

Ірина Штученко

кандидатка психологічних наук, доцентка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, доцентка кафедри педагогіки і психології
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3056-4344>;
E-mail: irinashtuchenko@gmail.com

Юлія Чала

кандидатка психологічних наук, доцентка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, доцентка кафедри педагогіки і психології
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7436-7783>;
E-mail: Yuliia.Chala@khpi.edu.ua

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ ОН-ЛАЙН НАВЧАННЯ
ЗДОБУВАЧІВ ЗВО**

Анотація: розглянуто основні підходи у вітчизняній та зарубіжній літературі, пов'язані з проблемою психологічних чинників успішності он-лайн навчання здобувачів ЗВО. Виявлено особливості психологічних чинників успішності он-лайн навчання здобувачів ЗВО залежно від рівня прояву. Встановлено, що респонденти з високим рівнем успішності навчання в порівнянні із респондентами з низьким рівнем успішності навчання демонструють незалежність, самостійність; можливість створення умов для задоволення своїх потреб та досягнення цілей; здатність до постійного розвитку, знаходження рішення проблем навіть у складних ситуаціях, позитивне ставлення до себе. Емпірично доведено, що за допомогою тренінгової програми є можливість позитивного впливу на цільову сферу особистості, рівень самооцінки, що сприяє усвідомленню життєвих і професійних цілей, покращенню успішності он-лайн навчання здобувачів ЗВО.

Ключові слова: успішність он-лайн навчання; рівні успішності навчання; особливості психологічних чинників успішності навчання.

Iryna Shtuchenko

Ph.D. in pedagogy, associate professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, associate professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: irinashtuchenko@gmail.com

Yuliia Chala

Ph.D. in pedagogy, associate professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, associate professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: Yuliia.Chala@khpi.edu.ua

© Ірина Штученко, Юлія Чала, 2025

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS' ONLINE
TRAINING EFFICIENCY

Abstract: this article reviews the main approaches in domestic and foreign literature related to the issue of psychological factors of success in online learning for higher education applicants. The features of psychological factors of success in online learning for higher education applicants depending on the level of manifestation have been identified. It has been established that respondents with a high level of academic achievement, compared to those with a low level of academic success, demonstrate independence, autonomy; the ability to create conditions for meeting their needs and achieving goals; the ability to constantly develop, find solutions to problems even in difficult situations and a positive attitude towards themselves. It has been empirically proven that with the help of a training program a possibility exists of a positive impact on the personality target area, the level of self-esteem, which enhances awareness of life- and professional goals, the improvement of the success in online learning for higher education applicants.

Key words: success in online learning; levels of success in learning; features of psychological factors of success in learning.

Iryna Shtuchenko, Yuliia Chala

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Psychological factors of higher education students’ online training efficiency”

Problem setting. Presently, attention is ever more often centered at the notions of a successful person, successful activity, successful professional. Modern life poses to higher education institutions the tasks that consist in formation of relevant conditions for progress in distance learning which currently plays a significant role. One of the most topical issues of present-day education is to organize such a training process which could serve as a foundation for a high efficiency level in training students.

Distance learning efficiency was researched by V. Bykov, R. Gurevich, M. Kademia, D. Openshow, N. Tverezovska, I. Khorev.

One of the chief determinants of distance learning efficiency attainment is formation of such relevant-level personality characteristics as self-efficiency, self-esteem, psychological state.

The issue of learning efficiency is dealt with in a number of articles, but the scientific development of this problem requires an increase in the number of research on

psychological factors of online learning activities efficiency.

Therefore, the study of influence of psychological factors of learning efficiency, namely self-efficiency, psychological state, self-esteem on successful learning activity formation is a relative topic of research.

Recent research and publications analysis. The issue of training efficiency attracted attention of many researching psychologists. Researches on personality skills in the training process were carried out by many foreign scientists. Bandura A. studied motivation, self-efficiency and their influence on the training process [1]. Poshekhonova Yu. studied interconnections between students’ personality skills and learning motivation [1; 2]. Students’ learning personality skills were researched by J. Andrade [14]. A study of metacognitive abilities components was undertaken by M. Kholodna.

Factors that impact the quality of distance learning fall into those associated with distance learning organization (quality of technical equipment, access to relevant mate-

rials, the Internet network speed); teacher's profession- and personality traits (availability of necessary competences, willingness to implement distance learning); individual peculiarities of higher education students.

The basic principle of distance learning is independent acquisition of certain amount of knowledge and skills. This form requires that students possess such personality skills as self-efficiency, selfcontrol and self-motivation. A student should possess a high level of selfcontrol to perform assignments in the designated time; be motivated for learning and achievement of success; be capable of time management for efficient fulfillment of tasks and attainment of his/her goals; be capable of decision-making and operating autonomously [4; 5].

Bjornert-Ringleb M., Kazale G. [17] relate to the factors impacting the distance learning efficiency: motivation, ability for selfregulation, parental support. S. Khromalik, T. Koshalka [16] relate the ability for selfcontrol and motivation level to factors impacting the students' distance learning efficiency. Balashov E. [1–2; 15] relates to personality's self-regulated learning the cognitive, metacognitive, motivation- and will, and the individually-personality factors.

Paper objective. Carry out a theoretical and empiric analysis of psychological factors' influence on higher education student's distance learning efficiency.

Paper main body. The research involved 63 students training at NTU "KhPI", their median age being 21 years old.

To determine the efficiency level of students' learning activity, the results of training and academic activities were used. On the outcomes of teachers' expert evaluations, integral index of learning efficiency was calculated.

By means of R. Schwarzer and M. Jerusalem's "Self-efficiency scale" methodology, the study of peculiarities in self-efficiency — confidence — was made. On the outcomes of the methodology application, the

respondents group with a higher academic achievement level demonstrates the ability of coping with most of the problems they face and the ability to find means of attaining their goals compared with other groups.

By means of K. Riff's "Psychological well-being scale" methodology, peculiarities in general well-being in students groups were investigated. Respondents with a high level of academic achievement demonstrate independence, autonomy and have life-goals.

By means of K. Budassi's methodology, self-esteem was studied in the subjects groups ranged by leaning efficiency levels. The subjects with a high learning efficiency level demonstrate the ability of defending their ideas and that of setting realistic goals for themselves.

The obtained results of this empiric research attest that 73% of students possess a low and medium learning efficiency level that is characterized by relevant factors, namely self-efficiency, psychological state, and self-esteem.

For this reason, the authors consider that psychological support is needed to improve the level of the mentioned factors, particularly self-esteem and self-efficiency.

On the outcomes of the control study it was established that the offered training program "Way to Success" influences the personality's goal area, which facilitates awareness of the life- and professional goals, and also enhances improvement of self-esteem level.

Conclusions of the research. Distance learning is a form of organizing the work of education establishments and applicants for education which is based on students' individual work in a place remote from the teacher and the education institution. Personality's psychological peculiarities, namely self-efficiency, selfcontrol, psychological well-being level influence learning efficiency level formation and its progress.

In the course of the empiric research, the high (26,98 %), the medium (41,27 %), and the low (31,75 %) levels of students' learning efficiency were established.

The peculiarities in self-efficiency

were studied in students groups ranged by academic achievement. The group with the high academic achievement level compared to that with the low academic achievement level demonstrates the ability of coping with most of the problems, of finding solution in difficult situations, the belief that they can cope with unforeseen difficulties; it is quite easy for them to attain their goals.

Peculiarities in psychological well-being in students groups ranged by their academic achievement levels were studied. The students group with a high academic achievement level demonstrates independence, autonomy; they have life-goals and are characterized by the ability of permanent development and openness to new experience. The students group with a low academic achievement level demonstrates considerable difficulties in establishing and maintaining of social ties. It is difficult for them to trust other people, they demonstrate a high dependence on outer judgements and other people's opinions;

they are often incapable of decision-making.

The peculiarities in self-esteem in students groups ranged by academic achievement levels were studied. The subjects with a high academic achievement level demonstrate the ability of defending their ideas, of setting realistic, attainable goals. The group with a low academic achievement level demonstrates dependence on other people's opinions and a permanent need in approval, indecisiveness, a desire to lay responsibility on others.

A possibility of application of the "Way to Success" authors' training program has been proved, which positively impacts the personality target area, facilitates awareness of life- and professional goals, improves self-esteem level.

A further perspective is a development of a psychological support system for respondents: awareness of life- and professional values, sense of life actualization, which will improve their learning efficiency.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. На сьогоднішній день суспільство стрімко розвивається. В центрі уваги все частіше постають поняття "успішна людина", "успішна діяльність", "успішний професіонал". Сучасне життя ставить перед закладами вищої освіти завдання, що полягають у створенні відповідних умов для успішності дистанційного навчання, яке на сьогоднішній день відіграє важливу роль у забезпеченні безперервного освітнього процесу, особливо в умовах, коли традиційні форми навчання обмежені. Однією з найбільш актуальних проблем сучасної освіти є побудова такого навчального процесу, який міг би послужити основою для високого рівня успішності навчання студентів.

Студенти у закладах вищої освіти відчують певні труднощі під час он-лайн навчання, які не пов'язані з якістю техніки

та швидкістю Інтернету. При дистанційній формі успішність навчання забезпечується іншими психологічними характеристиками особистості, ніж при очній. Надзвичайної актуальності набуває вивчення характеристик суб'єкта навчальної діяльності, які впливають на ефективність цього процесу, покращення його якості.

Високий рівень успішності навчальної діяльності залежить від багатьох чинників. Однією з головних детермінант формування успішності дистанційного навчання є сформованість відповідного рівня особистісних характеристик, таких як самоефективність, самооцінка, психологічний стан особистості. Вимоги онлайн навчання передбачають здатність прогнозувати свої навчальні дії, контролювати засвоєння навчальної інформації, мати достатні внутрішні регулятори. Формування самоефективності та позитивного настрою студента до навчання полягає у створенні в ЗВО умов для появи внутрішніх

спонукань (мотивів, цілей, емоцій) до навчання та усвідомлення їх студентом з метою подальшого саморозвитку ним своєї мотиваційної сфери.

Питанню успішності навчання присвячено чимало статей, проте наукова розробленість цієї проблематики вимагає збільшення числа досліджень з питань психологічних чинників успішності онлайн навчальної діяльності особистості, що забезпечують результативність у оволодінні навчальним матеріалом за умов дистанційного навчання.

Актуальність дослідження психологічних чинників успішності навчання (самоефективності, психологічного стану, самооцінки) підтверджується та підсилюється такими ключовими програмними документами та стратегічними напрямками, як: Цілі сталого розвитку (ЦСР) ООН, зокрема Ціль 4 “Якісна освіта”, що наголошує на необхідності забезпечення всеохоплюючої та справедливої якісної освіти, що передбачає врахування індивідуальних потреб і психологічних чинників успішності здобувачів; Стратегія розвитку вищої освіти України на 2021–2031 роки, який визначає пріоритети модернізації освітнього процесу, включаючи орієнтацію на студентоцентризований підхід, психологічну підтримку та розвиток самостійності й самоефективності здобувачів; Реформа освіти та науки в Україні (НУШ, Закон “Про освіту”), що заохочує розвиток компетентностей саморегуляції, критичного мислення та соціально-емоційного навчання, які безпосередньо пов'язані з самоефективністю та психологічним станом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв’язання цієї проблеми і на які спирається автор. Проблема ефективності навчання привертала увагу багатьох психологів-дослідників. Дослідженням здібностей особистості у процесі навчання займалося багато зарубіжних учених. Бандура А. вивчав мотивацію, самоефективність та їх вплив на навчальний процес [1].

Пошехонова Ю. вивчала взаємозв’язки між особистісними здібностями та навчальною мотивацією студентів [1; 2]. Навчальні особистісні здібності студентів досліджувала Х. Андраде [14]. Вивченням складових метакогнітивних здібностей займалася М. Холодна.

У роботах сучасних науковців можна відзначити дослідження успішності і мотивації навчальної діяльності [1; 2], рефлексії [11] та метакогнітивних процесів особистості у навчанні [12], задоволеності своєю навчальною діяльністю [9], самомоніторингу і саморегульованого навчання студентів [15], метакогнітивних процесів у навчальній діяльності студентів [1–2, 5]. Увага приділяється дослідженню ціннісних аспектів у навчанні студентів [1], співвідношенню рівня навчальних домагань і успішності [2; 15].

Дистанційне навчання, на думку Н. Бендеревця — це така форма організації роботи закладів освіти і здобувачів освіти, в основі якої є самостійна робота студентів у віддаленому від викладача та закладу освіти місці [3].

Чинники, що впливають на якість дистанційного навчання, розподіляють на фактори, пов’язані з організацією дистанційної освіти (якість технічного обладнання, доступ до необхідних матеріалів, швидкість мережі Інтернет); професійно-особистісними якостями викладача (наявність необхідних компетенцій, бажання впроваджувати онлайн навчання); індивідуальними особливостями здобувачів освіти.

Основний принцип дистанційного навчання — самостійне освоєння певного масиву знань і навичок. Така форма вимагає від студентів наявності особистісних рис, зокрема самоефективності, самоконтролю, самомотивації.

Студент повинен мати високий рівень самоконтролю, щоб вчасно виконувати завдання; бути мотивованим до навчання та досягнення успіху; вміти планувати свій час для ефективного

виконання завдань та досягнення своїх цілей, вміти приймати рішення та діяти самостійно[4; 5].

Дистанційне навчання — це процес, який має свої переваги та недоліки [7]. Переваги дистанційної форми навчання полягають у можливості навчатися в будь-якому місці, часі, темпі; в затишному місці; мобільності навчання; доступності навчальних матеріалів; індивідуальному підході до процесу навчальної діяльності. Студент повинен мати сильну мотивацію [6]. Система дистанційного навчання розрахована переважно на достатньо свідомих студентів, які не потребують постійного контролю з боку викладача.

Мотивація є одним із головних чинників, який впливає на ефективність дистанційного навчання студентів. Студенти дистанційної форми навчання мають значно нижчий рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації, порівняно зі студентами очної форми. Успішність студентів дистанційної форми навчання залежить, передусім, від відповідного рівня їхньої мотивації, а також від наявності у здобувачів таких особистісних характеристик, як здатність до самоорганізації, самоконтролю, вміння керувати своєю поведінкою та емоціями. Цілеспрямованість, ініціативність, відповідальність, наполегливість є невід'ємною частиною успішного проходження дистанційного навчання.

Студент із високим рівнем мотивації до навчання, зазвичай має більш високий рівень самоконтролю та самодисципліни, що сприяє ефективності процесу. Мотивований студент відчуває більшу потребу та інтерес до навчання, що сприяє успішності навчальної діяльності [7]. Мотивація впливає на емоційний стан студента: зазвичай, якщо її рівень високий, то у здобувачів більш позитивний емоційний стан та менше схильності до стресу, що сприяє ефективності їх навчальної діяльності.

Бьорнерт-Рінглеб М., Казале Г. [17] до чинників, що впливають на

результативність дистанційного навчання відносять: мотивацію, здатність до саморегуляції, батьківську підтримку. Хромалік С., Кошалка Т. [16] здатність до самоконтролю, рівень мотивації відносять до факторів, які впливають на ефективність дистанційної освіти здобувачів.

Дистанційне навчання передбачає збільшення самостійного навчання, що передбачає достатній рівень зовнішньої та внутрішньої мотивації. Ржевська-Штефан З. [10] досліджувала кореляцію між рівнем мотивації студентів та успішністю навчальної діяльності. Взаємозв'язок між самоефективністю та успішністю навчальної діяльності у дистанційному навчанні виявлено у дослідженнях А. Ліпшуєц, Л. Сантьягу, З. Ржевської-Штефан, М. Кебрічі [10; 17].

Розвинений рівень самоефективності підвищує соціально-емоційний та академічний розвиток здобувачів освіти, О. Музика, Т. Гальцева [13; 19].

На думку А. Бандури [13], високий рівень самоефективності впливає на когнітивні та мотиваційні процеси, а також на впевненість особистості в тому, що вона здатна поводитися певним чином для досягнення певних цілей, отримання конкретних результатів.

Балашов Е. [1; 2; 15] до компонентів саморегульованого навчання особистості відносить: когнітивний, метакогнітивний, мотиваційно-вольовий, індивідуально-особистісний. Розглянемо зміст кожного з компонентів.

Індивідуально-особистісний включає:
— психологічне благополуччя, зокрема відчуття щастя, задоволеність життям і собою.

— самоповагу як позитивне ставлення до себе, усвідомлене визнання своїх сильних і слабких сторін, їхнє безумовне прийняття;

— задоволеність навчальною діяльністю, зокрема задоволеність соціальним статусом, спеціальністю, котру

отримує індивід; функціональним наповненням навчально-освітнього процесу.

Процесуально-змістовна (або внутрішня) мотивація — комплекс характеристик мотивації, які спонукають людину до виконання діяльності і визначають її стан радості і задоволення від діяльності. Високий рівень внутрішньої мотивації вважається таким, коли особистість досягає високих навчальних результатів не через обіцяну велику винагороду або жорсткий контроль, а завдяки отриманню задоволення від самого процесу діяльності.

Самооцінка — компонент самосвідомості та регулятор поведінки, який дозволяє оцінювати власні здібності та якості, яка має два види: неадекватна (завищена чи занижена) та адекватна.

Когнітивний компонент включає самоефективність як власну здатність людини успішно виконувати певні дії та досягати поставлених цілей; віру у свою спроможність впоратися з різними завданнями та викликами, що стоять на шляху, а також рефлексію, яка інтегрує ті вміння, які особистість використовує у процесі розв'язання проблеми, а саме: вміння будувати модель процесу розв'язання проблеми, планувати різні форми рефлексивної активності, формувати образ очікуваного результату рефлексії [1–2].

Високий рівень самоефективності у інтелектуальній діяльності допомагає студентам підвищити або знизити навчальну мотивацію з метою пошуку оптимальних стратегій і механізмів виконання саморегульованої навчальної діяльності [1; 15].

Метакогнітивні знання — знання особистості про свої пізнавальні можливості і здібності: усвідомлення наявності засобів отримання і аналізу інформації, здатність визначити вимоги до навчального завдання, його тип і зміст, вибір адекватних метакогнітивних стратегій для виконання поставленої навчальної цілі. Метакогнітивна

усвідомленість — рівень уявлень людини щодо своїх індивідуальних інтелектуальних можливостей [1].

Мотиваційно-вольовий компонент включає відповідний рівень мотивації, здатність до самоконтролю, а саме управління своїми діями, станами та емоціями.

Отже, психологічні особливості особистості впливають на сформованість рівня успішності навчання, його ефективність.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Проведений аналіз літератури з цієї проблеми показав, що аспект формування успішності дистанційного навчання особистості залишається недостатньо дослідженим.

Таким чином, усвідомлення недостатньої теоретичної та практичної розробленості проблеми формування успішності онлайн-навчання особистості, особливо в контексті особистісних характеристик, викликало потребу здійснити дослідження.

Метою нашого дослідження є визначення особливостей психологічних чинників успішності онлайн-навчання особистості та їхнього впливу на його формування. Вирішення цієї проблеми відповідає потребам сучасного стану суспільства та може бути розглянуте як обґрунтування необхідності її ґрунтовного вивчення.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Визначити вплив психологічних чинників он-лайн навчання на прояв успішності навчальної діяльності здобувачів ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Для визначення рівня успішності он-лайн навчання у студентів, а також особливостей психологічних чинників формування рівня успішності навчання нами було проведено емпіричне дослідження. Його мета — емпірично визначити особливості психологічних чинників успішності он-лайн навчання у студентів. У дослідженні брали участь 63

особи здобувачів, які навчаються в НТУ “ХПІ”, середній вік — 21 рік.

Відповідно до зазначеної мети поставлено завдання дослідження:

1. Визначити рівні успішності навчання у студентів.

2. Дослідити особливості психологічних чинників успішності он-лайн навчання у студентів залежно від рівня прояву.

3. Визначити можливості впливу на рівень успішності навчання з метою його покращення авторської тренінгової програми “Шлях до успіху”.

Методи дослідження.

1. Метод експертних оцінок.

2. Методика “Шкала самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалима

3. Опитувальник “Шкала психологічного благополуччя К. Ріфа”.

4. Методика дослідження самооцінки С. Будасі.

5. Статистичні методи: * t-критерій Стьюдента.

Метод експертних оцінок використовувався для встановлення інтегрального показника успішності навчання здобувачів ЗВО, для виявлення відповідного рівня успішності навчальної діяльності.

Методика “Шкала самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалима застосовується для вивчення впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції поведінкових, соціальних та когнітивних компонентів для здійснення оптимальної стратегії у різних ситуаціях.

Опитувальник “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфа дозволяє оцінити загальне благополуччя та психічний стан особистості. Методика оцінює кілька компонентів психологічного благополуччя, включаючи: відносини та їхню якість, автономію, управління середовищем, особистісний зріст, цілі в

житті, самосприйняття.

Методика дослідження самооцінки С. Будасі було застосовано для визначення особливостей самооцінки здобувачів залежно від рівня успішності навчальної діяльності.

T-критерій Стьюдента — є одним із найбільш потужних і точних критеріїв порівняння. Оскільки критерій є параметричним перед його застосуванням було проведено тест Шапіро-Уїлкі з використанням SPSS, який показав відсутність значущих відмінностей із нормальним розподілом. Таким чином, підпорядкування даних дослідження закону нормального розподілу дозволило використовувати критерій Стьюдента для виявлення значущих відмінностей між групами досліджуваних.

Для визначення рівня успішності навчальної діяльності студентів було використано результати: 1. навчальної успішності; 2. академічної успішності.

Результати навчальної успішності було визначено за допомогою експертних оцінок викладачів, що визначались як інтегральна характеристика таких якостей, як: напруженість, темп, ступінь старанності і зусиль, які докладає студент, щоб прийти до певних досягнень, індивідуальний стиль навчальної роботи.

Результати академічної успішності було визначено за допомогою педагогічної оцінки, вираженої в числовій формі — в позначці:

1. Низький рівень академічної успішності студентів (менше 7 балів): знання основних фундаментальних положень матеріалу, що вивчається, та їх практичного застосування; вміння розв’язувати прості практичні задачі.

2. Середній рівень академічної успішності студентів (7–10 балів): глибокий рівень знань в обсязі обов’язкового матеріалу; вміння давати аргументовані відповіді на запитання і проводити теоретичні розрахунки; вміння розв’язувати складні практичні задачі; міцні знання матеріалу, що вивчається, та його

практичного застосування; вміння давати аргументовані відповіді на запитання і проводити теоретичні розрахунки; вміння розв'язувати практичні задачі.

3. Високий рівень академічної успішності студентів (10–12 балів): глибоке знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових літературних джерелах; вміння аналізувати явища, які вивчаються в їхньому взаємозв'язку і розвитку; вміння проводити теоретичні розрахунки; відповіді на запитання чіткі, лаконічні; вміння розв'язувати складні практичні задачі.

При розрахунку сумарного балу оцінки кожного студента дотримувалися таких вимог:

– рейтингова оцінка містила оцінки всіх видів навчальної діяльності студентів, які він одержував в результаті проведення атестацій різного роду: контрольних, самостійних робіт, тестів та інше. Бали кожного студента, отримані ним за кожен

вид діяльності, підсумовувалися, а рейтинговий бал визначався як “вага” цієї суми по відношенню до суми максимальних балів.

За результатами експертних оцінок викладачів, які працюють в НТУ “ХПІ” розраховувався інтегральний показник успішності навчання, за яким встановлено високий, середній та низький рівень успішності навчальної діяльності студентів:

1 група — студенти з високим рівнем успішності навчання, (СВРУН), 17 осіб;

2 група — студенти з середнім рівнем успішності навчання, (ССРУН), 26 осіб;

3 група — студенти з низьким рівнем успішності навчання, (СНРУН), 20 осіб.

За допомогою методики “Шкала самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалима нами було досліджено особливості самоефективності здобувачів ЗВО.

В таблиці 1 наведено середні бали самоефективності у групах студентів залежно від рівня успішності навчання.

Таблиця 1

Середні бали самоефективності у групах студентів залежно від рівня успішності навчання

Шкали	1 група СВРУН	2 група ССРУН	3 група СНРУН	1-2	2-3	1-3
Самоефективність	36,72± 7,04	27,14± 5,23	15,18± 3,17	2,37*	2,84*	4,12**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

За результатами методики група респондентів із високим рівнем успішності навчання демонструє вміння:

– впоратися з більшістю проблем, якщо докласти достатньо зусиль;

– завжди знайти вирішення складних проблем, якщо добре постаратися;

– віру, що можуть впоратися з непередбаченими труднощами;

– здатність знайти шляхи досягнення своєї мети, незважаючи на те, що щось заважає;

– вони завжди знають, як поводитися у складних та несподіваних ситуаціях;

– їм досить легко досягати своїх цілей;

– зазвичай здатні тримати ситуацію під контролем;

– можуть щось придумати навіть у безвихідній ситуації;

– можуть знайти варіанти вирішення проблем, якщо вони виникають;

– готові до будь-яких труднощів, тому що покладаються на свої власні здібності.

Група респондентів із низьким рівнем успішності навчання демонструє:

– складнощі у досягнення своїх цілей;

– відсутність віри, що можуть впоратися з непередбаченими труднощами, знайти вирішення складних проблем;

– вони не знають, як поводитися у складних та несподіваних ситуаціях, не здатні тримати ситуацію під контролем, не готові до будь-яких труднощів, які виникають у них на шляху.

Оцінку достовірностей відмінностей між групами досліджуваних залежно від рівня успішності навчання було зроблено за допомогою *t* — критерія Стьюдента. Результати представлено у таблиці 1.

Виявлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із середнім (ССРУН) та високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із

низьким рівнем успішності навчання (СНРУН). Також встановлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із середнім рівнем успішності навчання (ССРУН).

За допомогою методики “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріффа було досліджено особливості характеристик психологічного благополуччя. В таблиці 2 наведено середні бали характеристик психологічного благополуччя у студентів залежно від рівня прояву успішності навчальної діяльності.

Таблиця 2

Середні бали характеристик психологічного благополуччя студентів залежно від рівню успішності навчання ($\bar{X} \pm \sigma$)

Шкали психологічного благополуччя	1 група СВРУН	2 група ССРУН	3 група СНРУН	1-2	1-3	2-3
Позитивні відносини	60, 26 $\pm$ 12,85	52,47 $\pm$ 7,81	22,04 $\pm$ 5,01	0,84	4,15**	3,14*
Автономія	67, 48 $\pm$ 10,02	45,73 $\pm$ 5,04	21,67 $\pm$ 4,82	2,56*	5,87**	2,71*
Управління середовищем	72, 16 $\pm$ 9,88	41,39 $\pm$ 6,01	18,92 $\pm$ 4,17	3,15*	5,23**	2,23*
Особистісне зростання	70, 08 $\pm$ 13,25	42,75 $\pm$ 6,84	19,06 $\pm$ 5,64	2,78*	4,86**	3,08*
Мета у житті	64, 11 $\pm$ 11,06	51,84 $\pm$ 7,07	20,12 $\pm$ 4,15	1,39	4,42**	2,18*
Самосприйняття	60, 25 $\pm$ 9,84	44,18 $\pm$ 6,73	23,6 $\pm$ 6,19	1,54	3,79*	2,46*
Психологічне благополуччя	380, 69 $\pm$ 32,89	278,63 $\pm$ 29,05	140,45 $\pm$ 16,87	1,96*	8,53**	6,28**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за *t* – критерієм Стьюдента.

За результатами методики група респондентів із високим рівнем успішності навчання демонструє наступне: вони незалежні, самостійні; мають цілі в житті, вважають, що минуле життя має сенс. Дана група респондентів характеризуються здатністю до постійного розвитку, відкриті до нового досвіду, спостерігають покращення в собі, своїх діях, сприймають себе як самореалізовану особистість. Мають можливість створювати умови для задоволення своїх потреб та досягнення

цілей, компетентні в управлінні. Демонструють відносини довіри з оточуючими, здатність до емпатії, розуміють, що близькі відносини потребують необхідності поступатися, допускають прихильність у близьких відносинах. Позитивно ставляться до себе, приймають в собі як позитивні та негативні якості.

Група респондентів із середнім рівнем успішності навчання демонструє: здатність підтримувати взаємини з іншими людьми, проте їхні соціальні зв'язки не є

глибокими або стабільними. Вони прагнуть до близькості, але можуть відчувати труднощі у формуванні тривалих і довірчих стосунків. Відчують помірний контроль над життєвими обставинами. Можуть адаптуватися до навколишнього середовища, проте іноді не мають достатньої впевненості у своїй здатності ефективно впливати на обставини; проявляють помірне прагнення до саморозвитку. Мають загальні життєві цілі, проте не завжди усвідомлюють чіткий сенс або напрямок свого життя. Їхня мотивація досягати поставлених цілей є нестабільною. Можуть час від часу сумніватися у своїй цінності та здібностях, проте намагаються знайти гармонію з власною особистістю.

Група респондентів із низьким рівнем успішності навчання демонструє значні труднощі у встановленні та підтриманні соціальних зв'язків. Їм важко довіряти іншим людям, через що вони часто відчують себе самотніми або ізольованими. Респонденти даної групи виявляють високу залежність від зовнішніх оцінок та думки інших; часто не здатні приймати самостійні рішення і схильні діяти під впливом соціального тиску або очікувань. Рідко прагнуть до вдосконалення тому, що не вірять у можливість особистого зростання та зміни на краще. Студенти з низьким рівнем

благополуччя часто не мають чіткого сенсу або мети в житті. Вони мають низьку самооцінку. Їм важко приймати себе такими, які вони є.

Оцінку достовірності відмінностей між групами досліджуваних залежно від рівня успішності навчання було зроблено за допомогою t — критерія Стюдента. Результати представлено у таблиці 2.

Виявлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із середнім (ССРУН) та високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із низьким рівнем успішності навчання (СНРУН) за усіма шкалами тесту. Також встановлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із середнім рівнем успішності навчання (ССРУН) за наступними шкалами: автономія, управління середовищем, особистісне зростання.

За допомогою методики К. Будасі на самооцінку було досліджено особливості самооцінки у групах досліджуваних залежно від рівня успішності навчання.

В таблиці 3 наведено середні бали самооцінки у студентів залежно від рівня прояву успішності навчання

Таблиця 3

Середні бали самооцінки у групах досліджуваних залежно від рівня успішності навчання

Шкали	1 група СВРУН	2 група ССРУН	3 група СНРУН	1-2	1-3	2-3
Самооцінка	0,64±0,05	0,32±0,08	-0,07±0,01	2,39*	4,12**	2,74*

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стюдента.

Досліджувані з високим рівнем успішності навчання (СВРУН) демонструють:

– здатність критично подивитися на себе збоку;

– вміння відстоювати свої думки; оцінювати співвідношення своїх бажань та здібностей;

– можливості передбачити результати вчинків;

– здатність об'єктивно оцінювати себе та свої здібності; ставити перед собою реалістичні цілі, які можна досягти.

Для них важливі люди, що оточують їх, їхні думки вони оцінюють адекватно.

Група досліджуваних із низьким рівнем успішності навчання (СНРУН) демонструє:

– надмірну вимогливість до себе та оточуючих;

– залежність від думки інших людей та постійну потребу в їх підтримці;

– нерішучість та обережність;

– прагнення перекласти відповідальність на інших;

– зануреність у свої невдачі, неможливість помічати проблеми своїх близьких.

Оцінку достовірності відмінностей між групами досліджуваних залежно від рівня успішності навчання було зроблено за допомогою t — критерія Ст'юдента. Результати представлено у таблиці 3.

Виявлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із середнім (ССРУН) та високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із низьким рівнем успішності навчання (СНРУН). Також встановлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи

досліджуваних із середнім рівнем успішності навчання (ССРУН).

Отримані результати даного емпіричного дослідження свідчать, що 73 % здобувачів мають середній та низький рівень успішності навчання, який характеризується відповідними чинниками, а саме; самоефективність, психологічний стан особистості, самооцінка.

Тому вважаємо необхідним застосувати психологічну підтримку для підвищення рівня даних чинників успішності навчання, а саме самооцінки та самоефективності.

Програмою психологічного супроводу охоплено 52 особи, з яких до контрольної групи увійшли 25 респондентів, до експериментальної 27 респондентів. Для перевірки ефективності впливу авторської тренінгової програми “Шлях до успіху” використовувалися:

1. “Шкала самоефективності”

Р. Шварцера та М. Єрусалима,

2. Методика К. Будасі на самооцінку.

За результатами контрольного дослідження встановлено, що запропонована авторська тренінгова програма “Шлях до успіху” впливає на цільову сферу особистості, що сприяє усвідомленню життєвих і професійних цілей, а також сприяє підвищенню рівня самооцінки, що виражається у показниках, представлених у таблиці 4.

Таблиця 4

Середні показники самоефективності та самооцінки у респондентів ($\bar{X} \pm \sigma$)
до й після участі у тренінгу

Групи	Шкали	Експериментальна група (до тренінгу)	Експериментальна група (після тренінгу)	*	Контрольна Група	Контрольна група
СНРУН	Само ефективність	15,18± 3,17	27,67	*	14,97	14,78
	Самооцінка	-0,07±0,01	0,29	*	-0,06	-0,57
ССРУН	Само ефективність	27,14± 5,23	38,92	*	26,93	25,04
	Самооцінка	0,32±0,08	0,54	*	0,29	0,31

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Ст'юдента.

Результати контрольних зрізів, отриманих за методиками “Шкала самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалима та методики К. Будасі на самооцінку показали, що після проходження тренінгу у респондентів експериментальних груп відбулося статистичне підвищення показників за шкалами “самоефективність” та “самооцінка”. Отримані після тренінгу дані свідчать про ефективність тренінгової програми, а саме про підвищення рівня самоефективності та самооцінки

Досліджувані з низьким та середнім рівнем успішності після проходження тренінгу демонструють самостійність; здатність об'єктивно оцінювати себе та свої здібності; ставити перед собою реалістичні цілі, які можна досягти; характеризуються здатністю до постійного розвитку; демонструють відносини довіри з оточуючими; позитивно ставляться до себе.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. По завершенню дослідження автори дійшли таких висновків. Дистанційне навчання — форма організації роботи закладів освіти і здобувачів освіти, в основі якої є самостійна робота студентів у віддаленому від викладача та закладу освіти місці.

Чинники, що впливають на якість дистанційного навчання, розподіляють на фактори, пов'язані з організацією дистанційної освіти (якість технічного обладнання, доступ до необхідних матеріалів, швидкість мережі Інтернет); професійно-особистісні якості викладача (наявність необхідних компетенцій, бажання впроваджувати онлайн навчання); індивідуальні особливості здобувачів освіти.

Психологічні особливості особистості, а саме самоефективність, самооцінка, рівень психічного благополуччя впливають на сформованість рівня успішності навчання, його ефективність.

Під час емпіричного дослідження виявлено високий (26,98 %), середній (41,27 %) та низький (31,75 %) рівень успішності навчання у студентів.

Досліджено особливості самоефективності у групах студентів залежно від рівня успішності навчання. Група респондентів із високим рівнем успішності навчання демонструє вміння впоратися з більшістю проблем; завжди знайти вирішення у складних ситуаціях; віру, що можуть впоратися з непередбаченими труднощами; їм досить легко досягати своїх цілей. Група респондентів із низьким рівнем успішності навчання демонструє складнощі у досягнення своїх цілей; відсутність віри, що можуть впоратися з непередбаченими труднощами, знайти вирішення складних проблем; не готові до будь-яких труднощів, які виникають у них на шляху.

Досліджено особливості психологічного благополуччя у групах студентів залежно від рівня успішності навчання. Група студентів із високим рівнем успішності навчання демонструє незалежність, самостійність; вони мають цілі в житті; характеризуються здатністю до постійного розвитку, відкриті до нового досвіду; мають можливість створювати умови для задоволення своїх потреб та досягнення цілей; демонструють відносини довіри з оточуючими; позитивно ставляться до себе. Група респондентів із низьким рівнем успішності навчання демонструє значні труднощі у встановленні та підтриманні соціальних зв'язків. Їм важко довіряти іншим людям. Респонденти даної групи виявляють високу залежність від зовнішніх оцінок та думки інших; часто не здатні приймати самостійні рішення, не вірять у можливість особистого зростання, не мають чіткого сенсу або мети в житті.

Досліджено особливості самооцінки у групах студентів залежно від рівня успішності навчання. Досліджувані з високим рівнем успішності навчання (СВРУН) демонструють вміння відстоювати свої думки; оцінювати співвідношення своїх бажань та здібностей; можливості передбачити результати вчинків; ставити перед собою реалістичні цілі, які можна

досягти. Група досліджуваних із низьким рівнем успішності навчання (СНРУН) демонструє надмірну вимогливість до себе та оточуючих; залежність від думки інших людей та постійну потребу в їхній підтримці; нерішучість та обережність; прагнення перекласти відповідальність на інших; зануреність у свої невдачі.

Доведено можливості авторської тренінгової програми “Шлях до успіху”,

що позитивно впливає на цільову сферу особистості, сприяє усвідомленню життєвих і професійних цілей, підвищенню рівня самооцінки.

Подальшою перспективою є розроблення системи психологічного супроводу респондентів: усвідомлення життєвих і професійних цілей, актуалізація сенсу життя, що сприяє покращенню успішності навчання.

Список літератури:

1. Балашов Е. М. Характеристика діагностичного комплексу вивчення саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2020. № 1. С. 5–12. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkibt_2020_1_3.

2. Балашов Е. М. Теоретичні підходи до вивчення чинників мотивації саморегульованого навчання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 10–16.

3. Бендеревець Н. М. Формування готовності вчителів до підвищення педагогічної майстерності з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. *Наукові записки*. Тернопіль, 2017. № 6. С. 188–192.

4. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології: монографія. Київ: Атіка, 2005. 140 с.

5. Волошко Л. Б. Дистанційна освіта як форма навчання студентів з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наукових праць*. Київ: Університет “Україна”, 2004. 448 с.

6. Воронкін О. С. Організація дистанційних технологій навчання на основі комп’ютерних інформаційних систем вищих навчальних закладів України. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/vsunud/2009-6E/09vosnzu.htm>.

7. Гончарова Г. О., Ларіонов С. О. Система ставлень особистості: теоретичні аспекти дослідження. *Право і безпека*. № 1. 2017. С. 130–133. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1946>.

8. Жданюк Л. О. Теоретичні аспекти ставлення до навчання у студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди*. № 55. 2017. С. 36–42. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/144774708.pdf>.

9. Крейдун Н. П., Поліванова О. Є., Яворовська Л. М. Задоволеність навчання у вищому навчальному закладі як чинник професійної самоефективності сучасних студентів. *Проблеми сучасної освіти*. 2016. № 6. С. 37–41.

10. Ржевська-Штефан З. Особливості мотивації студентів-першокурсників в умовах дистанційного карантинного навчання. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. 2021. Вип. 14. С. 80–88.

11. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність: методи та процедури діагностики. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2019. 286 с.

12. Хомуленко Т. Б., Доцевич Т. І. Метапам’ять: наукові підходи та експериментально-інтроспективна методика дослідження. *Вісник Харківського національного педагогічного університету*. 2014. № 49. С. 193–211.

13. Шемигон Н. Ю. Фактори, що впливають на результативність студентів під час дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова*. Київ:

Видавничий дім "Гельветика", 2022. Вип. 87. С. 117–123. URL: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.87.24>.

14. Andrade H., Heritage M. Using assessment to enhance learning, achievement, and academic self-regulation. New York : Routledge, 2017.

15. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Self-Monitoring and Self-Regulation of University Students in Text Comprehension. *Psycholinguistics*. 2018. Vol. 24, iss. 1. P. 47–62.

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

17. Kebritchi M., Lipschuetz A., Santiago L. Issues and Challenges for Teaching Successful Online Courses in Higher Education: A Literature Review. *Journal of Educational Technology Systems*. 2017. Vol. 46. P. 4–29. URL: https://www.researchgate.net/profile/Lilia_Santiago/publication/319013030_.

18. Zasiakina L. V. Psycholinguistic Approach to Diagnostics and Modification of Individual Negative Core Beliefs. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2015. No 2. P. 151–157.

19. Shemyhon N. The essence and structure of students' readiness to engage in distance learning. *Journal Plus Education*. 2021. Vol. 28, no 1. P. 162–169. URL: <https://www.uav.ro/jour/index.php/jpe/article/view/1565>.

References:

1. Balashov E. M. Kharakterystyka diahnostychnoho kompleksu vyvchennia samorehuliatcii u navchalnii diialnosti studentiv [Characteristics of the diagnostic complex for studying self-regulation in students' learning activities]. *Visnyk Kyivskoho instytutu biznesu ta tekhnologii*.

2020. No. 1. pp. 5–12. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkibt_2020_1_3.

2. Balashov E. M. Teoretychni pidkhody do vyvchennia chynnykiv motyvatsii samorehulovanoho navchannia studentiv [Theoretical approaches to studying the motivational factors of self-regulated learning in students]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. 2019. No. 2. pp. 10–16.

3. Balashov E. M. Teoretychni pidkhody do vyvchennia chynnykiv motyvatsii samorehulovanoho navchannia studentiv [Preparing teachers to improve their teaching skills using information and communication technologies]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 2017. No. 6. pp. 188–192.

4. Bykov V. Yu. Dystantsiine navchannia v krainakh Yevropy ta SSHA i perspektyvy dlia Ukrainy. Informatsiine zabezpechennia navchalno-vykhovnoho protsesu: innovatsiini zasoby tekhnologii [Distance learning in European countries and the United States and prospects for Ukraine. Information support for the educational process: innovative technology tools]. Monohrafiia. Kyiv : Atika, 2005. 140 p.

5. Voloshko L. B. Dystantsiina osvita yak forma navchannia studentiv z osoblyvymy potrebamy [Distance learning as a form of education for students with special needs]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy : zb. naukovykh prats*. Kyiv : Universytet "Ukraina", 2004. 448 p.

6. Voronkin O. S. Orhanizatsiia dystantsiinykh tekhnologii navchannia na osnovi kompiuternykh informatsiinykh system vyshchykh navchalnykh zakladiv Ukrainy [Organisation of distance learning technologies based on computer information systems of higher education institutions in Ukraine]. Available at: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/vsunud/2009-6E/09vosnzu.htm>.

7. Honcharova H. O., Larionov S. O. Systema stavlen osobystosti: teoretychni aspekty doslidzhennia. *Pravo i bezpeka*. No. 1. 2017. pp. 130–133. Available at:

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1946>.

8. Zhdaniuk L. O. Teoretychni aspekty stavlennia do navchannia u studentiv [Theoretical aspects of students' attitudes towards learning]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. H. Skovorody*. No. 55. 2017. pp. 36–42. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/144774708.pdf>.

9. Kreidun N. P., Polivanova O. Ye., Yavorovska L. M. Zadovolenist navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi yak chynnyk profesiinoi samoefektyvnosti suchasnykh studentiv [Satisfaction with higher education as a factor in the professional self-efficacy of contemporary students]. *Problemy suchasnoi osvity*. 2016. No. 6. pp. 37–41.

10. Rzhavska-Shtefan Z. Osoblyvosti motyvatsii studentiv-pershokursnykiv v umovakh dystantsiinoho karantynnoho navchannia [Features of motivation among first-year students in the context of remote quarantine learning]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. Drahomanova*. 2021. Iss. 14. pp. 80–88.

11. Savchenko O. V. Refleksyivna kompetentnist: metody ta protsedury diahnostyky [Reflective competence: diagnostic methods and procedures]. Kherson : PP Vyshemyrskyi V. S., 2019. 286 p.

12. Khomulenko T. B., Dotsevykh T. I. Metapamiat: naukovy pidkhody ta eksperymentalno-introspektyvna metodyka doslidzhennia [Metamemory: scientific approaches and experimental-introspective research methods]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. 2014. No. 49. pp. 193–211.

13. Shemyhon N. Yu. Faktory, shcho vplyvaiut na rezultatyvnist studentiv pid chas dystantsiinoho navchannia [Factors affecting

student performance during distance learning]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. Drahomanova*. Kyiv: Vydavnychiy dim "Helvetyka", 2022. Iss. 87. pp. 117–123. Available at: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.87.24>.

14. Andrade H., Heritage M. Using assessment to enhance learning, achievement, and academic self-regulation. New York : Routledge, 2017.

15. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Self-Monitoring and Self-Regulation of University Students in Text Comprehension. *Psycholinguistics*. 2018. Vol. 24, iss. 1. pp. 47–62.

16. Hromalik C. D., Koszalka T. A., Self-regulation of the use of digital resources in an online language learning course improves learning outcomes. *Distance Education*. 2018. Vol. 39. pp. 528–547. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01587919.2018>.

17. Kebritchi M., Lipschuetz A., Santiago L. Issues and Challenges for Teaching Successful Online Courses in Higher Education: A Literature Review. *Journal of Educational Technology Systems*. 2017. Vol. 46. pp. 4–29. Available at: https://www.researchgate.net/profile/Lilia_Santiago/publication/319013030_.

18. Zasiakina L. V. Psycholinguistic Approach to Diagnostics and Modification of Individual Negative Core Beliefs. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2015. No. 2. pp. 151–157.

19. Shemyhon N. The essence and structure of students' readiness to engage in distance learning. *Journal Plus Education*. 2021. Vol. 28, no. 1. P. 162–169. URL: <https://www.uav.ro/jour/index.php/jpe/article/view/1565>.

Стаття надійшла до редакції 5.11.2025.