціально-економічним статусом, як правило, мають більш розвинені комунікативні навички, ніж студенти з нижчим соціально-економічним статусом. Це можна пояснити тим, що студенти з вищим соціально-економічним статусом мають більше можливостей для спілкування з іншими людьми.

Що стосується безпосередньо дистанційного навчання, думки студентів розділись. Певній кількості опитуваних все влаштовує, так як онлайн платформи спрощують їм життя, не потрібно витрачати час на дорогу до освітнього закладу, можна приєднуватись до занять з будь-якої точки світу.

Більшу частину студентів, дистанційне не подобається. Виходячи з відповідей опитувальних, їм не вистачає живого спілкування як зі студентами, так і з викладачами.

Також була велика кількість пропозицій, щодо внесення корективів в освітній процес. Студенти мають велике бажання займатись на практичних заняттях, а особливо розробці креативних проектів. Заразом значний інтерес до практиків вузької сфери, коли надаються життєві приклади, це краще засвоюється ніж «суха» теорія.

Крім того, студенти висловлюють свої переживання, через погану відповідальність викладачів до викладу матеріалів.

Результати соціально-психологічне дослідження "Дистанційне навчання" містяться в додатку Г.

Висновки до розділу 2

Комунікативні вміння та навички є важливим компонентом особистісної та професійної успішності. Студенти, які мають добре розвинені комунікативні навички, мають більше шансів на успішне навчання, кар'єрне зростання та особисте щастя.

Комунікативні вміння та навички можна розділити на кілька основних категорій:

- Вміння розуміти та використовувати мову: це включає в себе такі навички, як розуміння мови інших, чітке та зрозуміле висловлення своїх думок і почуттів, використання різних мовних стилів у різних ситуаціях.
- Вміння слухати: це включає в себе такі навички, як активне слухання, розуміння невербальних сигналів, реагування на те, що говорить співрозмовник.
- Вміння спілкуватися: це включає в себе такі навички, як ведення діалогу, аргументація, виступ перед аудиторією.
- Вміння взаємодіяти з іншими: це включає в себе такі навички, як співпраця, вирішення конфліктів, побудова позитивних стосунків.

Рівень розвитку комунікативних умінь та навичок студентів може залежати від таких факторів, як:

- Особистісні особливості: деякі люди більш схильні до спілкування, ніж інші.
- Освіта: освітній процес може сприяти розвитку комунікативних навичок студентів.
- Соціальний досвід: спілкування з іншими людьми допомагає студентам розвивати свої комунікативні навички.

Аналіз комунікативних умінь та навичок студентів може проводитися за допомогою різних методів, таких як:

- Спостереження: викладачі та інші фахівці можуть спостерігати за спілкуванням студентів у різних ситуаціях.

- Відкриті та закриті питання: викладачі можуть ставити студентам питання про їхні комунікативні навички.

- Тести: існують тести, які дозволяють оцінити рівень розвитку різних комунікативних навичок.

Аналіз комунікативних умінь та навичок студентів може бути корисним для таких цілей, як:

- Оцінка успішності навчання: комунікативні навички є важливим компонентом успішного навчання.

- Розробка навчальних програм: результати аналізу комунікативних умінь студентів можуть бути використані для розробки навчальних програм, які сприяють розвитку цих навичок.

- Консультування студентів: результати аналізу комунікативних умінь студентів можуть бути використані для надання їм консультацій щодо розвитку цих навичок.

РОЗДІЛ III. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ У ПОКРАЩЕННІ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ВІРТУАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Використання психологічних принципів у структуруванні відкритої дискусії та спільних проєктів

В ході проведення соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання", було визначено, що дистанційне навчання не дуже добре впливає на комунікативні уміння.

Результати питання «Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на ваші комунікативні уміння (наприклад, навички спілкування, вміння співпрацювати тощо)?» мають такий вигляд (рис. 3.1.):

- Покращився значущо- 7 опитуваних (11,9%);
- Покращився незначущо – 6 опитуваних (10,2%);
- Не змінився – 29 опитуваних (49,2%);
- Значуще погіршився – 7 опитуваних (11,9%);
- Незначуще погіршився – 10 опитуваних (16,9%).

Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на ваші комунікативні уміння (наприклад, навички спілкування, вміння співпрацювати тощо)?

 Копіювати

59 відповідей

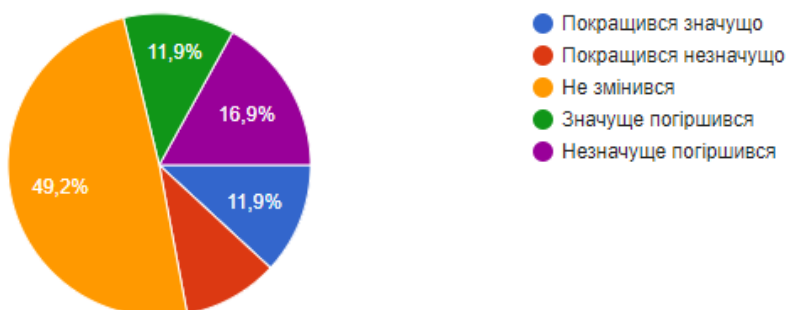


Рис. 3.1. Статистика відповіді на питання «Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на Вашу академічну продуктивність?», соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання"

Студент, який має зацікавленість в предметі, має кращі здібності засвоювати матеріал і в подальшому застосовувати на практиці.

Опитуванні дослідження, дали такі відповіді на питання «Якщо пара не викликає у Вас зацікавлення, чи займаєтесь сторонніми справами?» (рис. 3.2.):

- Часто - 19 опитуваних (31,7%);
- Дуже часто – 10 опитуваних (16,7%);
- Рідко – 27 опитуваних (45%);
- Ні – 4 опитуваних (6,7%).

Якщо пара не викликає у Вас зацікавлення, чи займаєтесь сторонніми справами?

60 відповідей

 Копіювати

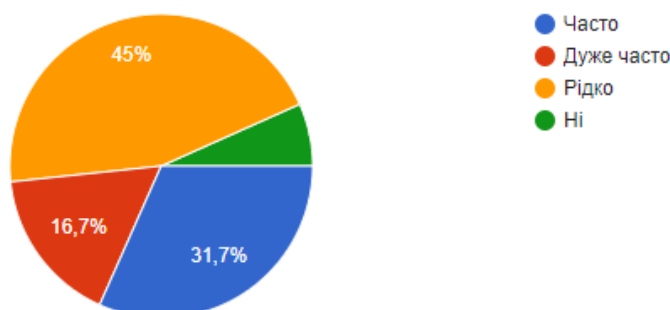


Рис. 3.2. Статистика відповіді на питання «Якщо пара не викликає у Вас зацікавлення, чи займаєтесь сторонніми справами?», соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання"

Результати невтішні, але це може випрати відкрта дискусія та спільні проекти, розвиваючи зацікавленість та комунікативні уміння студентів, робить більшу зацікавленість і знижує відчуття самотності серед студентів.

Відкрита дискусія - це форма публічного обговорення, яка передбачає рівне право всіх учасників висловлювати свої думки та ідеї. Для того, щоб

така дискусія була ефективною та продуктивною, необхідно враховувати певні психологічні принципи [25].

Історія відкритої дискусії сягає сивої давнини. Ще в античні часи у Греції та Римі існували традиції публічних обговорень важливих питань. У Стародавній Греції такі обговорення називалися «діалогами», і вони були важливим елементом демократичного процесу. У Стародавньому Римі такі обговорення називалися «диспутами», і вони були важливим способом навчання та обміну ідеями [3].

У середньовічній Європі традиції відкритої дискусії були занедбані. Однак вони були відроджені в епоху Відродження, коли люди почали цікавитися ідеями античності. У 17 столітті в Європі виникли такі інтелектуальні рухи, як Реформація та Просвітництво, які спиралися на принципи відкритої дискусії.

У 18 столітті відкрита дискусія стала важливим елементом американської революції. Американські колоністи використовували відкриті дискусії для обговорення проблем, які призвели до революції.

У 19 столітті відкрита дискусія стала важливим елементом розвитку науки та освіти. Вчені та викладачі використовували відкриті дискусії для обговорення наукових проблем та ідей.

У 20 столітті відкрита дискусія стала ще більш поширеною. Вона стала важливим елементом політичного процесу, освіти та бізнесу.

Сьогодні відкрита дискусія є важливим інструментом для вирішення складних проблем у суспільстві. Вона дозволяє людям з різними точками зору обмінятися ідеями та виробити спільні рішення.

Ось кілька конкретних прикладів важливості відкритої дискусії:

- Відкрита дискусія може допомогти людям з різними точками зору зрозуміти один одного. Це може призвести до зменшення конфліктів та створення більш мирного суспільства.

- Відкрита дискусія може допомогти людям виробити нові ідеї та рішення. Це може призвести до прогресу в науці, освіті та бізнесі.
- Відкрита дискусія може допомогти людям стати більш критично мислячими та обізнаними громадянами. Це може призвести до більш демократичного суспільства.

Відкрита дискусія - це потужний інструмент, який може зробити світ кращим. Вона дозволяє людям вільно висловлювати свої думки та ідеї, що є важливим елементом свободи слова та демократії[5].

Спільні проекти - це форма співпраці, при якій група людей працює разом над досягненням спільної мети. Для того, щоб спільний проект був успішним, необхідно враховувати певні психологічні принципи.

Виходячи з результатів опитування, студенти бачать такі переваги дистанційного навчання під час виконання спільних проектів:

Результати питання «Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на Вашу академічну продуктивність?» мають такий вигляд (рис. 3.3.):

- Гнучкість у часі та місці навчання- 42 (72,4%);
- Зручність для студентів із великими відстанями – 38 (65,5%);
- Зменшення часу на дорогу до навчального закладу – 33 (56,9%);
- Більше можливостей для використання різних засобів комунікації – 21 (36,2%).

Які переваги дистанційного навчання Ви вбачаєте у контексті виконання комунікативних завдань?(Можна обрати декілька варіантів)

 Копіювати

58 відповідей

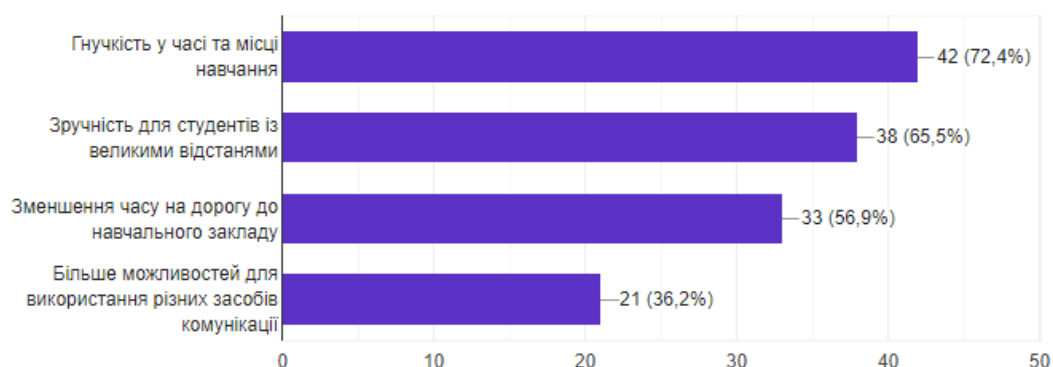


Рис. 3.3. Статистика відповіді на питання «Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на Вашу академічну продуктивність?», соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання"

Створення атмосфери довіри та безпеки.

Атмосфера довіри та безпеки є основою для ефективної відкритої дискусії. Учасники дискусії повинні відчувати себе комфортно та вільно висловлювати свої думки, не боячись критики чи осуду. Для створення такої атмосфери необхідно враховувати такі фактори:

- Лектор або модератор дискусії повинен створити атмосферу відкритості та поваги. Він повинен показати учасникам, що їхні думки цінуються, незалежно від того, чи збігаються вони з думкою більшості.
- Учасники дискусії повинні бути готові до того, що їхні думки будуть оскаржені. Однак це не повинно бути особистим нападом, а конструктивною критикою.
- Учасники дискусії повинні бути готові до того, що вони можуть змінити свою думку під впливом інших учасників.

Заохочення різноманітних точок зору

Відкрита дискусія передбачає обговорення різних точок зору. Тому важливо заохочувати учасників дискусії висловлювати свої думки, навіть якщо вони відрізняються від думки більшості. Для цього можна використовувати такі прийоми:

- Лектор або модератор дискусії повинен задавати відкриті запитання, які дозволяють учасникам дискусії висловлювати свої думки та ідеї.
- Лектор або модератор дискусії повинен уникати оціночних суджень та зауважень. Він повинен сконцентруватися на обговоренні ідей, а не на особистих думках учасників.
- Учасники дискусії повинні бути готові вислухати думки інших навіть якщо вони з ними не згодні.

Стимулювання творчого мислення

Відкрита дискусія може бути ефективною платформою для розвитку творчого мислення. Для цього можна використовувати такі прийоми:

- Лектор або модератор дискусії повинен заохочувати учасників дискусії мислити нестандартно. Він може задавати провокаційні запитання, які стимулюють творче мислення.
- Учасники дискусії повинні бути готові експериментувати з новими ідеями.

Уникнення конфліктів

Конфлікти є неминучими в будь-якій групі людей, однак вони можуть негативно вплинути на ефективність відкритої дискусії.

Результати відповідей на питання «Були у Вас конфліктні ситуації з викладачами під час дистанційного навчання?» дослідження виглядають так (рис. 3.4):

- Дуже часто – 0 опитуваних (0%);
- Часто – 1 опитуваний (1,7%);
- Не було – 46 опитуваних (20,3%);
- Дуже рідко - 12 опитуваних (20,3%).

 Копіювати

Були у Вас конфліктні ситуації з викладачами під час дистанційного навчання?

59 відповідей

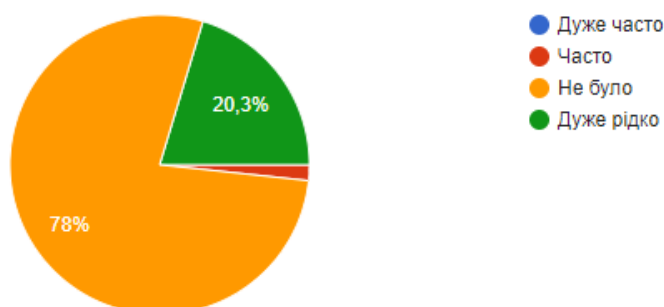


Рис. 3.4. Статистика відповіді на питання «Були у Вас конфліктні ситуації з викладачами під час дистанційного навчання?», соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання"

Результати відповідей на питання «Були у Вас конфліктні ситуації з одногрупниками під час дистанційного навчання?» дослідження виглядають так (рис. 3.5.):

- Дуже часто – 1 опитуваний (1,7%);
- Часто – 1 опитуваний (1,7%);
- Дуже рідко - 14 опитуваних (23,3%).
- Не було – 44 опитуваних (73,3%);

Були у Вас конфліктні ситуації з одногрупниками під час дистанційного навчання?

60 відповідей

 Копіювати

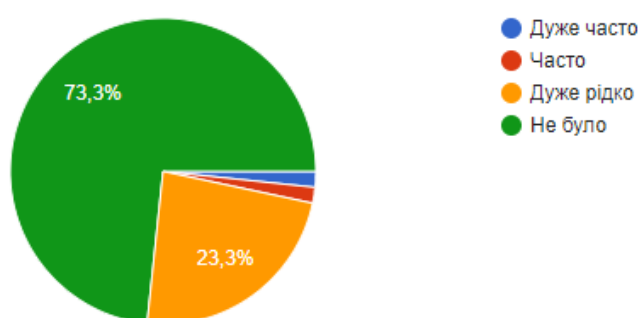


Рис. 3.5. Статистика відповіді на питання «Були у Вас конфліктні ситуації з одногрупниками під час дистанційного навчання?», соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання"

Для того, щоб уникнути конфліктів, необхідно враховувати такі фактори:

- Лектор або модератор дискусії повинен бути готовий до того, що конфлікти можуть виникнути. Він повинен мати навички управління конфліктами та своєчасність.

- Учасники дискусії повинні бути готові вислухати думки інших учасників, навіть якщо вони з ними не згодні. Вони повинні уникати особистих нападів та образ.

Використання психологічних принципів у структуруванні відкритої дискусії може допомогти зробити цей процес більш ефективним та продуктивним. Створення атмосфери довіри та безпеки, заохочення різноманітних точок зору та уникнення конфліктів - це важливі фактори, які слід враховувати при проведенні відкритої дискусії.

Лектор або модератор дискусії може використовувати прийоми, які стимулюють учасників дискусії до активного обговорення. Наприклад, він може запропонувати учасникам дискусії працювати в групах, обговорювати певну тему та представляти результати своєї роботи в загальному обговоренні.

Лектор або модератор дискусії може використовувати прийоми, які сприяють розвитку творчого мислення учасників дискусії. Наприклад, він може запропонувати учасникам дискусії придумати нові ідеї для вирішення певної проблеми.

Лектор або модератор дискусії може використовувати прийоми, які допомагають учасникам дискусії уникнути конфліктів. Наприклад, він може запропонувати учасникам дискусії дотримуватися певних правил поведінки в дискусії.

Використання психологічних принципів у структуруванні відкритої дискусії може допомогти зробити цей процес більш цікавим та корисним для всіх учасників.

3.2 Психологічний клімат як ефективний чинник комунікації між студентами та викладачами

Психологічний клімат - це сукупність факторів, які впливають на психічний стан і поведінку людей, що перебувають у певній групі. У

контексті освіти психологічний клімат навчального закладу або конкретної навчальної групи визначає, наскільки комфортно і безпечно та не самотньо відчують себе в ньому студенти та викладачі [34].

Поняття психологічного клімату було вперше запроваджено в психологічній науці в 1930-х роках. У той час воно використовувалося для опису загальної атмосфери в організації або групі [69].

У 1950-х роках поняття психологічного клімату було застосоване до освітнього контексту. Дослідники виявили, що психологічний клімат у навчальному середовищі може впливати на успішність навчання, задоволеність навчанням та емоційне благополуччя студентів.

У 1960-х роках дослідження психологічного клімату в освітньому контексті стали більш поширеними. Дослідники розробили різні методи для вимірювання психологічного клімату, а також вивчили його вплив на різні аспекти навчання.

У 1970-х роках дослідження психологічного клімату в освітньому контексті стали більш комплексними. Дослідники вивчали вплив психологічного клімату на різні групи студентів, такі як студенти з різним соціальним статусом, етнічним походженням або рівнем академічної підготовки.

У 1980-х роках дослідження психологічного клімату в освітньому контексті стали більш прикладними. Дослідники розробили рекомендації для створення сприятливого психологічного клімату в навчальному середовищі.

У 1990-х роках дослідження психологічного клімату в освітньому контексті стали більш міжнародними. Дослідники з різних країн світу почали вивчати вплив психологічного клімату на навчання та розвиток студентів.

У 2000-х роках дослідження психологічного клімату в освітньому контексті стали більш інтегрованими. Дослідники почали вивчати

взаємозв'язок між психологічним кліматом і іншими факторами, такими як академічна успішність, задоволеність навчанням та емоційне благополуччя студентів [39].

Сьогодні дослідження психологічного клімату в освітньому контексті є активною сферою наукових досліджень. Дослідники вивчають вплив психологічного клімату на різні аспекти навчання та розвитку студентів, а також розробляють рекомендації для створення сприятливого психологічного клімату в навчальному середовищі.

Основні напрямки досліджень психологічного клімату в освітньому контексті:

- Вплив психологічного клімату на академічну успішність студентів. Дослідження показали, що студенти, які навчаються в навчальному середовищі з сприятливим психологічним кліматом, мають кращі академічні успіхи, ніж студенти, які навчаються в навчальному середовищі з несприятливим психологічним кліматом.

- Вплив психологічного клімату на задоволеність навчанням студентів. Дослідження показали, що студенти, які навчаються в навчальному середовищі з сприятливим психологічним кліматом, мають більшу задоволеність навчанням, ніж студенти, які навчаються в навчальному середовищі з несприятливим психологічним кліматом.

- Вплив психологічного клімату на емоційне благополуччя студентів. Дослідження показали, що студенти, які навчаються в навчальному середовищі з сприятливим психологічним кліматом, мають кращий емоційний стан, ніж студенти, які навчаються в навчальному середовищі з несприятливим психологічним кліматом.

Психологічний клімат може мати значний вплив на ефективність комунікації між студентами та викладачами. У позитивному психологічному кліматі, який характеризується атмосферою довіри, підтримки та взаємоповаги, студенти та викладачі легше налагоджують

контакт, краще розуміють один одного та співпрацюють у досягненні спільних цілей.

Ось деякі фактори, які впливають на психологічний клімат навчального закладу або навчальної групи:

- Лідерство викладачів. Викладачі відіграють важливу роль у створенні позитивного психологічного клімату. Вони повинні бути справедливими, компетентними та відкритими для спілкування зі студентами.
- Взаємовідносини між студентами. Студенти також впливають на психологічний клімат навчальної групи. Вони повинні бути толерантними, доброзичливими та готовими до співпраці.
- Відповідність вимог навчального закладу. Студенти та викладачі повинні відчувати, що вимоги навчального закладу є справедливими та реалістичними.

Для створення позитивного психологічного клімату навчального закладу або навчальної групи викладачі можуть використовувати такі прийоми:

- Створювати атмосферу довіри та підтримки. Викладачі повинні демонструвати студентам, що вони їх цінують і поважають.
- Бути відкритими для спілкування зі студентами. Викладачі повинні бути готові вислухати думки та побажання студентів.
- Створювати можливості для співпраці між студентами. Це допоможе студентам краще пізнати один одного та навчитися працювати в команді.

Позитивний психологічний клімат є важливим фактором для успішної освіти. Він сприяє ефективній комунікації між студентами та викладачами, що позитивно впливає на навчальний процес та розвиток студентів.

Позитивний психологічний клімат має ряд переваг для комунікації між студентами та викладачами. Він сприяє:

- Легкому налагодженню контакту між студентами та викладачами. У атмосфері довіри та підтримки студентам легше спілкуватися з викладачами, ставити питання та ділитися своїми думками та ідеями.

- Більш глибокому розумінню один одного. Коли студенти та викладачі відчувають, що їх поважають і цінують, вони краще розуміють один одного. Це допомагає їм налагодити ефективну співпрацю в навчанні.

- Співпраці у досягненні спільних цілей. У позитивному психологічному кліматі студенти та викладачі більш схильні співпрацювати один з одним. Це допомагає їм досягати спільних цілей, таких як успішне навчання та розвиток.

Ось кілька конкретних прикладів того, як позитивний психологічний клімат може впливати на комунікацію між студентами та викладачами:

- У атмосфері довіри студенти можуть сміливо звертатися до викладачів за допомогою та підтримкою. Це може допомогти їм подолати труднощі в навчанні та досягти успіху.

- У атмосфері підтримки студенти відчувають себе більш комфортно, спілкуючись з викладачами. Це може допомогти їм відкрито висловлювати свої думки та ідеї, що може призвести до більш творчого та інноваційного навчання.

- У атмосфері співпраці студенти та викладачі можуть разом працювати над вирішенням проблем та досягненням спільних цілей. Це може допомогти їм краще зрозуміти один одного та розвинути навички командної роботи.

- Нема відчуття самотності.

Самотність може викликати стрес і тривогу, які можуть відволікати від навчання і робити складніше зосередитися. Коли люди відчувають самотність, їхній мозок виділяє гормони стресу, такі як кортизол. Ці гормони можуть зробити складніше зосередитися на завданнях і запам'ятати нову інформацію.

Погіршення пам'яті та концентрації через самотність може ускладнити навчання та запам'ятовування нової інформації. Дослідження показали,

що самотні люди мають меншу об'ємну кору головного мозку в областях, пов'язаних з пам'яттю та увагою.

Самотність може знизити мотивацію до навчання та досягнення академічних цілей. Коли люди відчують самотність, вони можуть відчувати себе відірваними від своїх цілей і відчувати, що їх ніхто не підтримує. Це може призвести до зниження мотивації до навчання і досягнення успіху.

Адже відсутність фізичної присутності одногрупників та викладачів на парі може викликати відчуття самотності та покину тості.

Відповіді студентів на питання «Чи відчували Ви себе самотнім під час дистанційного навчання?» мають такий вигляд (рис. 3.2.):

- Постійно – 4 опитуваних (6,7%);
- Рідко – 20 опитуваних (33,3%);
- Дуже рідко – 5 опитуваних (8,3%);
- Ні – 31 опитуваних (51,7%).

Чи відчували Ви себе самотнім під час дистанційного навчання?

 Копіювати

60 відповідей

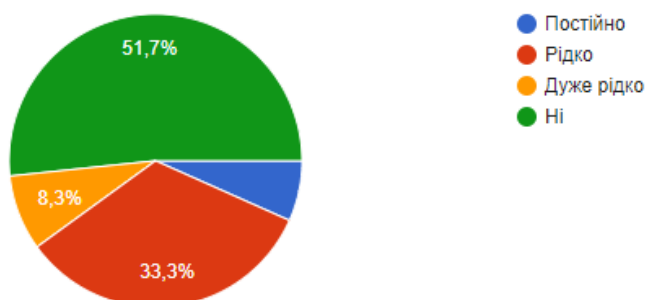


Рис. 3.6. Статистика відповіді на питання «Чи відчували Ви себе самотнім під час дистанційного навчання?», соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання"

З цього приводу проводились досліді, як психологічний клімат впливає на студентів та їх здібності, ось декілька з них:

- У дослідженні, проведеному в 2020 році, було вивчено вплив психологічного клімату на академічні успіхи студентів. Дослідження показало, що студенти, які навчаються в навчальному середовищі з сприятливим психологічним кліматом, мають кращі академічні успіхи, ніж студенти, які навчаються в навчальному середовищі з несприятливим психологічним кліматом [67].

- У дослідженні, проведеному в 2021 році, було вивчено вплив психологічного клімату на задоволеність студентів навчанням. Дослідження показало, що студенти, які навчаються в навчальному середовищі з сприятливим психологічним кліматом, мають більшу задоволеність навчанням, ніж студенти, які навчаються в навчальному середовищі з несприятливим психологічним кліматом .

- У дослідженні, проведеному в 2022 році, було вивчено вплив психологічного клімату на емоційне благополуччя студентів. Дослідження показало, що студенти, які навчаються в навчальному середовищі з сприятливим психологічним кліматом, мають кращий емоційний стан, ніж студенти, які навчаються в навчальному середовищі з несприятливим психологічним кліматом [68].

Дослідження, проведені в різних країнах світу, показали, що психологічний клімат є важливим чинником, що впливає на успішність навчання, задоволеність навчанням та емоційне благополуччя студентів. Тому створення сприятливого психологічного клімату в навчальному середовищі є важливою задачею для вищих навчальних закладів.

3.3. Практичні рекомендації для вищих навчальних закладів

Практичні рекомендації для вищих навчальних закладів вищої освіти щодо створення позитивного психологічного клімату та ефективної комунікації між студентами та викладачами.

В ході проведення соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання", було визначено, що дистанційне навчання не дуже добре впливає на академічну продуктивність студентів.

Результати питання «Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на Вашу академічну продуктивність?» мають такий вигляд (рис. 3.7.):

- Дуже позитивний - 9 опитуваних (15,3%);
- Позитивно – 10 опитуваних (16,9%);
- Нейтрально – 25 опитуваних (42,4%);
- Негативно – 11 опитуваних (18,6%);
- Дуже негативно – 4 опитуваних (6,8%).

Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на Вашу академічну продуктивність?

 Копіювати

59 відповідей

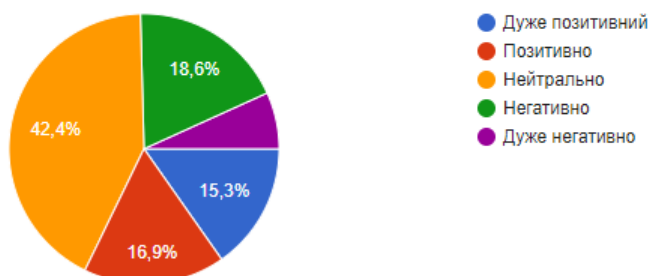


Рис. 3.7. Статистика відповіді на питання «Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на Вашу академічну продуктивність?», соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання"

Тому для більш ефективного навчання студентів потрібно зробити наступне:

Для викладачів

Почніть з себе. Ставтеся до студентів з повагою та увагою. Це означає, що ви повинні бути чесними, справедливими та відкритими для спілкування зі студентами.

Створіть атмосферу довіри та безпеки. Дайте студентам зрозуміти, що вони можуть спілкуватися з вами відкрито та вільно. Це можна зробити, наприклад, за допомогою таких прийомів:

- Проводьте регулярні зустрічі зі студентами, щоб обговорювати їхні думки та побажання.
- Будьте відкритими для критики та конструктивних пропозицій від студентів.
- Не осуджуйте студентів за їхні помилки або невдачі.
- Будь відкриті для спілкування. Слухайте студентів з інтересом і розумінням. Це допоможе вам краще зрозуміти їхні потреби та інтереси.
- Заохочуйте співпрацю між студентами. Це допоможе студентам краще пізнати один одного та навчитися працювати в команді.

Для вищих навчальних закладів

- Створіть політику та процедури, які сприяють позитивному психологічному клімату. Ці політики повинні визначати очікування щодо поведінки студентів і викладачів, а також механізми вирішення конфліктів.
- Забезпечте ресурси та підтримку для викладачів. Це допоможе викладачам створювати позитивний психологічний клімат у своїх навчальних групах.
- Створіть можливості для студентів спілкуватися один з одним та з викладачами. Це допоможе студентам краще пізнати один одного та налагодити ефективну комунікацію.

Викладач може розпочати урок з того, що попросить студентів розповісти про себе або про свої інтереси. Це допоможе студентам краще пізнати один одного та відчувати себе більш комфортно в навчальній групі.

Викладач може запропонувати студентам працювати разом над спільним проектом. Це допоможе студентам навчитися працювати в команді та краще зрозуміти один одного.

Вищий навчальний заклад може організувати зустрічі для студентів та викладачів, де вони можуть обговорювати свої думки та побажання. Це допоможе налагодити ефективну комунікацію між студентами та викладачами та внести зміни в навчальний процес, які відповідають потребам студентів.

Створення позитивного психологічного клімату та ефективної комунікації між студентами та викладачами - це важлива задача для вищих навчальних закладів. Вона сприяє успішному навчанню та розвитку студентів.

Залучати до проведення занять практиків, які володіють знаннями, практиками в певній сфері. Це в рази краще ніж суха теорія (це підтверджує моє опитування серед студентів).

Вчасно помічати критичні проблеми та професійно їх вирішувати. Наприклад, між студентами зростає напруга, виникають спалахи конфліктів, викладач в свою чергу має припинити та примирити учасників конфлікту.

Також викладач повинен звертати на увагу психологічних станів студентів, та допомагати їм подолати внутрішні проблеми звернувшись до спеціалістів.

Психологічний клімат та ефективна комунікація між студентами та викладачами є важливими факторами для успішної освіти. Вони сприяють успішному навчанню та розвитку студентів, а також створенню позитивного середовища в навчальному закладі.

Для того, щоб мінімізувати негативні наслідки дистанційного навчання для розвитку комунікативних умінь, навичок студентів та стратегій лідерства, необхідно використовувати спеціальні методи та методики, спрямовані на їх розвиток [70].

Ось деякі рекомендації:

- Заохочувати студентів до активного спілкування в віртуальному середовищі. Для цього можна використовувати такі методи, як форуми, чати, групові проекти тощо.
- Надавати студентам можливість для публічних виступів в онлайн-форматі. Для цього можна використовувати такі інструменти, як вебінари, відеоконференції тощо.
- Залучати студентів до роботи в команді в онлайн-форматі. Для цього можна використовувати такі інструменти, як системи управління проектами, хмарні сервіси тощо.

Ось кілька конкретних прикладів того, як можна використовувати ці рекомендації:

- Заохочувати студентів до активного спілкування в віртуальному середовищі можна, наприклад, запровадивши систему балів за участь у дискусіях, чатах, форумах тощо.
- Надавати студентам можливість для публічних виступів в онлайн-форматі можна, наприклад, проводячи вебінари, відеоконференції, онлайн-презентації тощо.
- Залучати студентів до роботи в команді в онлайн-форматі можна, наприклад, запровадивши систему групових проектів, завдань тощо.

Що стосується безпосередньо дистанційного навчання, думки студентів розділись. Певній кількості опитуваних все влаштовує, так як онлайн платформи спрощують їм життя, не потрібно витрачати час на дорогу до освітнього закладу, можна приєднуватись до занять з будь-якої точки світу.

Більшій частину студентів, дистанційне навчання не подобається. Виходячи з відповідей опитувальних, їм не вистачає живого спілкування як зі студентами, так і з викладачами

В ході дослідження цього питання «Які недоліки дистанційного навчання Ви вбачаєте в контексті виконання комунікативних завдань?», було отримано такий результат (рис. 3.8.):

- Відсутність особистого контакту з викладачами та однокурсниками – 37 опитуваних (67,3%);
- Важкість у встановленні зв'язку через відстань – 19 опитуваних (34,5%);
- Технічні проблеми під час віддалених зустрічей – 33 опитуваних (60%);
- Можливість втрати мотивації через відсутність фізичного нагляду – 22 опитуваних (40%)



Рис. 3.8. Статистика відповіді на питання «Які недоліки дистанційного навчання Ви вбачаєте в контексті виконання комунікативних завдань?», соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання"

Також була велика кількість пропозицій, щодо внесення корективів в освітній процес. Студенти мають велике бажання займатись на практичних заняттях, а особливо активне групове обговорення. Заразом значний інтерес

до практиків вузької сфери, коли надаються життєві приклади, це краще засвоююся ніж «суха» теорія.

В ході дослідження цього питання «Якого виду пари Вам сподобались найбільше?», було отримано такий результат (рис. 3.9.) :

- Розробка креативних проєктів самостійно – 14 опитуваних (23,7%);
- Зустрічі зі спеціалістами, які розповідають цікаві історії з власної практики – 41 опитуваних (69,5%);
- Розробка креативних проєктів в групах – 7 опитуваних (11,9%);
- Активне групове обговорення - 28 опитуваних (47,5%).

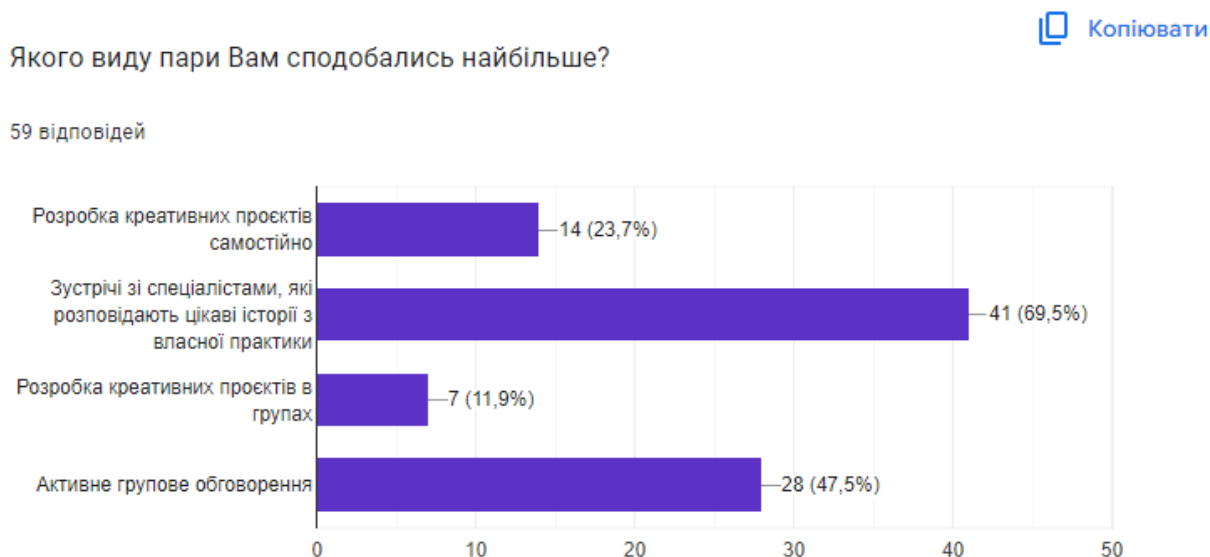


Рис. 3.9. Статистика відповіді на питання «Якого виду пари Вам сподобались найбільше?» соціально-психологічного дослідження "Дистанційне навчання"

Дистанційне навчання створює нові виклики для викладачів і студентів. Викладачі повинні навчитися ефективно викладати матеріали в онлайн-форматі, а студенти повинні навчитися самостійно вчитися і мотивувати себе.

Одним з найбільших викликів дистанційного навчання є відсутність прямого контакту між викладачами та студентами. Це може призвести до того, що викладачі будуть відчувати себе менш відповідальними за своїх

студентів, а студенти будуть відчувати себе менш мотивованими до навчання.

Студенти висловлюють свої переживання, через погану відповідальність викладачів до викладу матеріалів).

Дану ситуацію потрібно вирішувати вчасно, задля комфортного та ефективного навчання студенті. Для цього в Державному університеті «Житомирська політехніка» створена скринька довіри, де студенти анонімно можуть надіслати листа зі своїми переживаннями, зауваженнями та пропозиціями.

Вирішуючи проблеми чи впровадження новинок за рекомендаціями студенті, має позитивний вплив на освітній процес, адже робить його більш комфортним і дає розуміння що тебе чують і поважають.

Висновки до розділу 3

Відкрита дискусія та спільні проекти є ефективними способами розвитку комунікативних умінь та навичок студентів. Однак для того, щоб ці методи були ефективними, необхідно враховувати психологічні принципи.

Студенти повинні відчувати себе в безпеці та довірі, щоб вільно висловлювати свої думки та ідеї. Це можна забезпечити шляхом створення сприятливої атмосфери, в якій студенти будуть відчувати підтримку та розуміння.

Для створення безпечного та довірливого середовища для відкритої дискусії та спільних проектів викладачі можуть використовувати такі прийоми:

- Встановити правила поведінки на початку заняття або проекту. Правила повинні бути зрозумілими та справедливими для всіх учасників.
- Створювати атмосферу підтримки та розуміння. Викладач повинен демонструвати, що він цінує думки та ідеї всіх учасників.
- Заохочувати студентів до активної участі. Викладач повинен ставити відкриті запитання, які спонукають студентів до обговорення.

Студенти повинні бути мотивовані до активної участі в дискусії або проекті. Це можна забезпечити шляхом вибору цікавих та актуальних тем, а також шляхом створення умов для успіху.

Для мотивації студентів до активної участі в дискусії та спільних проектах викладачі можуть використовувати такі прийоми:

- Вибрати тему, яка є цікавою та актуальною для студентів. Тема повинна бути пов'язана з їхніми інтересами та потребами.
- Пояснити студентам, чому участь у дискусії або проекті є важливою. Викладач повинен показати, що це допоможе студентам розвинути свої комунікативні навички та отримати нові знання.

- Створити умови для успіху. Викладач повинен надати студентам необхідну інформацію та підтримку.

- Робити опитування для студентів, що в освітньому процесі не вистачає, чого б вони хотіли додати.

Студенти повинні бути активними учасниками дискусії або проекту. Це можна забезпечити шляхом використання різноманітних методів та прийомів, які стимулюють активну участь студентів.

Для активізації студентів у дискусії та спільних проектах викладачі можуть використовувати такі прийоми:

- Задавати відкриті запитання, які вимагають обговорення.
- Розбивати групу на невеликі групи для роботи над спільним проектом.
- Запропонувати студентам виступити перед аудиторією.

Психологічний клімат в навчальному середовищі є важливим чинником комунікації між студентами та викладачами. Сприятливий психологічний клімат сприяє розвитку комунікації між студентами та викладачами, а також підвищує ефективність навчального процесу.

Для створення сприятливого психологічного клімату в навчальному середовищі необхідно враховувати такі фактори:

- Взаємна повага та довіра. Студенти та викладачі повинні поважати один одного та довіряти один одному.

Для створення атмосфери взаємоповаги та довіри викладачі можуть використовувати такі прийоми:

- Спілкуватися з студентами на рівні, без зарозумілостей.
- Прислухатися до думки студентів та враховувати їхні інтереси.
- Створювати атмосферу відкритості та чесності.

- Співпраця та партнерство. Студенти та викладачі повинні співпрацювати та будувати партнерські відносини.

Для створення атмосфери співпраці та партнерства викладачі можуть використовувати такі прийоми:

- Заохочувати студентів до спільної роботи над проектами.
- Надавати студентам можливість брати участь у прийнятті рішень.
- Створювати атмосферу взаємодопомоги та підтримки.
- Індивідуальний підхід. Студенти та викладачі повинні враховувати індивідуальні особливості один одного.

Для створення атмосфери індивідуального підходу викладачі можуть використовувати такі прийоми:

- Задавати студентам різні запитання, які дозволяють виявити їхні індивідуальні знання та навички.
- Приділяти індивідуальну увагу студентам, які потребують додаткової підтримки.

ВИСНОВОК

У ході дослідження було встановлено, що дистанційне навчання може негативно позначитися на розвитку комунікативних умінь та навичок студентів. Це пов'язано з тим, що дистанційне навчання передбачає обмежене спілкування студентів між собою та з викладачами.

У рамках експериментального дослідження було виявлено, що у студентів, які навчалися дистанційно, спостерігалися такі недоліки у розвитку комунікативних умінь та навичок, як:

- Низький рівень розвитку навичок ведення діалогу;
- Низький рівень розвитку навичок виступу перед аудиторією;
- Низький рівень розвитку навичок написання ділових листів.

Також у певної кількості студентів, які навчалися дистанційно, спостерігалось відчуття ізоляції та самотності.

Дистанційне навчання в Україні під час війни має як позитивні, так і негативні наслідки.

Позитивні наслідки:

- Безпека учнів та студентів. Дистанційне навчання дозволило забезпечити безпеку учнів та студентів під час війни.
- Доступність освіти. Дистанційне навчання зробило освіту більш доступною для учнів та студентів, які проживають у районах активних бойових дій.
- Гнучкість навчання. Дистанційне навчання дозволяє учням та студентам вчитися в зручний для них час і в зручному для них місці.

Негативні наслідки:

- Нерівномірний доступ до освіти. Не всі учні та студенти мають доступ до Інтернету та комп'ютерів, що може призвести до нерівного доступу до освіти.

- Забезпечення якості освіти. Дистанційне навчання може бути складним для реалізації, і не всі заклади освіти можуть забезпечити належну якість освіти в дистанційному форматі.
- Соціальна взаємодія. Дистанційне навчання може призвести до зменшення соціальної взаємодії між учнями та студентами.
- Стрес та апатія набуті війною, які супроводжуються незацікавленістю до навчання.

Загалом, дистанційне навчання в Україні під час війни стало необхідним кроком для забезпечення безперервності освітнього процесу. Однак, щоб дистанційне навчання було ефективним, необхідно забезпечити рівмірний доступ до освіти, належну якість освіти та соціальну взаємодію між учнями та студентами.

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено рекомендації щодо підвищення ефективності розвитку комунікативних умінь та навичок студентів, які навчаються дистанційно. Ці рекомендації спрямовані на підвищення мотивації студентів до спілкування, розвиток їхніх комунікативних навичок та вмінь, а також на формування позитивного ставлення до спілкування.

Рекомендації щодо підвищення ефективності розвитку комунікативних умінь та навичок студентів, які навчаються дистанційно:

- Підвищення мотивації студентів до спілкування:
- Створення умов для активного спілкування студентів з іншими людьми, наприклад, шляхом організації онлайн-форумів, чатів, вебінарів та інших заходів.
- Формування у студентів цінності спілкування, демонстрація позитивних прикладів спілкування та створення сприятливої атмосфери для спілкування в навчальному середовищі.
- Розвиток комунікативних навичок та вмінь:

- Використання спеціальних вправ та завдань, спрямованих на розвиток таких навичок, як ведення діалогу, виступ перед аудиторією, написання ділових листів тощо.
- Надання студентам індивідуальної допомоги та підтримки в розвитку їхніх комунікативних навичок.
- Формування позитивного ставлення до спілкування:
- Виховання у студентів цінності спілкування, демонстрація позитивних прикладів спілкування та створення сприятливої атмосфери для спілкування в навчальному середовищі.

Що стосується безпосередньо дистанційного навчання, студенти надали такі результати та рекомендації дослідження:

- Більше практичних занять та активних обговорень на парах;
- Зустрічі з практиками;
- Більше конкретики по матеріалу;
- Додаткових тренінгів за спеціальністю та для розвитку комунікацій.
- Більше спілкування з викладачами та одногрупниками поза навчанням.

Реалізація цих рекомендацій дозволить підвищити ефективність розвитку комунікативних умінь та навичок студентів, які навчаються дистанційно, і мінімізувати негативний вплив дистанційного навчання на їхній розвиток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістотель: душа є формою тіла. URL:
<https://firtka.if.ua/blog/view/aristotel-dusa-e-formou-tila14621>
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості // Психологічні студії Львівського ун-ту.
3. Відкрита дискусія: історія та теорія, книга Джеймса П. Брукса
4. Вільгельм Вундт. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BC_%D0%92%D1%83%D0%B%D0%B4%D1%82
5. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія/О.І. Власова — К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005
6. Вплив філософії Аврегія Августина на сучасність. URL:https://shron1.chtyvo.org.ua/Kovalov_Denys/Vplyv_filosofii_Avrelia_Avhustyna_na_suchasnist.pdf
7. Ганс Сельє. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D1%81_%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%94
8. Гах Й. Етика ділового спілкування: Навчальний посібник/ Йосип Гах,; М-во освіти і науки України, Ін-т менеджменту та економіки «Галицька академія». — К.: Центр навчальної літератури, 2005.
9. Джон Лок. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD_%D0%9B%D0%BE%D0%BA
10. Етика і психологія ділових відносин: навчальний посібник / за ред. проф. Т. Є. Андрєєвої. — Х.: Бурун Книга, 2004.
11. Ефективна комунікація: підруч. / О. В. Крук., 2022.

12. Життєвий конфлікт: причини, наслідки, шляхи вирішення: підруч. / Т. В. Зінченко., 2007
13. Жуков С. М. Історія психології : Навчальний посібник / С. М. Жуков, Т. В. Жукова. – [вид. друге, допов., виправл. та переробл.]. / – К. : Кондор, 2009.
14. Загальна психологія : підруч. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Каравела, 2009.
15. Інтерв'ю як метод психології. URL:
<https://studfile.net/preview/5650798/page:3/>
16. Історія психології. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97
17. Історія психології: від античності до початку XX століття
https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16139/1/O_Kokhanova_IP_IL.pdf
18. Історія психології: / О. В. Крук., 2022.
19. Історія створення дистанційного навчання у країнах світу. URL:
https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/8_2011/3.pdf
20. Керол Двек URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BB_%D0%94%D0%B2%D0%B5%D0%BA
21. Книга Герберта Келмана "Compliance, Identification, and Internalization: Three Processes of Attitude Change" (1958)
22. Книга Кеннета Томаса та Ральфа Кілмана "The Conflict Mode Instrument" (1974)
23. Книга Мортона Дойла "The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes" (1973)

24. Книга Річарда Райана та Едварда Десі "Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness" (2000)
25. Кубрак О. Етика ділового та повсякденного спілкування: учбовий посібник/ Олег Кубрак,. — 3-тє вид., стереотип.. — Суми: Університетська книга; К.: ВД «Княгиня Ольга», 2005.
26. Методи збору даних: підруч. / О. В. Крук., 2022.
27. Методи наукових досліджень, автор: М. І. Борецький, 2010, сторінки 160-180.
28. Методика дослідження документів, автор: Н. І. Філіпова, 2007.
29. Мотивація людей: підруч. / Е. П. Ільїн., 2019.
30. Мотивація: теорія і практика: підруч. / В. А. Роменець., 2021.
31. Основи наукових досліджень, автори: В. І. Загвязінський, О. І. Сокульський, 2008, сторінки.
32. Основи соціальної психології : навч. посіб. / Акад. пед. наук України; Ін-т соц. та політ. психол.; за ред. М. М. Слюсаревського. — К. : Міленіум, 2008.
33. Піраміда потреб Фбрагама Маслоу. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%B4%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1_%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BC%D0%B0_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83
34. Психологічний клімат колективу: / В. А. Роменець., 2022.
35. Психологія конфліктів: підруч. / Долинська Л.В. , Матяш-Заяц Л.П., 2005
36. Рене Декарт. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BD%D0%B5_%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82

37. Розробка плану та проведення дослідження. https://city-adm.lviv.ua/lmr/images/stories/economy/3_1_%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%BD%20%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%8C.pdf
38. Роменець В. А. Історія психології: Стародавній світ. Середні віки. Відродження : Навч. посіб. / В. А. Роменець. – К. : Либідь, 2005.
39. Соціально-психологічний клімат у студентській академічній групі. Реферат., URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29213/>.
40. Стаття Крістофера Брауна та Хелен Л. Фрідман "The Cultural Dimension of International Business" (2008)
41. Стрес
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81>
42. Тома Аквінський. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%B0_%D0%90%D0%BA%D0%B2%D1%96%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9
43. Філософія античності: проблема людини. Реферат. URL:
<https://osvita.ua/vnz/reports/philosophy/12815/>
44. Філософська думка середньовіччя та її релігійна спрямованість. Реферат. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/philosophy/13177/>
45. Фокус-група. URL:
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%81-%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%B0>
46. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуальнопсихологічні характеристики / Т. В. Циганчук //

- Актуальні проблеми 19 психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010.
47. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007.
 48. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010.
 49. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник / І. М. Цимбалюк. – К.: ВД «Професіонал», 2004.
 50. Чарльз Кулі. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%80%D0%BB%D1%8C%D0%B7_%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%96
 51. Albert Mehrabian. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian
 52. Google Форми. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Google_%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8.
 53. Harry Harlow. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Harry_Harlow
 54. Isaac Pitman. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Isaac_Pitman
 55. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review, Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, and John Cacioppo, Perspectives on Psychological Science, Volume 8, Issue 1, January 2013, Pages 30-47.
 56. Loneliness as a Risk Factor for Mortality: A Meta-Analysis of Prospective Studies, Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, and John Cacioppo, PLOS Medicine, Volume 14, Issue 10, October 2017, e1002295.
 57. Loneliness Is Associated with Lower Cognitive Function in Children and Adolescents, Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, and John

- Cacioppo, *Personality and Social Psychology Bulletin*, Volume 44, Issue 10, October 2018, Pages 1463-1472.
58. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health* / H. S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA) : Academic Press, 1998. – P. 323–335.
 59. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 11(3), 197-215.
 60. PLATO (комп'ютерна система). URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/PLATO_\(%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%27%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/PLATO_(%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%27%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0))
 61. Richard Lazarus. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Lazarus
 62. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9(3), 185-211.
 63. The Effects of Chronic Stress on Health and Disease, Bruce S. McEwen, *Annual Review of Psychology*, Volume 55, 2004, Pages 87-115.
 64. The Effects of Cortisol on Cardiovascular and Metabolic Function, Mark P. Mattson, *Trends in Endocrinology and Metabolism*, Volume 21, Issue 1, January 2010, Pages 19-26.
 65. The history of distance education development in the world. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/12631/1/%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A0%D0%86%D0%AF%20%D0%A0%D0%9E%D0%97%D0%92%D0%98%D0%A2%D0%9A%D0%A3%20%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A6%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%9E%D0%87%20%D0%9E%D0%A1%D0%92%D0%86%D0%A2%D0%98%20%D0%92%20%D0%A1%D0%92%D0%86%D0%A2%D0%86.pdf>
 66. The History of Survey Research, by Seymour Sudman and Norman M. Bradburn, 1983, pages 1-10.

67. Tinto, V. (2020). Classroom climate and academic outcomes. *Journal of College Student Development*, 61(2), 159-174.
68. Wang, Z., & Wu, X. (2022). The relationship between classroom climate and student emotional well-being. *Journal of Educational Psychology*, 114(1), 124-136.
69. Zhang, J., & Hou, L. (2021). The impact of classroom climate on student satisfaction with education. *International Journal of Educational Management*, 35(3), 390-402.
70. Zone: The Hidden Dimension of Personal Leadership by Geoffrey Moore

ДОДАТКИ

Додаток А

Зміст опитувальника «Дистанційне навчання».

Вкажіть Вашу стать: *

- ☐ Жіноча
- ☐ Чоловіча

Вкажіть курс, на якому Ви знаходитесь: *

- ☐ I курс (бакалавр)
- ☐ II курс (бакалавр)
- ☐ III курс (бакалавр)
- ☐ IV курс (бакалавр)
- ☐ I курс (магістр)
- ☐ II курс (магістр)

Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на Вашу академічну продуктивність?

- ☐ Дуже позитивний
- ☐ Позитивно
- ☐ Нейтрально
- ☐ Негативно
- ☐ Дуже негативно

Були у Вас конфліктні ситуації з одногрупниками під час дистанційного навчання?

- ☐ Дуже часто
- ☐ Часто
- ☐ Дуже рідко
- ☐ Не було

Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на ваші комунікативні уміння (наприклад, навички спілкування, вміння співпрацювати тощо)?

- ☐ Покращився значущо
- ☐ Покращився незначущо
- ☐ Не змінився
- ☐ Значуще погіршився
- ☐ Незначуще погіршився

Як часто Ви спілкуєтесь з викладачами чи однокурсниками за допомогою засобів комунікації під час дистанційного навчання?

- ☐ Дуже часто
- ☐ Часто
- ☐ Рідко
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Зовсім не спілкуюсь

Чи знаходили Ви в собі мотивацію під'єднуватись вчасно до пар?

- ☐ Так
- ☐ Рідко
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Ні

Як впливає дистанційне навчання на Вашу можливість виконувати комунікативні завдання та проекти у співробітництві з іншими студентами?

- ☐ Покращився значущо
- ☐ Покращився незначущо
- ☐ Не змінився
- ☐ Значуще погіршився
- ☐ Незначуще погіршився

Які переваги дистанційного навчання Ви вбачаєте у контексті виконання комунікативних завдань?(Можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Гнучкість у часі та місці навчання
- ☐ Зручність для студентів із великими відстанями
- ☐ Зменшення часу на дорогу до навчального закладу
- ☐ Більше можливостей для використання різних засобів комунікації

Чи відчували Ви себе самотнім під час дистанційного навчання?

- ☐ Постійно
- ☐ Рідко
- ☐ Дуже рідко
- ☐ Ні

Які недоліки дистанційного навчання Ви вбачаєте в контексті виконання комунікативних завдань? (Виберіть всі відповіді, які підходять)

- ☐ Відсутність особистого контакту з викладачами та однокурсниками
- ☐ Важкість у встановленні зв'язку через відстань
- ☐ Технічні проблеми під час віддалених зустрічей
- ☐ Можливість втрати мотивації через відсутність фізичного нагляду

Які зміни чи поліпшення Ви б хотіли бачити щодо підтримки та розвитку комунікативних навичок під час дистанційного навчання? (Виберіть всі відповіді, які підходять)

- ☐ Додаткові тренінги і семінари з комунікаційних навичок
- ☐ Можливість взаємодії із викладачами через онлайн-консультації
- ☐ Спеціалізовані курси з комунікацій в контексті дистанційного навчання
- ☐ Використання інтерактивних платформ для комунікації та співпраці

Якщо викладач Вам не подобається з особистих переконань, чи будете відвідувати його пари?

- ☐ Так
- ☐ Інколи
- ☐ Дуже рідко
- ☐ Ні

Які засоби комунікації Ви використовуєте під час дистанційного навчання? (Можна вибрати декілька варіантів)

- ☐ Відеоконференції
- ☐ Електронна пошта
- ☐ Повідомлення в месенджерах
- ☐ Онлайн-форуми

Якщо пара не викликає у Вас зацікавлення, чи займаєтесь сторонніми справами?

- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто
- ☐ Рідко
- ☐ Ні

Які конкретні комунікативні навички Ви вважаєте, що покращилися під час дистанційного навчання? (Виберіть всі відповіді, які підходять)

- ☐ Вміння вести віртуальні наради та зустрічі
- ☐ Навички написання електронних листів і повідомлень
- ☐ Вміння спілкуватися через відеоконференції
- ☐ Здатність співпрацювати в онлайн-групах та проектах

Були у Вас конфліктні ситуації з викладачами під час дистанційного навчання?

- ☐ Дуже часто
- ☐ Часто
- ☐ Не було
- ☐ Дуже рідко

Якого виду пари Вам сподобались найбільше?

- ☐ Розробка креативних проєктів самостійно
- ☐ Зустрічі зі спеціалістами, які розповідають цікаві історії з власної практики
- ☐ Розробка креативних проєктів в групах
- ☐ Активне групове обговорення

Чого Вам не вистачало і Ви б хотіли додати до дистанційного освітнього процесу? *

Текст запитання з довгими відповідями

Додаток Б

За підрахунком балів тесту « Ваша комунікабельність», опитувані отримували такі результати:

26-28 балів. Назвати Вас комунікабельним неможливо. Ви явно надаєте перевагу усамітненню, хоча самі себе за це караєте. Всі колективні справи Вас дратують, і при кожному зручному випадку ви намагаєтесь від них ухилитися. Ясно, що це не сприяє Вашим контактам з оточуючими, які поступово віддаляються від вас. Подумайте, може, справа не в тому, що Ви не бажаєте бути у колективі, а в вашому небажанні йти на зустріч людям.

24-25 балів. Не дуже Ви говіркий, у всякому разі самі розмову навряд чи розпочнете. Приятелів у Вас небагато, хоча один друг є, який пробачає вам замкнутість розуміючи що це неголовне. Перехід на інше місце навчання чи роботи Вас лякає – через необхідність нових контактів. Втім, буває, що захопившись справою, Ви забуваєте про свою відлюдкуватість і стаєте комунікабельною людиною. Ось такий стан і прагніть підтримувати.

19-23 балів. Ну що ж, Ви достатньо комунікабельний і в незнайомій компанії відчуваєте себе в своїй тарілці. Нові знайомства Вас не бентежать, але це не означає, що Ви будете їх завжди продовжувати. В розмові Ви можете вільно вставити свої репліки, однак в дискусії вступаєте рідко.

14-18 балів. У Вас з комунікабельністю все в нормі. Дякуючі допитливості Ви вислуховуєте кожного нового співрозмовника. До Ваших переваг потрібно віднести і те, що Ви заперечуєте не гарячкуючи, не силуючи інших, а прагнете переконати. Нові контакти даються Вам легко і просто. Якщо щось Вас і дратує то це багатослівність, екстравагантність. Хоча і в цих випадках Ви вмієте стриматися.

9-13 балів. Так, у некомунікабельності Вас не дорікнеш. Вам не заважало б трохи зменшити допитливість, дещо менше говорити, а головне – менше висловлюватися з будь-якого приводу. Визнайте, Ви любите бути у центрі уваги. Відмовляти в проханнях Ви не вмієте, навіть коли виконати не в

силах. Чому вам не заважало б повчитися, то це ретельності і вмінню не пасувати перед труднощами. Однак якщо Ви побажаєте, то зможете себе примусити не відступати, довести почату справу до кінця.

4-8 балів. Про таких, як ви, кажуть “своя людина”. Спілкуватися, бути на людях – Ваша потреба. Жодну справу повз себе не пропустите, особливо якщо робити нічого, а тільки можна посперечатися. Вступаєте в розмову Ви обов’язково, навіть коли зовсім не уявляєте про що йде мова. Розпочати справу для вас важливіше, ніж її закінчити. Оточуючи відносяться до вас доброзичливо, але з деяким сумнівом. Трохи більше самокритики Вам не завадило б.

3 і менше. Спілкування з Вами вимагає деяких зусиль. Ваша балакучість, можливо, і не викликала б протесту, якби Ви не прагнули бути суддею в справах, до яких, правду кажучи, не дуже розумієтесь. Активність, терплячість, стриманість не входять в число Ваших позитивних рис, а ось образливі ви через міру. Подумайте про те, що кожен характер, в тому числі і свій, можна покращити.

Додаток В

Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів»

(П.П.Хеппнер, І.Х.Петерсен)

Інструкція для учасників опитування. Оцініть, будь ласка, наведені твердження відповідно до запропонованої шкали оцінювання: 4 бали – «цілком вірно», 3 бали – «швидше вірно»; 2 бали – «швидше невірно»; 1 бал – «невірно». Зважте на те, що будь-які Ваші відповіді є цінними і не розглядаються як «правильні» чи «неправильні».

№	Твердження	Бал
1.	Я маю власну методику вирішення конфліктів.	
2.	Навіть у конфліктній ситуації я добре сприймаю всі деталі того, що відбувається.	
3.	Мій прогноз про те, як буде відбуватися конфлікт, майже завжди виправдовується.	
4.	Я вважаю, що можу вирішити більшість проблем.	
5.	Я довіряю своїм здібностям вирішувати складні ситуації	
6.	Я завжди впевнений, що досягну мети й здолаю всі труднощі.	
7.	Зазвичай, я досить ефективно вирішую конфліктні ситуації.	
8.	Більшістю рішень, прийнятих в умовах конфліктної ситуації, я залишаюся задоволеним.	
9.	Більшість проблем настільки складні, що я не в змозі їх вирішити.	
10.	Більшість проблем я вирішую в стані запалу.	
11.	Якщо мені вдалося залагодити конфліктну ситуацію, то я завжди намагаюся зрозуміти внаслідок чого це сталося.	
12.	Я завжди аналізую реакцію на конфлікт щойно втягнутих у нього людей.	
13.	На конфлікти я реагую так емоційно, що не можу пригадати	

	про ефективні способи його розв'язання.	
14.	У конфлікті мені завжди важко координувати свої дії.	
15.	Обмірковуючи варіанти дій у конфлікті, мені завжди складно оцінити вірогідність їх успішності.	
16.	У конфліктній ситуації я часто виношу судження, яке в подальшому не виправдовується.	
17.	Якщо я помічаю ознаки напруженості, то спочатку все добре обмірковую, перш ніж діяти.	
18.	Якщо я стикаюся з проблемою, то керуюся рішенням, яке найперше спало на думку.	
	Загальна кількість балів:	

Обробка та інтерпретація результатів дослідження.

Підрахуйте загальну кількість балів. Якщо загальна кількість набраних Вами балів складає:

від 18 до 48 балів – низький рівень;

від 49 до 60 балів – середній рівень;

від 61 до 72 балів – високий рівень.

Високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів: Особа здатна ефективно реагувати на конфліктні ситуації, знає, як знаходити компроміси та вирішувати конфлікти способами, що сприяють покращенню відносин з іншими. Вона вміє ефективно спілкуватися, слухати і розуміти інших.

Середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів: Особа має деякі навички у вирішенні конфліктів, але може потребувати покращення в деяких аспектах. Вона може виявляти здатність до компромісу, але іноді реагує на конфліктні ситуації емоційно або не завжди ефективно.

Низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів: Особа має великі труднощі у вирішенні конфліктів. Вона може виявляти агресивну

поведінку, уникає конфліктних ситуацій або не вміє знаходити конструктивні рішення.

Потребує додаткового навчання та розвитку: Якщо результати методики показують, що рівень компетентності дуже низький, це може свідчити про потребу в серйозному навчанні та розвитку навичок у вирішенні конфліктів.

Додаток Г

Перелік питань методики «Рівень стресу»

Питання	Бал
Інтелектуальні ознаки стресу (За наявність у себе одного із інтелектуальних ознак - ставте собі 1 бал.)	
Переважаючі негативні думки	
Труднощі зосередження	
Погіршення показників пам'яті	
Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми	
Підвищена відволікання	
Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі	
Погані сни, кошмари	
Часті помилки, збої в обчисленнях	
Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого	
Порушення логіки, сплутане мислення	

Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення	
Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії	
Поведінкові ознаки стресу (За наявність у себе одного із поведінкових ознак - ставте собі 1 бал.)	
Втрата апетиту або переїдання	
Зростання помилок при виконанні звичних дій	
Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова	
Тремтіння голосу	
Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї	
Хронічна нестача часу	
Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями	
Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість	
Антисоціальна, конфліктна поведінка	
Низька продуктивність діяльності	

Порушення сну або безсоння	
Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю	
Емоційні симптоми стресу (За наявність у себе одного із емоційних ознак – ставте собі 1.5 бали.) Занепокоєння, підвищена тривожність	
Підозрілість	
Похмурий настрій	
Відчуття постійної туги, депресія	
Дратівливість, напади гніву	
Емоційна «тупість», байдужість	
Цинічний, недоречний гумор	
Зменшення почуття впевненості в собі	
Зменшення задоволеності життям	
Почуття відчуженості, самотності	
Втрата інтересу до життя	
Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою	

Фізіологічні симптоми стресу (За наявність у себе одного із фізіологічних ознак – ставте собі 2 бали.)	
Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі	
Підвищення або зниження артеріального тиску	
Прискорений або неритмічний пульс	
Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)	
Порушення свободи дихання	
Відчуття напруги в м'язах	
Підвищена стомлюваність	
Тремтіння в руках, судоми	
Поява алергії чи інших шкірних висипань	
Підвищена пітливість	
Швидке збільшення або втрата ваги тіла	
Зниження імунітету, часті нездужання	

Кількість балів	

Результати методики «Рівень стресу»

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

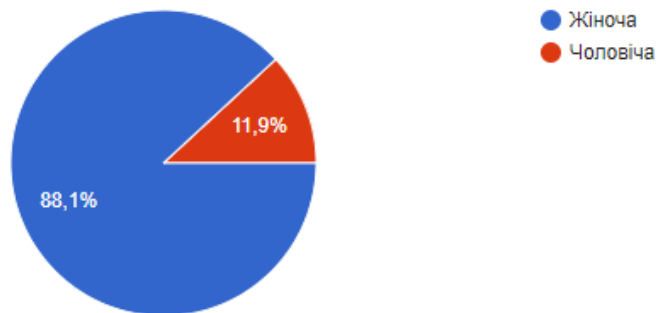
Додаток Г

Результати соціально-психологічне дослідження "Дистанційне навчання".

Вкажіть Вашу стать:

59 відповідей

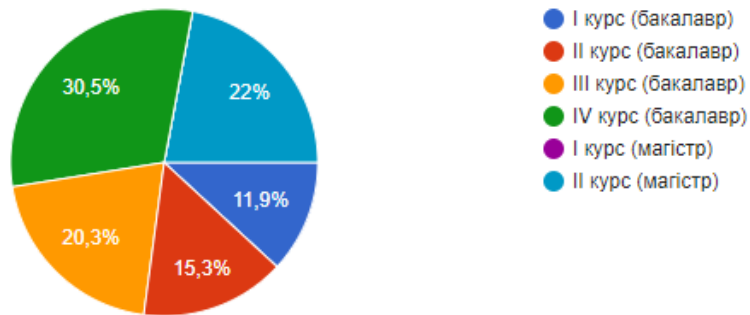
 Копіювати



Вкажіть курс, на якому Ви знаходитесь:

59 відповідей

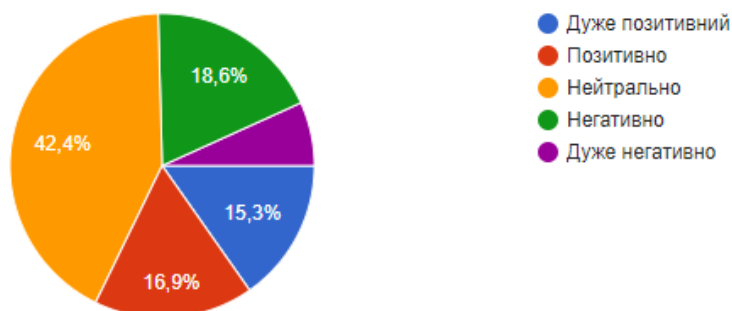
 Копіювати



Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на Вашу академічну продуктивність?

 Копіювати

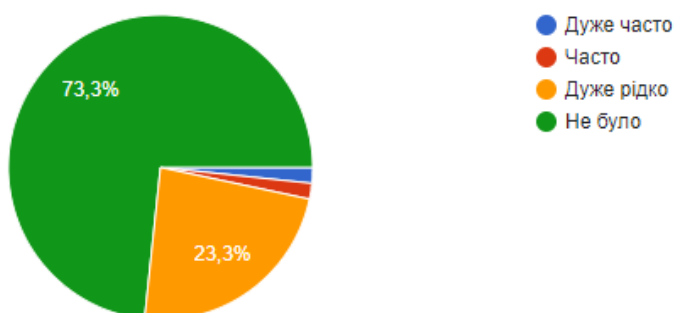
59 відповідей



Були у Вас конфліктні ситуації з одногрупниками під час дистанційного навчання?

 Копіювати

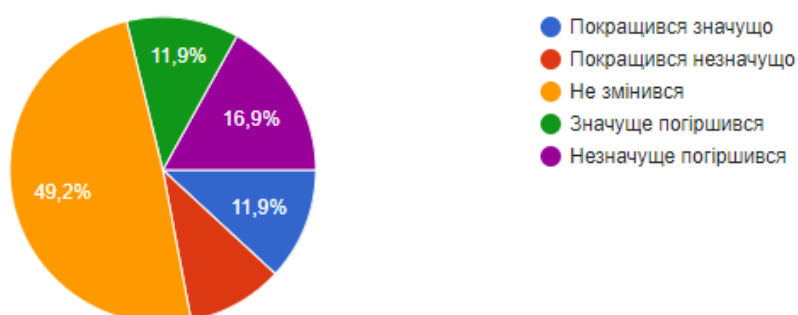
60 відповідей



Як Ви оцінюєте вплив дистанційного навчання на ваші комунікативні уміння (наприклад, навички спілкування, вміння співпрацювати тощо)?

 Копіювати

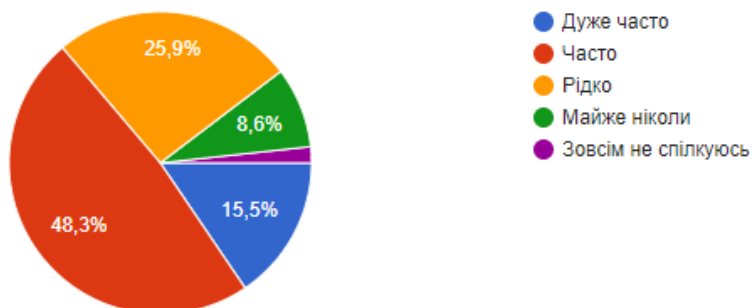
59 відповідей



Як часто Ви спілкуєтесь з викладачами чи однокурсниками за допомогою засобів комунікації під час дистанційного навчання?

 Копіювати

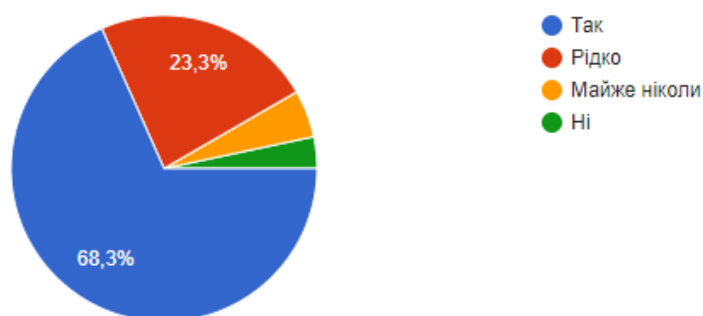
58 відповідей



Чи знаходили Ви в собі мотивацію під'єднуватись вчасно до пар?

 Копіювати

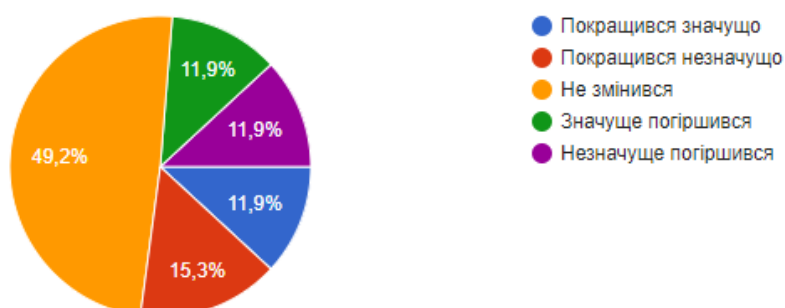
60 відповідей



Як впливає дистанційне навчання на Вашу можливість виконувати комунікативні завдання та проекти у співробітництві з іншими студентами?

 Копіювати

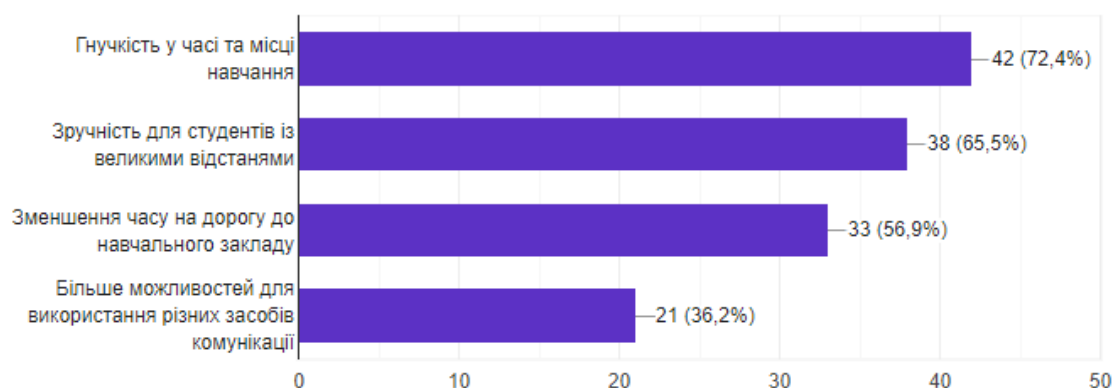
59 відповідей



Які переваги дистанційного навчання Ви вбачаєте у контексті виконання комунікативних завдань?(Можна обрати декілька варіантів)

 Копіювати

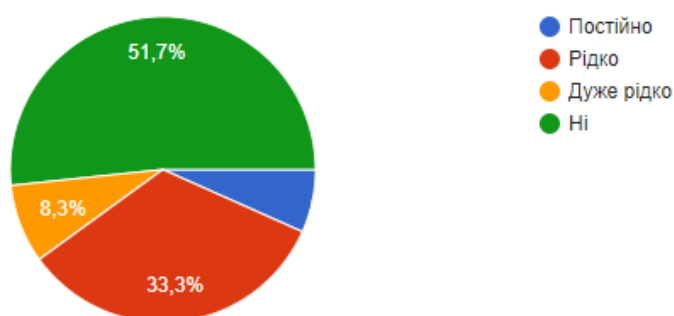
58 відповідей



Чи відчували Ви себе самотнім під час дистанційного навчання?

 Копіювати

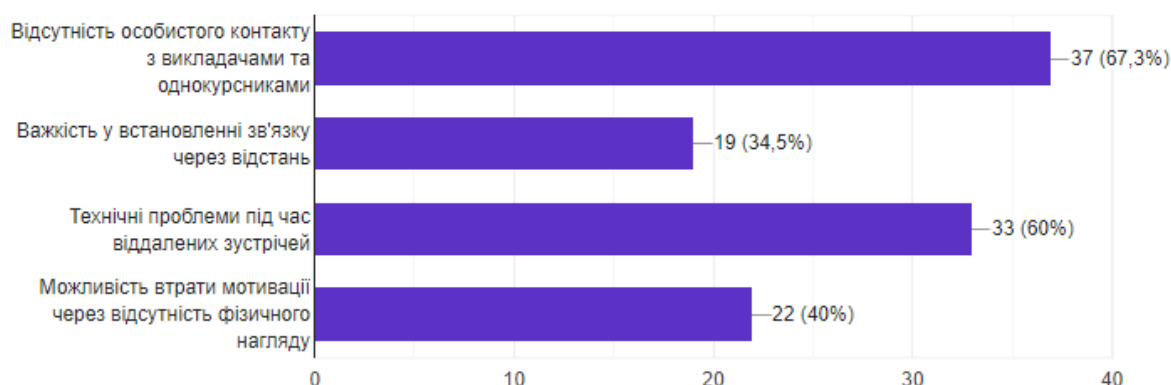
60 відповідей



Які недоліки дистанційного навчання Ви вбачаєте в контексті виконання комунікативних завдань? (Виберіть всі відповіді, які підходять)

 Копіювати

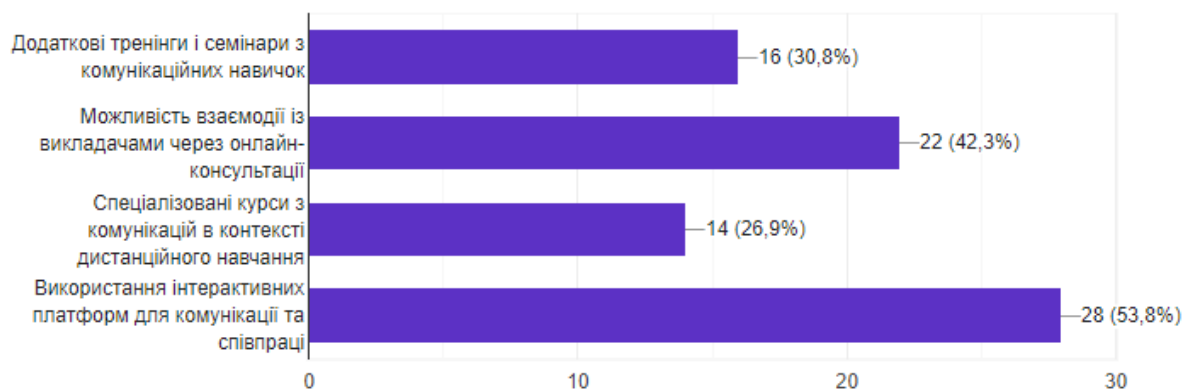
55 відповідей



Які зміни чи поліпшення Ви б хотіли бачити щодо підтримки та розвитку комунікативних навичок під час дистанційного навчання? (Виберіть всі відповіді, які підходять)

 Копіювати

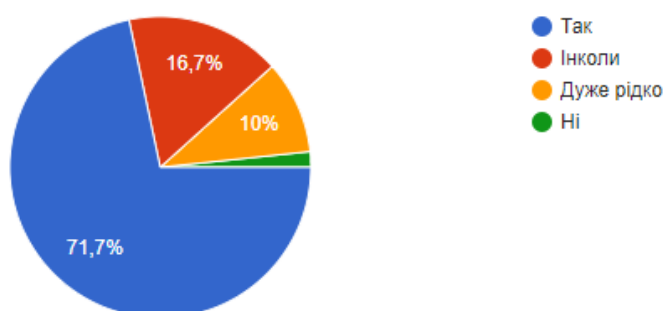
52 відповіді



Якщо викладач Вам не подобається з особистих переконань, чи будете відвідувати його пари?

 Копіювати

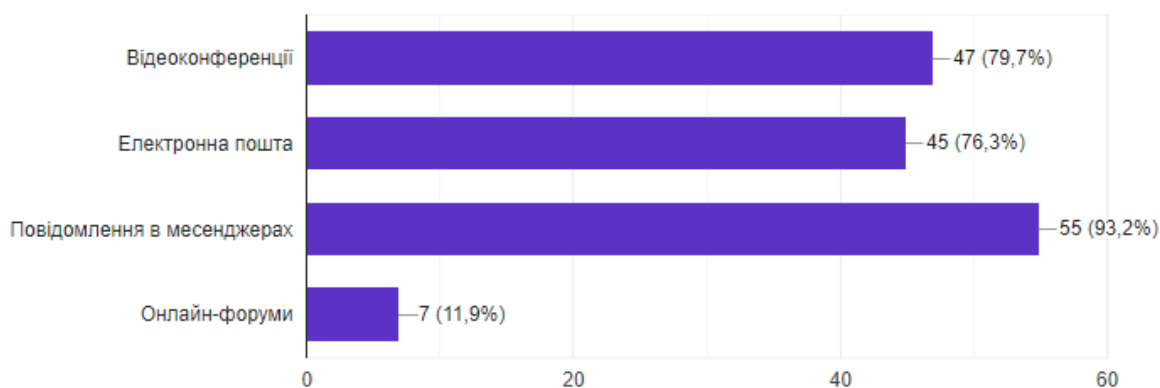
60 відповідей



Які засоби комунікації Ви використовуєте під час дистанційного навчання? (Можна вибрати декілька варіантів)

 Копіювати

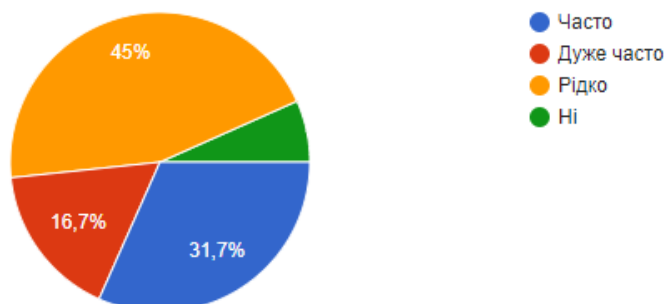
59 відповідей



Якщо пара не викликає у Вас зацікавлення, чи займаєтесь сторонніми справами?

 Копіювати

60 відповідей



Які конкретні комунікативні навички Ви вважаєте, що покращилися під час дистанційного навчання? (Виберіть всі відповіді, які підходять)

 Копіювати

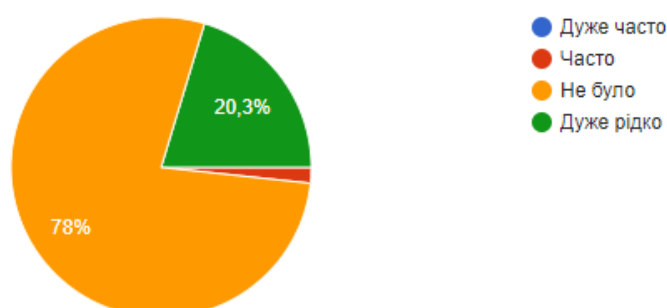
59 відповідей



Були у Вас конфліктні ситуації з викладачами під час дистанційного навчання?

 Копіювати

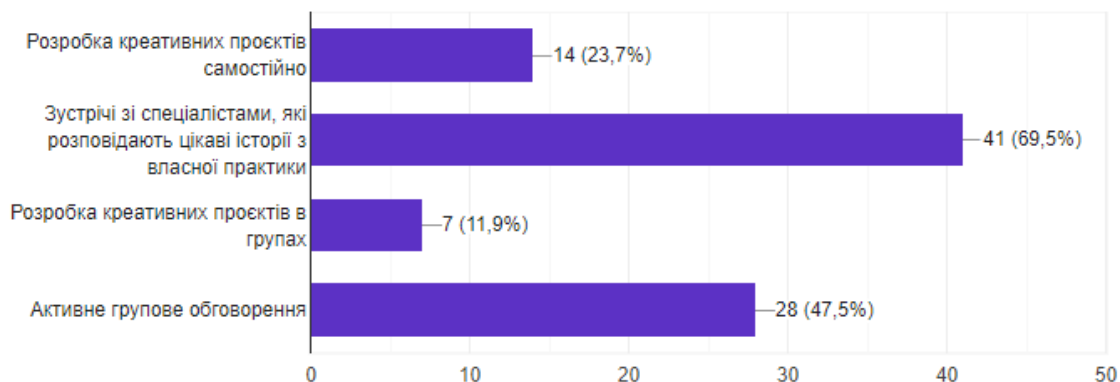
59 відповідей





Якого виду пари Вам сподобались найбільше?

59 відповідей



Чого Вам не вистачало і Ви б хотіли додати до дистанційного освітнього процесу?

59 відповідей

Все влаштовує

Все влаштовує

вистачало всього

Більше уваги

Покращення розкладу

Немає зауважень.

Мені все вистачало

Очного навчання.

Не вистачило курсів із основ тайм-менеджменту під час дистанційного навчання

Чого Вам не вистачало і Ви б хотіли додати до дистанційного освітнього процесу?

59 відповідей

Всього достатньо

В цілому не подобається дистанційне навчання, хотілось б хоч трошки походити в університет.

розуміння з боку кожного

Немає нічого щоб хотілося б додати!

нічого

Більше матеріалу для навчання

Все влаштовує в дистанційному освітньому процесі

Не маю, нічого такого на думці

Проведення тематичних конференцій з використанням практичних завдань

Чого Вам не вистачало і Ви б хотіли додати до дистанційного освітнього процесу?

59 відповідей

Взагалі прибрати дистанційне навчання.

Більше можливостей комунікувати з соціумом
Наприклад групові проекти та завдання

Як на мене університет створив всі комфортні умови для дистанційного навчання. Є і електронні ресурси у вигляді порталу, і інтерактив на парах, і тестування в реальному часі. Єдине що можливо було б цікаво зробити, це запис лекцій для студентів, для того щоб ми могли потім в інший зручний час переглядати їх якщо наприклад не було зв'язку/світла/іншої можливості приєднатись до пари.

Очне навчання

Більше цікавих зустрічей з різними спеціалістами

Немає такого

VR-конференції, чи VR-пари

Чого Вам не вистачало і Ви б хотіли додати до дистанційного освітнього процесу?

59 відповідей

Деякі викладачі також розслабляються, і менше приділяють уваги студентам по відеоконсультаціям. Це їх помилка, бо тоді складається думка, що тебе ніхто не контролює, і більшість забиває на навчання.

Активне групове обговорення та створення спільних проєктів.

Все вистачає, все подобається

Все ок

Все прекрасно

Більшої відповідальності до проведення онлайн пар від викладачів

При індивідуальному навчанні, я б додала готовий план-інструкцію, що саме має виконати студент або студентка для отримання різних балів.

Чого Вам не вистачало і Ви б хотіли додати до дистанційного освітнього процесу?

59 відповідей

Практичний досвід викладачів

Все влаштовувало

Перемоги

Все вистачає

Вийти на очне)

Всього вистачало

Проходження інтерактивних тестів

Практика

Більше групових обговорень та творчих проєктів

Чого Вам не вистачало і Ви б хотіли додати до дистанційного освітнього процесу?

59 відповідей

комунікація з одногрупниками поза навчанням

Спілкування

Дистанційне навчання зовсім не подобається , я вважаю що спеціалістами ми не станемо через відеокамери .

Нічого

Відмінити реферати. Більше креативних, творчих завдань, мотивації та спілкування на парі викладачів зі студентами як з цікавими особистостями, а не з деревом. Я за діалог, а не монолог. Дякую

Не маю точної відповіді.

Нічого, адже дистанційне навчання в повній мірі виконує програму та задовольняє якістю. Не вистачає тільки живого спілкування.

Зацікавленості на парах. Потрібно зробити освітній процес таким щоб студентам було цікаво.

Відсутність самого дистанційного навчання бебебе

Комунікації