

## Психологічний комфорт здобувачів освіти під час онлайн-навчання: проблеми та можливості

*Варакута Марина Леонідівна<sup>1</sup>, Мегем Олеся Миколаївна<sup>2</sup>,  
Останко Людмила Олексіївна<sup>3</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
27.10.2023	Освіта/Педагогіка	378.1:159.9

DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10053613>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

**Анотація.** Актуальність дослідження, пов'язаного з особливостями психологічного комфорту під час онлайн-навчання, ґрунтується на двох принципово важливих для сучасної психолого-педагогічної парадигми напрямках. По-перше, йдеться про психологічний комфорт як однієї з фундаментальних потреб людини, необхідних для повноцінного існування; по-друге, — про онлайн-навчання як не просто альтернативний, а іноді єдиний можливий шлях отримання освіти. Поєднання цих двох напрямків дозволяє охарактеризувати проблему достатнього психологічного комфорту під час онлайн-навчання як таку, що має бути вирішеною як на теоретичному, так і на практичному рівні. Отже, метою цієї статті є розгляд особливостей психологічного комфорту студентів під час онлайн-навчання. На основі аналізу теоретико-методологічних досліджень, присвячених проблемі психологічного комфорту в цілому та психологічному комфорту здобувачів освіти, а також питанню дистанційного навчання як актуальної форми освіти, зроблено висновок, що психологічний комфорт може вимірюватися за трьома основними складовими: організаційною, адаптаційною та мотиваційною. Здійснене емпіричне дослідження дозволило виявити і охарактеризувати відповідні особливості. Обчислення арифметичного середнього показало, що показники усіх виділених параметрів наближуються до середнього рівня вираженості, але є певні відмінності. Разом із тим, для більш чіткого розуміння особливостей досліджуваного явища було проведено кластерний аналіз. За результатами кластерного аналізу здобувачі освіти були поділені на чотири групи, які характеризуються певним рівнем вираженості психологічного комфорту: низьким, нижче середнього, середнім та вище середнього. На базі отриманих результатів обґрунтовано напрямки удосконалення організаційної, адаптаційної та мотиваційної складової психологічного комфорту студентів. Серед них можна виділити: дублювання

<sup>1</sup>викладач кафедри психології, Вищий навчальний приватний заклад "Дніпровський гуманітарний університет", 49033, Україна, м. Дніпро, вул. Василя Сліпака, 35 А; аспірантка, Класичний приватний університет, 69002, Україна, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 70 Б, <https://orcid.org/0000-0001-6705-2751>

<sup>2</sup>кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра біології, здоров'я людини та методики навчання, факультет природничої і фізико-математичної освіти, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 41400, Україна, Сумська обл., м. Глухів, вул. Київська, 24, <https://orcid.org/0000-0002-1871-8497>

<sup>3</sup>асистент кафедри педагогіки, психології та дошкільної освіти, Обласний коледж "Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С. Макаренка" Полтавської обласної ради, 39600, Україна, Полтавська обл., м. Кременчук, вул. Валентини Федько, 33, <https://orcid.org/0000-0002-2316-5524>

навчального матеріалу на різних платформах і в різних форматах; надання студентам консультацій як в онлайн-, так і в офлайн-форматі; представлення лекційного і семінарського матеріалу таким чином, щоб студентам було легше сприймати його онлайн; організація психологічних тренінгів, покликаних сформулювати і удосконалити навички самоорганізації та самоконтролю здобувачів освіти.

**Ключові слова:** дистанційний формат, організаційна складова, адаптаційна складова, мотиваційна складова, психолого-педагогічні рекомендації, кластерний аналіз.

### **Psychological comfort of students during online education: challenges and opportunities**

**Annotation.** The relevance of research related to the features of psychological comfort during online learning is based on two fundamentally important directions for the modern psychological and pedagogical paradigm. Firstly, it concerns psychological comfort as one of the fundamental human needs necessary for a full existence. Secondly, it pertains to online learning as not just an alternative, but sometimes the only possible path to education. Combining these two directions allows us to characterize the problem of sufficient psychological comfort during online learning as one that needs to be addressed both theoretically and practically. Therefore, the purpose of this article is to examine the specifics of students' psychological comfort during online learning. Based on an analysis of theoretical and methodological research related to the issue of psychological comfort in general, as well as the psychological comfort of education seekers and the topic of distance learning as a relevant form of education, it is concluded that psychological comfort can be measured by three main components: organizational, adaptive, and motivational. The empirical research conducted allowed the identification and characterization of the relevant features. Calculations of the arithmetic mean showed that the indicators of all the identified parameters approach the average level of expression, but there are some differences. However, to gain a clearer understanding of the characteristics of the phenomenon under investigation, a cluster analysis was performed. According to the results of the cluster analysis, education seekers were divided into four groups characterized by a certain level of psychological comfort: low, below average, average, and above average. Based on the obtained results, directions for improving the organizational, adaptive, and motivational components of students' psychological comfort are substantiated. Among these, we can highlight: duplicating educational material on different platforms and in different formats, providing students with consultations in both online and offline formats, presenting lecture and seminar materials in a way that makes it easier for students to perceive it online, organizing psychological training aimed at developing and improving the self-organization and self-control skills of education seekers.

**Keywords:** distance learning format, organizational component, adaptation component, motivational component, psychological and pedagogical recommendations, cluster analysis.

#### **Вступ**

Актуальність дослідження, пов'язаного з особливостями психологічного комфорту під час онлайн-навчання, базується на двох ключових напрямках, які є важливими у сучасній психолого-педагогічній науці. По-перше, це акцентування на значенні психологічного комфорту як однієї з основних потреб людини для її повноцінного розвитку. По-друге, це розгляд онлайн-навчання як не просто альтернативного методу, а іноді як єдиного можливого способу набуття освіти. Поеднання цих двох аспектів розкриває проблему забезпечення достатнього психологічного комфорту під час онлайн-навчання, що потребує вирішення на теоретичному і практичному рівнях.

Аналіз теоретико-методологічних та емпіричних досліджень зазначеної проблеми дозволив згрупувати їх за чотирма напрямками:

- психолого-педагогічні особливості дистанційного навчання (О. Васильєва [1], О. Зінченко [2], В. В. Кириленко [3], Г. Колесник [4], В. В. Пітулей [5], С. А. Прахова [6]);
- викладання та вивчення окремих предметів в умовах онлайн-навчання (А. Е. Бойко [7], Н. А. Глушковецька [8], Г. Овсянко [9]);
- характерні риси психологічного комфорту в цілому (О. А. Панченко [10]);
- особливості психологічного комфорту в педагогічному контексті (Г. М. Мешко [11], О. В. Савицька [12], Н. М. Сиротюк [13], В. І. Филипська [14], Н. Є. Шиліна [15]).

Разом із тим, не виявлено наукових публікацій, котрі присвячені вивченню рівня вираженості психологічного комфорту під час онлайн-навчання та містять відповідні рекомендації. Це стало поштовхом для підготовки та реалізації даного дослідження.

*Мета статті* полягає у характеристиці особливостей психологічного комфорту здобувачів освіти під час онлайн-навчання. Для цього виконуються два основні завдання: 1) з'ясування наявного рівня психологічного комфорту студентів, що навчаються у дистанційному форматі; 2) надання рекомендацій щодо покращення психологічного комфорту здобувачів освіти на основі отриманих результатів.

*Матеріали та методи.* На першому етапі дослідження було розроблено опитувальник, призначений для визначення рівнів вираженості окремих параметрів, що характеризують психологічний комфорт студентів під час онлайн-навчання. На другому етапі була сформована вибірка, що налічує 100 студентів, які навчаються в дистанційному форматі. На третьому етапі за допомогою гугл-форми учасники опитування визначили рівень вираженості у себе кожного із запропонованих параметрів. На четвертому етапі був здійснений математичний підрахунок результатів, що дозволив виявити рівні вираженості кожного з параметрів в цілому. На п'ятому етапі за допомогою статистичних методів, а саме кластерного аналізу, були сформовані та охарактеризовані групи студентів відповідно до їхнього рівня психологічного комфорту. Обчислення проводилися за допомогою програми Statistica 10.0.

### Результати

За результатами аналізу наукових досліджень, які стосуються питань психологічного комфорту загалом, психологічного комфорту здобувачів освіти і дистанційного навчання як актуального методу освіти, було зроблено висновок, що психологічний комфорт може бути розділений на три основні складові: організаційну, адаптаційну і мотиваційну. У свою чергу, кожна зі складових охоплює перелік параметрів, які можуть бути оцінені за трибальною шкалою, де 1 означає низький рівень вираженості, 2 — середній, 3 — високий.

*Організаційна складова* включає такі параметри, як:

- доступ до технічних засобів навчання (O1);
- доступ до мережі Інтернет (O2);
- пристосованість побуту до онлайн-навчання (O3);
- доступ до ресурсів та навчальних матеріалів (O4);
- можливість вчасного отримання консультації (O5).

*Адаптаційна складова* охоплює наступні параметри:

- адаптація до отримання теоретичних знань (A1);
- адаптація до участі у практичних заняттях (A2);
- адаптація до складання сесії (A3);
- адаптація до взаємодії з однокурсниками (A4);



№	Параметри психологічного комфорту															
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
37	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
38	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	
39	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	
40	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	
41	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	
42	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
43	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
45	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	
46	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	
47	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
49	3	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	1	2	2	
50	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
51	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	
52	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
54	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	
55	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
56	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	
57	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	
58	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	
59	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	
60	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
62	3	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	1	2	2	
63	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
64	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	
65	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
67	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	
68	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	
69	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	
70	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	
71	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	
72	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
74	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
75	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	
76	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	
77	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
78	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	
79	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
80	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
81	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	
82	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	
83	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
84	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	
85	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	
86	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	

№	Параметри психологічного комфорту															
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
87	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	
88	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	
89	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	
90	3	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	1	2	2	
91	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
92	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	
93	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
94	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	
95	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
96	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
98	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	
99	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	
100	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	

Джерело: власна розробка авторів.

Опитування виявило, що організаційна складова психологічного комфорту під час онлайн-навчання виражена наступним чином:

1) за параметром «доступ до технічних засобів навчання» низький рівень зафіксований у 17% опитаних, середній — у 52%, високий — у 31%;

2) за параметром «доступ до мережі Інтернет» низький рівень характерний для 24% студентів, середній — для 48%, високий — для 28%;

3) за параметром «приспосованість побуту до онлайн-навчання» низький рівень характерний для 25% респондентів, середній — для 40%, високий — для 25%;

4) за параметром «доступ до ресурсів та навчальних матеріалів» низький рівень показали 15% опитаних, середній — 65%, високий — 20%;

5) за параметром «можливість вчасного отримання консультації» низький рівень продемонстрували 26% студентів, середній — 44%, високий — 30% (рис. 1).

Адаптаційна складова психологічного комфорту під час онлайн-навчання характеризується такими показниками:

1) за параметром «адаптація до отримання теоретичних знань» низький рівень виявлений у 24% студентів, середній — у 51%, високий — у 25%;

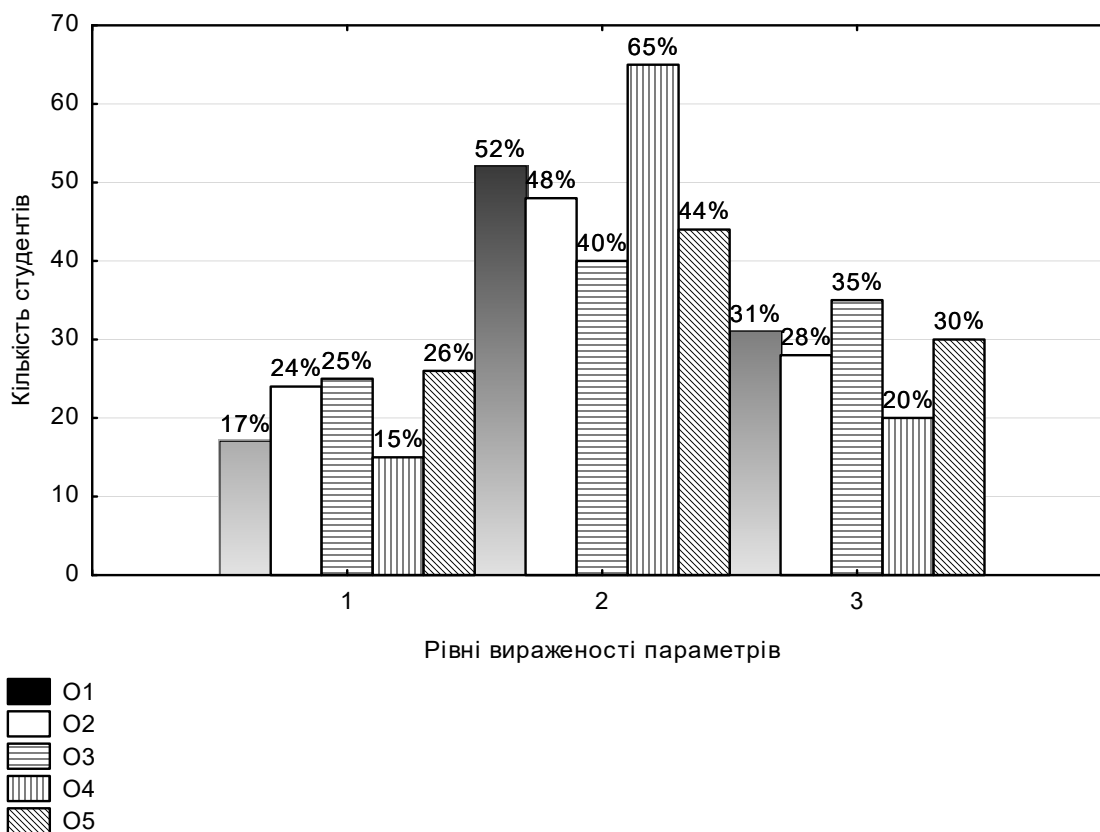
2) за параметром «адаптація до участі у практичних заняттях» низький рівень зафіксований у 32% опитаних, середній — у 44%, високий — у 24%;

3) за параметром «адаптація до складання сесії» низький рівень продемонстрували 25% респондентів, середній — 46%, високий — 29%;

4) за параметром «адаптація до взаємодії з однокурсниками» низький рівень виявлений у 14% студентів, середній — у 50%, високий — у 36%;

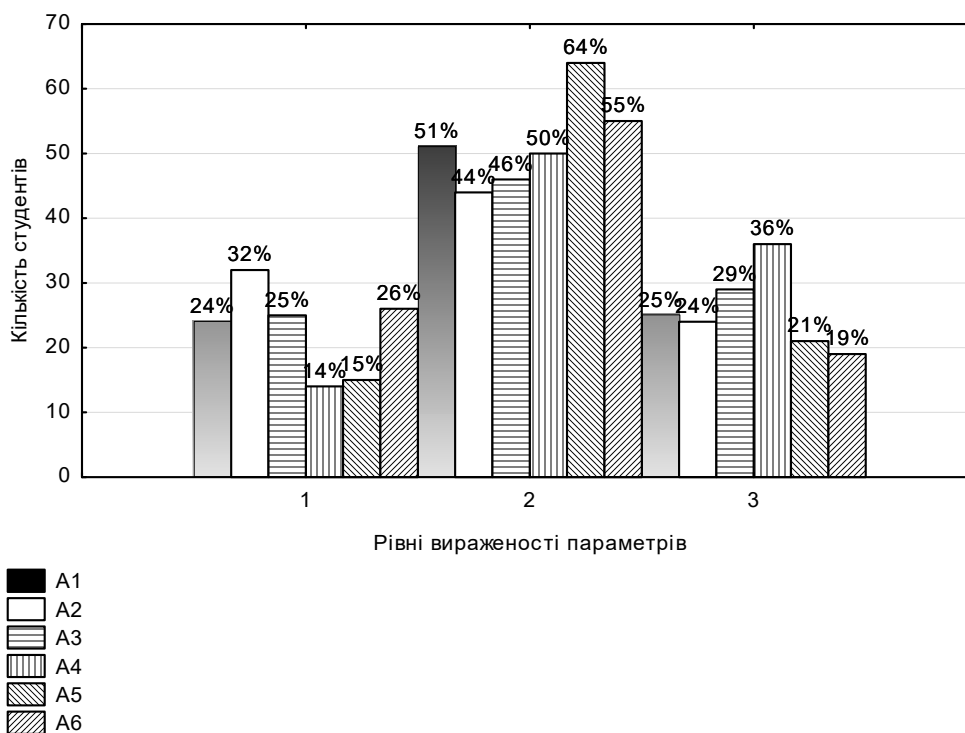
5) за параметром «адаптація до взаємодії з викладачами» низький рівень зафіксований у 15% опитаних, середній — у 64%, високий — у 21%;

6) за параметром «адаптація до взаємодії з адміністрацією» низький рівень притаманний 26% респондентів, середній — 55%, високий — 19% (рис. 2).



**Рис. 1. Рівні вираженості організаційної складової психологічного комфорту під час онлайн-навчання**

Джерело: власна розробка авторів.



**Рис. 2. Рівні вираженості адаптаційної складової психологічного комфорту під час онлайн-навчання**

Джерело: власна розробка авторів.



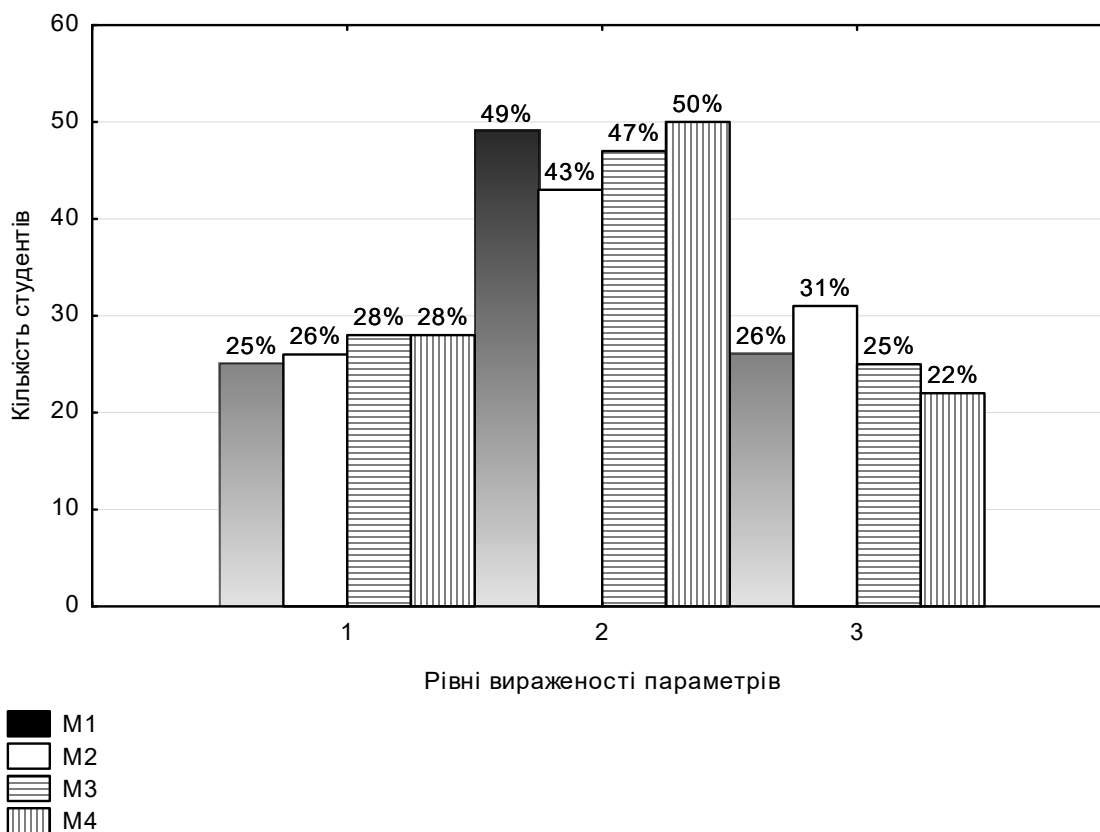
Мотиваційна складова психологічного комфорту під час онлайн-навчання представлена наступним чином:

1) за параметром «мотивація навчатися без жорсткого контролю» низький рівень характерний для 25% опитаних, середній — для 49%, високий — для 26%;

2) за параметром «самоорганізація навчання» низький рівень виявлений у 26% респондентів, середній — у 43%, високий — у 31%;

3) за параметрами «зосередженість на навчанні» низький рівень продемонстрували 28% студентів, середній — 47%, високий — 25%;

4) за параметром «усвідомлення перспектив» низький рівень зафіксований у 28% опитаних, середній — у 50%, високий — у 22% (рис. 3).



**Рис. 3. Рівні вираженості мотиваційної складової психологічного комфорту під час онлайн-навчання**  
Джерело: власна розробка авторів.

Обчислення арифметичного середнього засвідчує, що показники усіх виділених параметрів наближуються до середнього рівня вираженості, але є певні відмінності. Так, арифметичне середнє параметрів «адаптація до участі у практичних заняттях», «адаптація до взаємодії з адміністрацією» та «усвідомлення перспектив» дорівнює 1,9; параметрів «доступ до мережі Інтернет», «доступ до ресурсів та навчальних матеріалів», «можливість вчасного отримання консультації», «адаптація до складання сесії», «мотивація навчатися без жорсткого контролю», «самоорганізація навчання», «зосередженість на навчанні» — 2; параметрів «доступ до технічних засобів навчання», «приспосованість побуту до навчання», «адаптація до взаємодії з викладачами» — 2,1; параметру «адаптація до взаємодії з однокурсниками» — 2,2. Наведені дані дозволяють зробити висновок, що в цілому психологічний комфорт здобувачів освіти знаходиться на середньому рівні. Разом із тим, для більш чіткого розуміння особливостей досліджуваного явища було проведено кластерний аналіз (табл. 2, рис. 4).



Таблиця 2

Середні значення кластерів, що об'єднують студентів за рівнем вираженості психологічного комфорту

Параметри	Кластер 1		Кластер 2		Кластер 3		Кластер 4	
	1	2	3	4	5	6	7	8
O1	2,638889	2,275862	1,857143	1,000000				
O2	2,305556	2,586207	1,190476	1,500000				
O3	2,722222	2,310345	1,333333	1,214286				
O4	1,888889	2,689655	1,809524	1,500000				
O5	2,250000	2,586207	1,476190	1,214286				
A1	2,083333	2,620690	1,523810	1,285714				
A2	2,194444	2,448276	1,190476	1,214286				
A3	2,111111	2,724138	1,476190	1,285714				
A4	2,638889	2,448276	1,857143	1,214286				
A5	2,333333	2,310345	1,476190	1,714286				
A6	2,277778	2,172414	1,619048	1,000000				
M1	1,888889	2,896552	1,190476	1,714286				
M2	2,305556	2,551724	1,333333	1,428571				
M3	1,916667	2,862069	1,142857	1,500000				
M4	2,111111	2,482759	1,523810	1,000000				

Джерело: власна розробка авторів.

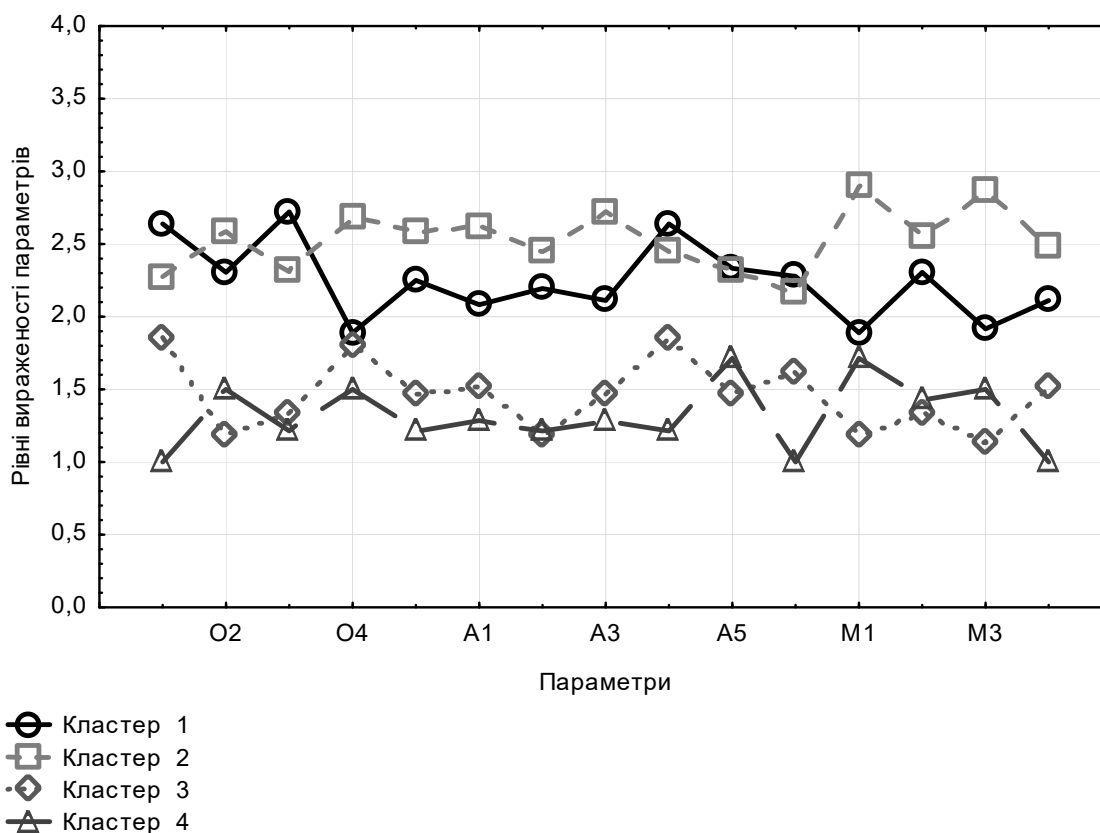


Рис. 4. Середні значення кластерів, що об'єднують студентів за рівнем вираженості психологічного комфорту

Джерело: власна розробка авторів.

Перший кластер охоплює 36% студентів (табл. 3). До цієї групи входять опитувані, що повною мірою мають доступ до технічних засобів навчання і пристосований до цього побут. У них налагоджені зв'язки з однокурсниками, є можливість вчасно отримати консультацію від викладача. Водночас, такі студенти не завжди можуть підлаштуватися під дистанційне навчання, іноді не можуть виконати потрібний обсяг роботи без жорсткого контролю. В цілому вони позитивно ставляться до професійних перспектив, але час від часу потребують допомоги і нагадувань. Ми оцінюємо їх рівень психологічного комфорту як середній.

Таблиця 3

## Описові статистики для першого кластеру

Параметри	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
O1	2,638889	0,487136	0,237302
O2	2,305556	0,467177	0,218254
O3	2,722222	0,454257	0,206349
O4	1,888889	0,318728	0,101587
O5	2,250000	0,649175	0,421429
A1	2,083333	0,554205	0,307143
A2	2,194444	0,624246	0,389682
A3	2,111111	0,574594	0,330159
A4	2,638889	0,487136	0,237302
A5	2,333333	0,478091	0,228571
A6	2,277778	0,659485	0,434921
M1	1,888889	0,318728	0,101587
M2	2,305556	0,668450	0,446825
M3	1,916667	0,280306	0,078571
M4	2,111111	0,574594	0,330159

Джерело: власна розробка авторів.

Другий кластер об'єднує 29% опитуваних (табл. 4). У них є доступ до технічних засобів навчання і мережі Інтернет, а також можливість користуватися ресурсами і навчальними матеріалами, вчасно отримувати потрібні консультації від викладачів. Їхні адаптаційні ресурси також достатньо високі як щодо навчального процесу, так і стосовно взаємодії з однокурсниками та співробітниками університету. Ці студенти демонструють середній або високий рівень мотиваційної складової, що проявляється як у навичках самоорганізації, так і у перспективному плануванні майбутньої професійної діяльності. Таким чином, їхній рівень психологічного комфорту оцінено як вище середнього.

Таблиця 4

## Описові статистики для другого кластеру

Параметри	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
O1	2,275862	0,454859	0,206897
O2	2,586207	0,501230	0,251232
O3	2,310345	0,470824	0,221675
O4	2,689655	0,470824	0,221675
O5	2,586207	0,501230	0,251232
A1	2,620690	0,493804	0,243842
A2	2,448276	0,506120	0,256158

Параметри	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
A3	2,724138	0,454859	0,206897
A4	2,448276	0,506120	0,256158
A5	2,310345	0,470824	0,221675
A6	2,172414	0,384426	0,147783
M1	2,896552	0,309934	0,096059
M2	2,551724	0,506120	0,256158
M3	2,862069	0,350931	0,123153
M4	2,482759	0,508548	0,258621

Джерело: власна розробка авторів.

Третій кластер включає 21% респондентів (табл. 5). Вони мають певні технічні засоби навчання, але можна припустити, що здебільшого — це смартфони, а не персональні комп'ютери, що значно ускладнює повноцінну участь у навчальному процесі. У них спостерігається недостатнє пристосування побуту до онлайн-навчання, проблеми з інтернет-зв'язком, через що доступ до ресурсів, навчальних матеріалів та консультацій не завжди можливий. Ці студенти до певної міри сприймають теоретичний матеріал, але мають проблеми з виконанням практичних завдань. Дослідження виявило, що у них достатньо низька мотиваційна сфера, погано розвинені навички самоорганізації навчання. В цілому їхній рівень психологічного комфорту можна охарактеризувати як нижче середнього.

Таблиця 5

#### Описові статистики для третього кластеру

Параметри	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
O1	1,857143	0,358569	0,128571
O2	1,190476	0,402374	0,161905
O3	1,333333	0,483046	0,233333
O4	1,809524	0,402374	0,161905
O5	1,476190	0,511766	0,261905
A1	1,523810	0,511766	0,261905
A2	1,190476	0,402374	0,161905
A3	1,476190	0,511766	0,261905
A4	1,857143	0,358569	0,128571
A5	1,476190	0,511766	0,261905
A6	1,619048	0,497613	0,247619
M1	1,190476	0,402374	0,161905
M2	1,333333	0,483046	0,233333
M3	1,142857	0,358569	0,128571
M4	1,523810	0,511766	0,261905

Джерело: власна розробка авторів.

Четвертий кластер охоплює 14% здобувачів освіти (табл. 6). Проведений аналіз виявив, що студенти, включені до цього кластеру, мають найбільші проблеми з усіма складовими психологічного комфорту — організаційною, адаптаційною та мотиваційною. Це означає, що ці респонденти не мають нормальних засобів технічного навчання і доступу до мережі Інтернет, а отже — позбавлені можливості отримувати навчальні матеріали та консультації від викладачів. Відповідно, вони не змогли

пристосуватися до викликів дистанційного навчання, не налагодили повноцінної зв'язку ні з однокурсниками, ні з викладачами, ні з університетською адміністрацією. Крім того, вони не бачать перспектив ані такого навчання, ані професійного формування. Таким чином, їхній рівень психологічного комфорту можна оцінити як низький.

Таблиця 6

Описові статистики для четвертого кластеру

Параметри	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
O1	1,000000	0,000000	0,000000
O2	1,500000	0,518875	0,269231
O3	1,214286	0,425815	0,181319
O4	1,500000	0,518875	0,269231
O5	1,214286	0,425815	0,181319
A1	1,285714	0,468807	0,219780
A2	1,214286	0,425815	0,181319
A3	1,285714	0,468807	0,219780
A4	1,214286	0,425815	0,181319
A5	1,714286	0,468807	0,219780
A6	1,000000	0,000000	0,000000
M1	1,714286	0,468807	0,219780
M2	1,428571	0,513553	0,263736
M3	1,500000	0,518875	0,269231
M4	1,000000	0,000000	0,000000

Джерело: власна розробка авторів.

Проведений аналіз виявив, що представники першого кластеру найбільше потребують підвищення рівня мотивації під час онлайн-навчання; студенти, об'єднані третім і четвертим кластерами, потребують покращення рівня вираженості усіх складових психологічного комфорту: організаційної, адаптаційної та мотиваційної. Здобувачі освіти, що входять до другого кластеру, демонструють достатньо високий рівень психологічного комфорту, але це не означає, що не треба прагнути більшого.

На базі отриманих результатів було визначено основні напрямки покращення психологічного комфорту. В рамках організаційної складової, закладам вищої освіти необхідно: 1) дублювати навчальні матеріали на різних платформах і в різних форматах; 2) надавати студентам консультації як в онлайн-, так і в офлайн-форматі, включаючи обмін інформацією за допомогою соціальних мереж, месенджерів, електронної пошти тощо. В межах адаптаційної складової потрібно: 1) розробляти і представляти лекційний і семінарський матеріал таким чином, щоб студентам було легше сприймати його онлайн; 2) сприяти налагодженню міжособистісних зв'язків між студентами шляхом організації зустрічей офлайн; 3) сприяти налагодженню змістовної доброзичливої комунікації між здобувачами освіти і викладачами та адміністрацією. Стосовно мотиваційної складової, варто: 1) проводити для студентів психологічні тренінги, покликані сформувати і удосконалити навички їхньої самоорганізації та самоконтролю; 2) проводити професійно-орієнтовані зустрічі з представниками різних організацій, призначені для підвищення інтересу до професії та розуміння перспектив.

### Висновки

Підсумовуючи, зазначимо, що психологічний комфорт здобувачів освіти під час онлайн-навчання характеризується як сукупність трьох складових: організаційної,

адаптаційної та мотиваційної, кожна з яких представлена кількома параметрами. Здійснене емпіричне дослідження дозволило виявити і охарактеризувати відповідні особливості. За результатами кластерного аналізу здобувачі освіти поділяються на чотири групи, які визначаються певним рівнем вираженості психологічного комфорту: низьким, нижче середнього, середнім та вище середнього. На базі отриманих результатів обґрунтовано напрямки удосконалення організаційної, адаптаційної та мотиваційної складової психологічного комфорту студентів. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці конкретних заходів, що дозволять підтримувати та покращувати рівень психологічного комфорту усіх учасників освітнього процесу.

#### Список використаних джерел

1. Васильєва О. Психологічні особливості дистанційного навчання в підготовці майбутніх психологів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 58. С. 36-44. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/541> (дата звернення: 15.09.2023).
2. Зінченко О. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 13. С. 71-77. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.9> (дата звернення: 15.09.2023).
3. Психологічні особливості дистанційного навчання у закладах вищої освіти / В. В. Кириленко та ін. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. № 63. С. 29-38. URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-29-38> (дата звернення: 15.09.2023).
4. Колесник Г. Дослідження психолого-педагогічних особливостей дистанційного навчання. *Молодь і ринок*. 2021. № 3 (189). С. 149–152. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.227823> (дата звернення: 15.09.2023).
5. Пітулей В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. № 12. С. 64-68. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-12-6> (дата звернення: 15.09.2023).
6. Прахова С. А., Даценко О. А., Семенов К. А. Дистанційне навчання у просторі сучасних освітніх систем: психологічний контекст. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія*. 2020. № 2 (20). С. 260-264. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/31.pdf> (дата звернення: 15.09.2023).
7. Бойко А. Е. Формування гнучких навичок учнів засобами інтеграції англійської мови і мистецтва в гуртках. *Мистецтво та освіта*. 2023. № 3 (109). С. 48–53. URL: [https://doi.org/10.32405/2308-8885-2023-3\(109\)-48-53](https://doi.org/10.32405/2308-8885-2023-3(109)-48-53) (дата звернення: 15.09.2023).
8. Глушковецька Н. А., Таєм М. Дж. Навчання іноземних мов в умовах воєнного стану. *Нова філологія*. 2023. № 89. С. 72–77. URL: <https://doi.org/10.26661/2414-1135-2023-89-10> (дата звернення: 15.09.2023).
9. Овсянко Г., Кириченко С. Психологічні особливості вивчення іноземної мови фахового спрямування. *Міжнародний науковий журнал «Університети і лідерство»*. 2021. № 11. С. 158–167. URL: <https://doi.org/10.31874/2520-6702-2021-11-1-158-167> (дата звернення: 15.09.2023).
10. Панченко О. А. Принципи інформаційно-психологічного комфорту особистості в умовах цифровізації. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали III Міжнародної наукової конференції (м. Одеса, 24 червня

- 2022 р.). Одеса, 2022. С. 185–188. URL: <http://surl.li/mimyі> (дата звернення: 15.09.2023).
11. Мешко Г. М., Мешко О. І. Формування психологічно безпечного освітньо-наукового середовища в закладі вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2020. № 2 (47). С. 100–104. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2020.47.100-104> (дата звернення: 15.09.2023).
  12. Савицька О. В. Ставлення студентів до дистанційного навчання як показник його психологічної комфортності. *Габітус.* 2022. № 35. С. 79–84. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.10> (дата звернення: 15.09.2023).
  13. Сиротюк Н. М., Голя Г. М. Комфортне освітнє середовище у закладах освіти: дизайн оформлення та особливості формування патріотичного осередку. *Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2023. № 3. С. 112–118. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.3.16> (дата звернення: 15.09.2023).
  14. Филипська В. І. Створення психологічного комфорту через зворотний зв'язок у системі дистанційного навчання іноземним мовам. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 29 травня 2020 р.).* Харків, 2020. С. 274–276. URL: <http://surl.li/milvj> (дата звернення: 15.09.2023).
  15. Шиліна Н. Є. Соціально-психологічний комфорт як критерій успішного навчання студентів в умовах карантину. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.* 2022. № 1 (138). С. 94–100. URL: <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2022-1-12> (дата звернення: 15.09.2023).