

БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Кафедра психології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітній ступінь бакалавр

на тему:

**САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Виконала здобувачка вищої освіти

4 курсу, 42П групи

спеціальність 053 Психологія

ТАРАСОВА Анастасія Павлівна

Керівник: доц. Ірина ЧЕРЕЗОВА

Рецензент: доц. Ольга Фролова

Запоріжжя-2024

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	5
1.1	Організація освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання. 5
1.2	Самоменеджмент особистості як базова фахова компетенція. 16
1.3	Особливості самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. 25
	Висновки до розділу 1. 33
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	36
2.1	Організація та методи емпіричного дослідження особливостей самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. 36
2.2	Аналіз та результати емпіричного дослідження особливостей самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. 43
2.3	Корекційно-розвивальна програма з оптимізації самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. 56
	Висновки до розділу 2. 80
ВИСНОВОК	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах дистанційного навчання, яке було широко впроваджено в Україні у зв'язку з пандемією COVID-19, а зараз – в умовах війни, все більшого значення для успішної діяльності здобувачів вищої освіти набуває самоменеджмент – самостійне спрямування своєї діяльності на досягнення цілей. Стрімко зростаюча роль дистанційних форм навчання створює певні труднощі для здобувачів вищої освіти, зокрема в аспекті самоорганізації. Така тенденція зумовлює проблему пошуку оптимальних форм і методів самоорганізації особистості, що відображається в самоменеджменті.

Особливості технологій та форм дистанційного навчання вивчали Н. Булгару, О. Бялик, Д. Герцюк, А. Дзятко, Л. Нос. Шляхи формування здатності до самоорганізації й самовдосконалення входить до кола наукових досліджень Ю. Бреус, О. Друганової, Ю. Міляєвої, О. Наливайко. Особливості використання самоменеджменту вивчали С. Василик, В. Колпаков, В. Лугова, О. Майстренко, Н. Мирончук, І. Муравйова, К. Немашкало, В. Нетепчук та ін.

Об'єкт дослідження: самоменеджмент.

Предмет дослідження: самоменеджмент здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Метою дослідження: є теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Відповідно до мети окреслено наступні **завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати організацію освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання.
2. Дослідити самоменеджмент особистості як базову фахову компетенцію.
3. Обґрунтувати особливості самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження самоменеджменту здобувачами вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

6. Розробити корекційно-розвивальну програму з оптимізації навичок самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Методи наукового дослідження. *Теоретичні:* вивчення й аналіз наукової філософської та психолого-педагогічної літератури, аналіз освітніх програм, підручників, методичних посібників та рекомендацій; систематизація та узагальнення. *Емпіричні:* анкетування, спостереження, експеримент. *Статистичні:* кількісний аналіз даних, їх математична обробка.

Теоретичне значення дослідження полягає у визначенні особливостей організації освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання, поглибленому аналізі теоретичних аспектів проблеми самоменеджменту, визначенні особливостей самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні ефективності використання самоменеджменту в умовах дистанційного навчання, розробці корекційно-розвивальної програми з оптимізації навичок самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Експериментальна база дослідження. Експериментальною базою дослідження виступив Бердянський державний педагогічний університет. Дослідження проводилося серед здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія групи.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів з висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (41 позиція), додатків (розміщено на 8 сторінках). Загальний обсяг роботи - 101 сторінка друкованого тексту, основного тексту – 86 сторінок, містить 3 таблиці та 16 діаграм.

ВИСНОВОК

1. Охарактеризовано організацію освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання. З'ясовано, що в умовах карантинних обмежень та війни в Україні, особливої актуальності набула дистанційна форма організації освітнього процесу в закладах вищої освіти, адже дозволяє здобувати освіту в будь-якому місці та в будь-який час, забезпечує дотримання безпекових умов в сучасних реаліях.

У закладах вищої освіти освітній процес за дистанційною формою навчання здійснюється в таких формах: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи. Основними видами навчальних занять є лекція, семінар, практичні та лабораторні заняття, консультації тощо, а отримання навчально-методичних матеріалів, комунікація між суб'єктами освітнього процесу забезпечується передачею відео-, аудіо-, графічної та текстової інформації в синхронному або асинхронному режимах на онлайн-платформах Moodle, Google Classroom, Blackboard, Zoom, Edmodo.

Досвід впровадження освіти в умовах дистанційного навчання дозволяє виокремити позитивні та негативні сторони даного виду організації освітнього процесу. Так, серед недоліків дистанційного навчання можна зазначити відсутність очного спілкування викладача та здобувача; незадовільний стан технічної оснащеності; відсутність достатнього контролю діяльності студентів та необхідної технічної підтримки; недостатньо сформовані вміння здійснювати комунікацію на відстані як у здобувачів, так і у викладачів.

До переваг дистанційного навчання слід віднести можливість навчатися в будь-який час; можливість навчатися в будь-якому місці; навчання без відриву від професійної діяльності; можливість навчатися в індивідуальному темпі; доступність навчально-методичних матеріалів; мобільність; навчання в безпекових умовах тощо.

Доведено, що дистанційне навчання є ефективним інструментом для забезпечення доступу до якісної освіти та підвищення рівня знань; має великий потенціал подальшого розвитку.

2. Досліджено самоменеджмент особистості як базову фахову компетенцію. З'ясовано, що вміння самоорганізовуватися є нагальною потребою компетентного фахівця, основою його успішної професійної діяльності, запорукою особистісного зростання. Саме для цього покликаний самоменеджмент як цілеспрямоване та послідовне застосування наукових методів і практичних прийомів менеджменту для свідомого управління власною кар'єрою та особистим життям.

В основі самоменеджменту лежать базові компетенції особистості, які й дають поштовх до можливості дистанційного навчання.

До особистісних критеріїв самоменеджменту особистості відносяться:

- саморозвиток – внутрішня активність, вид творчої діяльності, що «зумовлює продуктивне особистісне зростання»;
- самовдосконалення як можливість особистісного зростання, самостійне прагнення наблизитися до ідеалу, оволодіння новими видами діяльності;
- саморегуляція – процес усвідомлення, вдосконалення та застосування особистісних властивостей, що сприяють успішному навчанню; є запорукою усвідомлення та реалізації власних здібностей;
- наполегливість – зосередженість та рух на досягнення певного результату, незважаючи на виклики та труднощі;
- відповідальність – самостійне виконання поставлених завдань, готовність відповідати за результати своєї діяльності;
- уміння керувати собою – розподіл власних сил;
- інші особистісні критерії - рішучість, організованість, старанність.

3. Обґрунтовано особливості самоменеджменту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання за психолого-дидактичним, організаційним та конструктивним критеріями.

До психолого-дидактичних критеріїв можна віднести такі, як: самодисципліна, самоорганізованість, самоосвіта, саморегуляція, здатність до

самоосвіти.

До організаційних критеріїв можна віднести такі, як: вміння планування часу, боротьба з поглиначами часу, вміння «розбивати» складні справи на комплекс простіших задач, використання техніки дедлайну, вміння делегувати завдання, застосування техніки виокремлення пріоритетів, організація відпочинку та ін.

Конструктивні критерії включають уміння визначати зміст, логіку, послідовність виконання різних видів самостійної навчальної роботи. Основні з них – це вміння конспектувати стисло з виділенням ключових аспектів теоретичного матеріалу, складати план реферату або виступу на вебінарі, робити висновки на підставі свого або прослуханого виступу, дотримуватися технічних вимог до оформлення матеріалу, вміння працювати з матеріалом (пересилання по електронній пошті, розміщення в мережі Інтернет та ін.).

4. Проведено констатувальний експеримент, завданням якого було визначення вихідного рівня сформованості компетенцій здобувачів вищої освіти щодо організації їх самоменеджменту в умовах дистанційного навчання. Серед критеріїв оцінювання були обрані мотиваційний, психолого-дидактичний та організаційний. На основі визначення критеріїв та показників окреслено рівні сформованості компетентності самоменеджменту здобувачів: високий, середній, низький.

5. Проаналізовано результати констатувального експерименту, які засвідчили домінування середнього рівня сформованості компетенції самоменеджменту у здобувачів вищої освіти досліджуваної групи. Отримані результати дозволили дійти висновку, що навички самоменеджменту у здобувачів вищої освіти потребують удосконалення, пошуку нових шляхів, форм та методів їх реалізації в умовах дистанційного навчання.

6. На основі аналізу результатів констатувального експерименту запропоновано корекційно-розвивальну програму, метою якої став розвиток компетенцій самоменеджменту здобувачів вищої освіти. Програма складається з десяти занять: «Знайомство з правилами тренінгу», «Стан впевненості в собі»,

«Спрямованість на успіх», «Мотивація до навчання», «Націленість на результат», «Відповідальність студента», «Самоорганізація та самоконтроль», «Впевненість у собі та самоналаштування», «Організаційні аспекти самоменеджменту», «Тайм-менеджмент».

Корекційно-розвивальна програма спрямована на розвиток уміння управляти своєю поведінкою, емоціями, спілкуванням; сприяє подоланню труднощів, які постають перед здобувачем в умовах дистанційного навчання; формує здатність до самоменеджменту особистості як базової фахової компетенції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аніщенко О. В. Цифрові компетенції педагогічного персоналу у сфері освіти дорослих: рекомендації щодо розвитку в умовах нестабільності. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції Київського Національного авіаційного університету* / наук. ред. Н. П. Муранова. Київ, 2020. С. 13-15.
URL:http://iro.nau.edu.ua/images/docs/conference/aktualni_problemy/zbirka_conf_2020.pdf. (дата звернення: 9.11.2023).
2. Бреус Ю. В., Міляєва Ю. В. Формування компетентності саморозвитку особистості як основа підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*; зб. наук. праць / за заг. ред. П. М. Таланчука. Київ, 2012. № 9(11). С. 208-215.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2012_9_25. (дата звернення: 9.11.2023).
3. Булгару Н. Б., Дзятко А. А. Основні переваги та недоліки технологій та форм дистанційного навчання іноземній мові у технічному закладі. *Innovation and Sustainability*. 2022. No3. С. 139-144.
URL: <https://ins.vntu.edu.ua/index.php/ins/article/view/78/89> (дата звернення:

7.11.2023).

4. Бялик О. В. Дистанційне навчання як інноваційна форма професійної підготовки сучасного вчителя. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 11 (16). С. 19-27.
URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11\(16\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11(16)) (дата звернення: 8.11.2023).
5. Василенко В. Ю. Особливості використання технологій Web2.0 як основного інструменту іміджевих соціокомунікаційних технологій ЗВО. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*. 2022. № 1. С. 62-71.
URL: <https://journals.uran.ua/bdi/article/view/257262>. (дата звернення: 9.11.2023).
6. Видра О. Г. Формування і розвиток відповідальності у студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2012. Вип. 100. С. 75-77.
URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1724/1> (дата звернення: 7.11.2023).
7. Ганаба С. О. Самоорганізація як компетентність: поворот до особистісно - орієнтованої освіти: зб. наук. пр. Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки / за заг. ред. О. В. Діденка. Хмельницький, 2021. № 1 (24). С. 30-42.
URL: <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/view/628>. (дата звернення: 8.11.2023).
8. Герцюк Д. Д., Нос Л. С. Організація освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2021. Випуск. 35. С. 40-52.
9. Дистанційне навчання в глобалізованому світі. Київ: Нац. торг.-екон. ун-т. 2021. 101с.
URL: <https://knute.edu.ua/file/MjExMzA=/196384ea83ea51e56a6cfd365040b38a.pdf>. (дата звернення: 10.11.2023).

10. Друганова О. М., Наливайко О. М. Шляхи формування здатності до самоорганізації й самовдосконалення як основи успішної навчальної та подальшої професійної діяльності сучасного здобувача вищої освіти. *Освітологічний дискурс*. 2023. № 3 (42). С. 99-116.
URL: https://www.researchgate.net/publication/374263416_Slahi_formuvanna_zdatnosti_do_samoorganizacii_j_samovdoskonalenna_ak_osnov_i_uspisnoi_navcalnoi_ta_podalsoi_profesijnoi_dialnosti_sucasnogo_zdobuvaca_visoi_osviti (дата звернення: 10.11.2023).
11. Закон України: «Про вищу освіту».
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>. (дата звернення: 29.12.2023).
12. Зеленська Л. Д., Зеленський Р. М. Відповідальність як стрижнева цінність особистості. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2012. № 10. С. 101-116.
URL: https://www.researchgate.net/publication/330764318_VIDPOVIDALNIST_AK_STRIZNEVA_CINNIST_OSOBISTOSTI 13. (дата звернення: 7.11.2023).
13. Іваненко Ю. В. Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут Психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський, 2020. Вип. 49. С. 60-83.
URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.60-83> (дата звернення: 7.11.2023).
14. Колпаков В. М., Муравйова І. М. Навчальна програма дисципліни «Самоорганізація особистості». Київ: МАУП, 2018. 39 с.
URL: <https://maup.com.ua/assets/files/lib/metod/8270.pdf>. (дата звернення: 8.11.2023).
15. Конопляник Л. М., Пришупа Ю. Ю., Коваленко О. О. Організація

- освітнього процесу в закладах вищої освіти України з використанням технологій дистанційного навчання. *Академічні візії*. 2023. №17. С. 1-9. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/232/199>. (дата звернення: 7.11.2023).
16. Концепція діяльності Українського центру дистанційної освіти Національного технічного університету «Київський політехнічний інститут». Київ: КПІ. 2019. 58 с.
17. Кошелєва О. Б., Кравчук О. А., Цисельська О. В. Формування моделі надання освітніх послуг ЗВО в умовах воєнного стану. *Бібліотекознавство, документознавство, інформологія*. 2022. № 2. С. 114-122. URL: <https://doi.org/10.32461/2409-9805.2.2022.263982>. (дата звернення: 10.11.2023).
18. Крижановський А. І., Кириленко Н. М. Організація дистанційного навчання в педагогічних закладах вищої освіти. *Грааль науки: міжнародний науковий журнал*. 2021. Випуск № 10. С. 415-421. URL: <https://www.researchgate.net/publication/356883049I.pdf> (дата звернення: 12.11.2023).
19. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 171-176. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/36_9.pdf. (дата звернення: 12.11.2023).
20. Лозовой В. О., Сідак Л. М. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці: монографія. Харків: Право. 2006. 256 с. URL: https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/KNIGI/1_DISK/LozovojMono.pdf. (дата звернення: 7.11.2023).
21. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства: навчальний посібник. Харків.: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.

URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/21464/1/2019.pdf>,
(дата звернення: 7.11.2023).

22. Лугова В. М., Паславська О. В. Самоменеджмент як засіб підвищення ефективності навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання. *Духовно-інтелектуальне виховання молоді в XXI столітті: міжнародний періодичний збірник наукових праць* / за заг. ред. В. П. Бабича. Харків, 2022. Вип. 4. С. 692-697.

URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/29215/1/%D0%97%D0%B1-IV172.pdf>. (дата звернення: 7.11.2023).

23. Лялюк О. Г., Лялюк А. Ю. Поліщук О. В. Використання студентами методів тайм менеджменту під час самостійного навчання в університеті. *Педагогіка безпеки*. 2021. Вип. 5. вип. 1. С. 18-25.

URL: <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2020-5-1-018-025>, (дата звернення: 8.11.2023).

24. Мирончук Н. М. Основні аспекти самоорганізації навчально-професійної діяльності майбутніх викладачів. *Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти*: зб. наукових праць / за ред. проф. С. С. Вітвицької, доц. Н. М. Мирончук. Житомир, 2015. С. 168–172.

URL: <http://eprints.zu.edu.ua/18876/>.pdf, (дата звернення: 8.11.2023).

25. Мельник Л. М., Грек І. М. Дистанційне навчання як мотиватор самоорганізації та самоосвіти. *Актуальні питання інтернаціоналізації вищої освіти в Україні: лінгвістичний, правовий та психолого-педагогічний аспекти*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Біла Церква, 2021. С. 114-115.

URL: <https://rep.btsau.edu.ua/handle/BNAU/6002>, (дата звернення: 9.11.2023).

26. Мільчевська Г. С. Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. Випуск 1. С. 180-182.

- URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/14265>. (дата звернення: 9.11.2023).
27. Нетепчук В. В. Самоменеджмент: навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2013. 354 с.
- URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua/pdf>. (дата звернення: 3.11.2023).
28. Нікітіна. І. В. Мотиваційний тренінг у процесі професійної підготовки фахівців. *Юридична наука*. 2017. № 2. С. 105-113.
- URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/28980/1/Motivational.pdf>. (дата звернення: 7.11.2023).
29. Організація освітнього процесу в умовах дистанційного навчання у вищій школі: методологія, методика, практика. *Тези доповідей Всеукраїнської науково-методичної конференції* / уклад.: Н. Левицька, О. Силка, Л. Приблуда, О. Пилипенко. Київ: НУХТ, 2021. 258 с.
- URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/items/dff8602a-26e2-4b72-a4b8-495413095244>. (дата звернення: 8.11.2023).
30. Пермінова Л. А. Формування основ самоменеджменту вчителів початкових класів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. Випуск 26. С. 145-147.
- URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2013_26_48. (дата звернення: 8.11.2023).
31. 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. С. 260-266.
- URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/31.pdf> (дата звернення: 7.11.2023).
32. Проблеми і перспективи розвитку онлайн-освіти: монографія / за заг. ред. Т. А. Васильєвої, С. І. Котенка. Суми: Сумський державний університет, 2023. 125 с.

- URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstreamdownload_ (дата звернення: 7.11.2023).
33. Рекомендації щодо організації поточного, семестрового контролю та атестації здобувачів освіти із застосуванням дистанційних технологій. Лист Міністерства освіти і науки України. Від 14 травня 2020 р. № 1/9-249.
URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-potochnogo-semestrovogo-kontrolyu-ta-atestaciyi-zdobuvachiv-osviti-iz-zastosuvannyam-distancijnih-tehnologij>. (дата звернення: 9.11.2023).
34. Рибалко А. В. Особливості організації освітнього процесу в закладах вищої освіти в період дії воєнного стану. Текст доповіді керівника експертної групи з питань вищої освіти та освіти дорослих директорату фахової передвищої, вищої освіти Міністерства освіти і науки України. Київ, 13 грудня 2022 р. 27 с.
URL: https://nmc-vfpo.com/wp-content/uploads/2022/12/pk_rybalko.pdf. (дата звернення: 9.11.2023).
35. Самоменеджмент: навчальний посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 150 с.
URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/pdf>. (дата звернення: 8.11.2023).
36. Ткачишина О. Р. Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костенка / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ, 2011. Т 1, Вип. 31. С. 179-184.
URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4765/1/O_Tkachyshyna_APP_31_IL..pdf. (дата звернення: 7.11.2023).
37. Тодоріко Л. Д., Сем'янів І. О., Підвербицька О. В. Дистанційне навчання як альтернатива безперервної освіти в умовах пандемії COVID-19. *Туберкульоз, легеневі хвороби, ВІЛ-інфекція*. 2020. № 4. С. 98-104.
URL: <http://doi.org/10.30978/TB2020-4-98>. (дата звернення: 8.11.2023).
38. Штепа О. С. Методичні рекомендації з курсу «Педагогічна психологія». Для студентів-культурологів 2 курсу денної форми навчання. Львів:

Львівський національний університет ім. Івана Франка, 2016. 30 с.

URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/metodychni_rekomendatsii_PEDAGOGICHNA-PSYKHOLOGIYAkulturolohy2_2016.pdf. (дата звернення: 10.11.2023).

39. Huang R.H., Liu D.J., Tlili A. et al. Handbook on facilitating flexible learning during educational disruption: the Chinese experience in maintaining uninterrupted learning in COVID 19 outbreak. *Smart leaning Enviroments*. 2020. № 1.

URL: <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/03/Handbook-on-Facilitating-Flexible-Learning-in-COVID-19-Outbreak-SLIBNU-V1.2-20200315.pdf>. (дата звернення: 8.11.2023).

40. Treisi B. Zroby tse zaraz. 21 chudovyi sposib zrobyty bilshe zamenshyi chas. [Do it now. 21 great ways to do more in less time.]. Kharkiv: «K.S.D». 2016. 112 s. [in Ukrainian]].

41. Jesse G.R. Smartphone and app usage among college students: using smartphones effectively for social and educational needs. *Proceedings of the EDSIG Conference*. 2015. P. 1-13.

URL: <http://proc.iscap.info/2015/pdf/3424.pdf>. (дата звернення: 10.11.2023).