Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026

ISSN 2786-4952 Online

*УДК 159.955:378:004*

*https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62)-1166-1177*

**Редько Ольга Іванівна** кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри цифрових освітніх технологій, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, https://orcid.org/0000-0001-6598-3026

**Полухтович Тетяна Григорівна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціогуманітарних технологій, Луцький національний технічний університет м. Луцьк, https://orcid.org/0000- 0002-0558-2981

# ОСОБЛИВОСТІ УВАГИ СТУДЕНТІВ У ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню уваги як психологічного стану особистості під час дистанційного формату навчання. Мета дослідження – соціальний і психологічний аналіз розвитку уваги студентів в умовах дистанційного навчання і цифрового освітнього середовища. Увага розглядається як зосередження на чомусь і як виділення одного об'єкта з числа інших. Так проявляється одна з властивостей уваги – вибірковість: зацікавленість одним об'єктом і одночасно неуважність до інших об'єктів. Нами зазначено, що увага сама по собі – не окремий пізнавальний процес. Вона є запорукою успішності різних процесів, зокрема когнітивного і виступає як здатність до його організації. Увага пов'язана з інтересами, нахилами, здібностями особистості. У процесі дослідження авторами статті розглянуто функції уваги; методи і прийоми привернення уваги студентів під час дистанційного навчання. Авторами розкрито зміст поняття «залучення студентів». Залучення студентів описує рівень уваги, цікавості, оптимізму, які вони демонструють в навчанні. Нами зазначені різновиди залучення: поведінковий, пізнавальний та емоційний. У сьогоднішніх реаліях освітній процес перемістився в цифрове середовище. Дистанційне навчання, зокрема, несе в собі виклики у сфері уваги, яка відповідає за концентрацію, аналіз, запам'ятовування інформації. Нами здійснений порівняльний аналіз з традиційним навчанням в аудиторіях, вплив соціального аспекту на навчання студентів. Відсутність «живого контакту» з учасниками освітнього процесу зменшує мотивацію, відповідальність, робить їх більш схильними до відволікань. У процесі дослідження авторами приділено увагу підготовці викладачів до занять, що безпосередньо має вплив на розвиток уваги здобувачів освіти. Проходження онлайн-курсів на платформах Prometeus, Coursera та інших урізноманітнить зміст лекцій. Розглянуто ефективність гейміфікації навчання. Авторами проаналізовано фактори, які позитивно впливають на розвиток уваги в умовах цифрового освітнього середовища.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026
ISSN 2786-4952 Online

**Ключові слова:** увага, дистанційне навчання, студенти, викладачі, цифрове середовище, електронні ресурси, мотивація.

**Redko Olha Ivanivna** PhD in Technical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Digital Educational Technologies, Lutsk National Technical University, Lutsk, https://orcid.org/0000-0001-6598-3026

**Polukhtovich Tetiana Grygorivna** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Socio- humanitarian technologies of Lutsk National Tehnical University, Lutsk, https://orcid.org/0000- 0002-0558-2981

## FEATURES OF STUDENTS' ATTENTION IN THE DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

**Abstract.** The article is devoted to the study of attention as a psychological state of an individual in the context of distance learning. The aim of the study is to analyze the development of students' attention under the conditions of distance learning and a digital educational environment. Attention is considered both as concentration on something and as the selection of one object among others. In this way, one of the properties of attention – selectivity – is manifested: interest in one object and simultaneous inattention to others. It is noted that attention itself is not an independent cognitive process. Rather, it is a prerequisite for the successful functioning of various processes, particularly cognitive ones, and acts as the ability to organize them. Attention is closely related to the interests, inclinations, and abilities of the individual. In the course of the research, the authors examined the functions of attention as well as methods and techniques for attracting students' attention during distance learning. The article also reveals the content of the concept of "student engagement." Student engagement describes the level of attention, interest, and optimism that students demonstrate in the learning process. The types of engagement identified include behavioral, cognitive, and emotional engagement. In current realities, the educational process has largely moved into the digital environment. Distance learning, in particular, poses challenges in the field of attention, which is responsible for concentration, analysis, and memorization of information. A comparative analysis with traditional classroom learning was conducted, including the influence of the social aspect on students' learning. The absence of "live contact" with participants in the educational process reduces motivation and responsibility and makes students more prone to distractions. The study also focuses on the preparation of teachers for classes, which directly affects the development of students' attention. Participation in online courses on platforms such as Prometheus and Coursera and others can diversify the content of lectures. The effectiveness of gamification in learning is also considered. The authors analyze factors that positively influence the development of attention in a digital educational environment.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026

ISSN 2786-4952 Online

**Keywords:** attention, distance learning, students, teachers, digital environment, electronic resources, motivation.

**Постановка проблеми.** Освіта вимушена сьогодні працювати з новою емоційною реальністю, з новими алгоритмами поведінки. Наразі без емоційної підтримки освітній процес є неможливим. Емоційна підтримка – один з елементів активного слухання. А психологічна підтримка – це включеність у діяльність. Як діяти освітянам в умовах різних навчальних закладів? Дослідники вказують на: узгодженість дистанційного навчання; підготовку до занять; оцінку власної психологічної готовності до проведенрня занять у дистанційному форматі; вплив уваги на мотивацію учасників освітнього процесу в умовах цифрової освіти; побудову процесу викладання й навчання в дистанційному форматі із врахуванням викликів суспільства; поглиблення ціннісної складової професійних компетентностей; усвідомлення важливості розвитку уваги як дієвого механізму впливу викладача на якість освітнього процесу.

Увага потрібна усім для будь-яких досягнень цілей, розв’язання задач. Питання порушень уваги під час дистанційного навчання є актуальним. Як підвищити її механізми в умовах навчання. Наголошується на особливості уваги: вона або прогресує, або регресує. І в цьому контексті варто говорити про увагу через пізнання – розвиток довільної уваги. Пізнання можна використовувати для підвищення професійної мотивації викладачів і навчальної мотивації здобувачів у забезпеченні якісної освіти.

У розрізі досліджуваної проблеми нами робиться акцент на дистанційному навчанні студентів**,** як невід’ємної частини сучасної освіти, що охоплює все більше здобувачів в умовах глобальних викликів та війни в Україні. Активне впровадження зумовлене й іншим фактором, як диджиталізацією – розвитком цифрових технологій, зростанням популярності онлайн-платформ в підвищенні якості в навчальній діяльності. У сьогоднішніх умовах учасникам освітнього процесу доводиться часто працювати в «закритих аудиторіях» ( у дистанційному форматі), а освітній процес є включений у цифрове середовище. У ньому здобувачі вищої освіти отримують доступ до лекцій, відеоматеріалів, інтерактивних завдань, онлайн-бібліотек, обираючи власний спосіб засвоєння інформації. Водночас дистанційне навчання несе в собі виклики у сфері уваги – психічної функції, що відповідає за здатність концентруватися, аналізувати, запам’ятовувати інформацію. У традиційному навчанні увага особистості підтримується різними зовнішніми чинниками, як: фізична присутність в аудиторії, голос викладача, взаємодія з однокурсниками, дисциплінованe середовище. Зазначимо, що в умовах власного домашнього простору, де поруч є телефон, соціальні мережі, телевізор, інші предмети, які відволікають, – приходить розуміння того, що увага розсіюється. Навіть короткі відволікання призводять до поверхневого засвоєння навчального матеріалу, без глибокого його розуміння. У домашньому середовищі відсутні також фізичні сигнали, які

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026
ISSN 2786-4952 Online

мотивують залишатися активним, наприклад, спостереження за іншими студентами або контроль викладача.

Дистанційне навчання вимагає від студента здатності відслідковувати власний рівень уваги, розпізнавати моменти втоми і робити паузи. Здобувачі, які навчились аналізувати власний стан, адаптовувати робочий процес під свої потреби, демонструють значно вищі результати: краще володіють навичками тайм-менеджменту, працюють з великим обсягом інформації, з онлайн-платформами, інтерактивними додатками й різними видами електронного контенту; швидко знаходять необхідні теми, літературні джерела, засвоюють нові технології; вміють концентруватися, незважаючи на численні відволікаючі чинники. Ці навички впливають на розвиток уваги, мозок тренується відокремлювати важливе від другорядного й фільтрувати інформаційні потоки. Зазначимо, що дистанційне навчання формує сьогодні нові компетенції, які актуальні для сучасного професійного середовища, в якому здатність утримувати увагу й самостійно організовувати робочий процес є критично важливими.

Психологи рекомендують здобувачам освіти використовувати ще й творчі підходи для підтримки уваги.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливості уваги учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання і цифровізації суспільства досліджують українські науковці: Бєлова В., Давидова Н., Дрозденко О., Зінченко О., Лимонова Н., Савченко Д., Татарчук Г. та інші. Зокрема, В. Бєлова розглядає організаційні та психосоціальні аспекти організації дистанційного навчання в закладах вищої освіти в умовах війни [4]; О. Зінченко аналізує психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни [5]; Дрозденко О. досліджує використання технологій дистанційного навчання в закладах вищої освіти [2]. Зазначимо, що авторами статті проведений аналіз вищевказаної проблеми вперше.

**Метою** дослідження є соціальний і психологічний аналіз розвитку уваги студентів в умовах дистанційного навчання і цифрового освітнього середовища. Для досягнення мети нами поставлено наступні завдання:

1. Проаналізувати наукові праці українських дослідників із вказаної тематики;
2. Розкрити зміст уваги як психологічного стану і дистанційного навчання як невід'ємної частини сучасної освіти;
3. Розглянути різновиди залучення студентів до онлайн-навчання та фактори, які впливають на розвиток уваги.

**Виклад основного матеріалу**. У контексті дослідження, виходячи з поставленої мети, дамо оцінку увазі як психологічному стану, що характеризує інтенсивність пізнавальної діяльності особистості і виражається в зосередженості на невеликому відрізку діяльності або предметі чи явищі. Назвемо функції уваги:

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026
ISSN 2786-4952 Online

–активізація необхідних і гальмування непотрібних в даний момент психічних і фізіологічних процесів;

– селективність уваги. Цілеспрямований організований відбір інформації, що надходить;

– утримання і збереження образів певного предметного змісту доки не буде досягнута ціль;

– забезпечення довготривалої зосередженості, активності на одному об’єкті;

– регуляція s контроль перебігу діяльності.

Увага виражається в тому, що відоме уявлення або відчуття займає місце у свідомості людини, витісняючи інші. Відображається основний ефект уваги і, як наслідок, виникають деякі другорядні її ефекти:

– аналітичний ефект – дане уявлення стає детальним, що дає можливість помічати деталі;

– фіксуючий ефект – уявлення робиться стійкішим у свідомості і не так легко зникає;

– посилюючий ефект – враження у більшості випадків стає сильнішим.

Увага може бути пасивною (мимовільною) та активною (довільною). Ці види відрізняються складністю. Вища форма уваги – довільна, а нижча – мимовільна.

Назвемо фактори, що визначають мимовільну увагу: інтенсивність подразника; повторюваність; раптовість появи об’єкта; новизна; узгодження з наявним змістом свідомості.

Слухову увагу розглядають у дихотомії із слуховою пам’яттю (здатність не лише сприйняти інформацію, а й обробити її) [1].

Необхідно взяти до уваги прийоми, що формують увагу особистості:

–викликати інтерес до комунікації;

–ускладнювати вербальні конструкції

Роглянемо методи привертання уваги студентів під час дистанційного навчання. Засобом візуалізації й структуризації інформації в дистанційному форматі навчання є «карти знань»: карти розуму, карти пам’яті як спосіб зображення процесу мислення за допомогою схем. Сервіси для створення карт знань допомагають створювати схеми в електронному вигляді, що набагато ефективніше, ніж малювання в зошиті.

Даний термін був запропонований Тоні Б’юзеном, який багато зробив для просування технології використання таких карт в освіті. Він запропонував також радіальні карти знань, які будуються навколо центральної думки або проблеми. Хмара тегів – це візуальне подання списку категорій. Зручно для швидкого сприйняття термінів. Кожне слово хмари являється гіперпосиланням для пошуку в гугл.

Оналайн-курси (на платформах Coursera, Prometeus), використовувати як додатки до традиційних матеріалів навчального курсу [1].

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Проаналізуємо, що таке залучення студентів, і як підвищити в умовах навчання онлайн. Залучення студентів характеризує рівень їхньої уваги під час навчання. Це може виражатися по-різному. Скажімо, студенти активно слухають, ставлять запитання та відповідають на них, звертаються до викладача за додатковими ресурсами чи беруть додаткові завдання. Водночас мотивацією таких дій мають бути не хороші оцінки, а справжня зацікавленість у предметі вивчення.

Термін «залучення студентів» набув популярності лише в останні роки. Викладачі перенесли свою увагу зі знань, які вони дають, на учня, який ці знання здобуває. Сьогодні кожний може знайти практично будь-яку інформацію в інтернеті, тому завдання викладачів – зробити так, щоб студент отримав задоволення від процесу навчання. зацікавити учнів тим, що вони вивчають, запалити їхній азарт і натхнення.

Різновиди залучення студентів до онлайн-навчання:

–поведінкове залучення стосується дій студентів: вони не пропускають заняття,

виконують домашні завдання, відповідають на запитання. Це легко помітити викладачу;

– когнітивне залучення означає бажання вчитися: студенти ставлять запитання, шукають додаткові ресурси, щоб глибше зануритися в деякі теми;

–емоційне залучення – задоволення від навчального процесу і позитивна взаємодія. Визначити це можна за допомогою опитування.

Сьогодні рекомендується, щоб студенти самостійно доходили до правильних рішень. Цей метод не тільки залучає, а й спонукає їх думати, бути творчими, не тільки пасивно слухати. Викладач наводить приклади і дає можливість експериментувати. Доцільно використовувати різні формати контенту: аудіо, відео чи зображення, щоб зацікавити студентів та залучити їх до навчання (відео, щоб навчити працювати з платформами, послухати виступи експертів із теми лекції або дописи в їхніх блогах) [6].

Назвемо фактори, які, на нашу думку, впливають на розвиток уваги в умовах цифрового освітнього середовища:

– правильно організований робочий простір;

– самодисципліна;

– здатність до концентрації;

– мотивація.

Відзначимо, що увага потребує більшого рівня самоконтролю, організованості під час дистанційного навчання. На думку українського дослідника В. Гетта «одним із викликів дистанційного навчання є необхідність самостійного контролю над навчальним процесом»[3, С.186]. Студент самостійно планує навчальний день, чергує види діяльності, робить перерви, визначає пріоритети. Це сприяє розвитку його самоорганізації і внутрішньої дисципліни. Навіть п’ятихвилинна пауза після сорока хвилин роботи дозволяє мозку відновити

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026
ISSN 2786-4952 Online

ресурс уваги, зменшити ймовірність втоми і відволікань. Такий підхід є ефективний у дистанційному форматі, де немає живої аудиторії, що підтримує ритм роботи. Коли студент власне контролює час і обирає, коли працювати, його увага стає більш стабільною, а навчальний процес – продуктивним. Якщо ці навички розвинуті недостатньо, – втрачається продуктивність та інтерес до знань. Здобувачі освіти, які вміють ставити чіткі цілі, контролювати час і правильно розподіляти ресурси уваги, досягають високих результатів.

Незважаючи на сучасні виклики, онлайн-навчання стимулює розвиток корисних компетенцій, як особиста відповідальність, самостійність, уважність. Науковець Кравчук О. О. наголошує на пунктуальності учасників освітнього процесу. «Пунктуальність створює атмосферу взаємної поваги та організованості» [4, С. 26].

Дистанційне навчання розвиває мотивацію до пізнання знань. Студент підтримує інтерес до матеріалу без зовнішніх стимулів: оцінок, заохочень, реакцій викладача. Він має знаходити і внутрішні причини: чому саме цей матеріал важливий для нього і фокусуватися на його вивченні. Такий процес сприяє розвитку стійкої уваги, яка не залежить від зовнішніх обставин, а формується як внутрішня якість студента. В умовах аудиторії здобувач отримує зовнішні стимули: оцінки, коментарі викладача, участь у дискусіях, заохочення і навіть просте спостереження за іншими студентами. Дистанційне навчання, як зазначено нами вище, частково позбавляє цих стимулів. Студент може ставити перед собою конкретні цілі: опанувати певну тему, підготуватися до тесту або ж освоїти нову навичку. Саме наявність чіткої мети допомагає утримувати увагу навіть тоді, коли зовнішніх факторів підтримки бракує. Практика показує, що здобувачі, які формулюють цілі і пов’язують навчання з особистою мотивацією, демонструють більш стійку і тривалу концентрацію, що безпосередньо впливає на результативність засвоєння матеріалу.

На увагу суттєво впливає соціальний аспект. В умовах навчання в аудиторіях студент постійно перебуває у взаємодії з іншими молодими людьми. Бачить реакції викладача і однокурсників. У дистанційному форматі така взаємодія обмежена чатом, форумами чи короткими відеоконференціями. Відсутність живого контакту з іншими учасниками процесу зменшує мотивацію, знижує відчуття відповідальності і робить студентів більш схильними до відволікання. У результаті увага стає більш поверхневою, і студент може не помічати деталей, не задавати запитань і не брати активної участі у навчальній діяльності. Науковець Кравчук О.О. наголошує на «проведенні онлайн заходів «в тихому приміщенні. Не варто робити цього в дорозі, зокрема в автомобілі, в кафе, на вулиці. Це може створювати атмосферу непідготовленого викладача, який проводить захід поміж інших важливих справ, і насправді в нього немає часу на проведення заняття; це може ображати учасників. Викладачу не слід без відчутної необхідності відволікатися під час проведення онлайн заходу, в т.ч. на дзвінки, інше користування мобільним телефоном» [4, С. 28].

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Розглянемо переваги соціальної взаємодії. Студенти, які беруть участь у спільних онлайн-дискусіях, групових проектах або навіть у коротких відеозустрічах з викладачем, підтримують концентрацію уваги. Взаємодія стимулює мозок, підвищує мотивацію, зменшує відчуття ізоляції, що є серйозним викликом у дистанційному навчанні. Досвід показує: навіть невелика регулярна комунікація з іншими студентами або наставником значно підвищує здатність утримувати концентрацію. У дослідженні О. Зінченка підкреслюється формування комунікативного середовища дистанційного курсу: «1) створення мережевих робочих груп, що уможливлюють ефективне й мобільне обговорення робочих питань; 2) максимальна доброзичливість і толерантність викладача, що не відображається на зниженні вимог до успішності; 3) активізація дискусійних форм роботи, що стимулюють міжособистісну комунікацію й соціалізацію студентів; 4) надання переваги мультимедійному спілкуванню порівняно зі знаково-текстовими формами; 5) гармонійне поєднання офіційних і неофіційних елементів комунікації, що має базуватися на зосередженості спілкування на тематиці заняття; 6) регулювання напруженості й конфліктів між здобувачами, що пов’язано з нестабільним емоційним станом; 7) регулювання напруженості й конфліктів між викладачами й студентами».[5, С. 75].

Професор Н.О. Давидова наголошує на взаємодії «викладач – студент» у процесі дистанційного навчання: «Передача інформації може бути у формі електронної статичної інформації (текстовий файл, презентація, відеоролик), монологу (відео лекції) або діалогу. Остання форма, яка є найбільш результативною, передбачає використання розгорнутого питально-відповідного спілкування зі студентами. Діалог може бути колективним (публічна дискусія) або індивідуальним (наприклад, електронний лист, приватне повідомлення в чаті чи на форумі). Дистанційне спілкування може зменшувати/невілювати специфічні бар’єри комунікації, які носять соціальний або психологічний характер, а з іншого боку можуть їх посилювати, зокрема мова йде про викладачів та студентів з недостатньою технічною підготовкою»[4, С. 6].

Проаналізуємо роль інтерактивності та зворотного зв’язку. У традиційному навчанні студент отримує миттєвий відгук від викладача на запитання, реакцію на виконане завдання або дискусію. Онлайн-навчання часто обмежує цей аспект, тому, як зазначено вище, складно підтримувати увагу протягом всього заняття. Рішенням можуть бути онлайн-тести, опитування, інтерактивні завдання, короткі домашні роботи, що дозволяють не лише перевірити розуміння матеріалу, а й активно залучати увагу. Така постійна взаємодія стимулює мозок працювати активніше і сприяє більш глибокому засвоєнню інформації.

Дистанційне навчання підвищує роль візуальних і аудіальних навантажень на мозок студента. Зазначимо, перегляд відео, читання електронних текстів, робота з презентаціями та з інтерактивними платформами вимагає від мозку постійної обробки великої кількості інформації. Студенту складно утримувати увагу, коли лекція триває довго і не передбачає активних змін діяльності. Навіть

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026
ISSN 2786-4952 Online

короткі паузи, коли студенти можуть обговорити між собою матеріал, у дистанційному навчанні часто відсутні, і мозок працює без відпочинку. Через це виникає когнітивне перевантаження: увага швидко виснажується, концентрація падає, а здатність запам'ятовувати матеріал значно знижується.

Назвемо роль фізичних умов навчання у підтримці уваги. У домашньому середовищі студент часто не має спеціально облаштованого робочого місця, де можна було б сконцентруватися. Шум, домашні справи, комфортне ліжко або диван – все це відволікає і зменшує здатність концентруватися на навчанні. Науковці рекомендують організовувати простір таким чином, щоб він максимально сприяв концентрації: окрема кімната або куточок для навчання, відсутність постійних відволікаючих факторів, належне освітлення і зручне крісло. «Забезпечення себе ноутбуком чи іншим пристроєм для онлайн зустрічей, відеокамерою, вбудованими або зовнішніми колонками та мікрофоном є не тільки необхідною умовою ефективного навчального процесу, але й елементом етики» – зазначає професор Давидова Н. О. [4, С.7]. Саме створення належних умов допомагають студенту утримувати увагу довше й ефективніше засвоювати матеріал.

Високий рівень мотивації може не спрацювати, якщо він відчуває тривогу, стрес, втому. Дистанційне навчання часто створює відчуття ізоляції, особливо для тих студентів, які звикли до живого спілкування з викладачем і однокурсниками. Відсутність безпосередньої взаємодії з іншими учасниками процесу зменшує психологічний стимул і робить підтримку концентрації більш складною. Студенти починають відчувати роздратування, що призводить до швидшого розсіювання уваги і поверхневого засвоєння інформації. Тому психологічне здоров'я і наявність підтримки у дистанційному навчанні стають критичними факторами успішного навчання.

Отже, на увагу студентів впливає психологічна втома. Тривале перебування перед екраном комп'ютера або планшета призводить до перевантаження когнітивних і сенсорних систем. У традиційному навчанні інформація надходить більш динамічно, з можливістю переключатися між об'єктами, спостерігати за реакцією викладача, ставити запитання, отримувати миттєвий зворотний зв'язок. В умовах онлайн-навчання всі ці стимули зводяться до екрану, що призводить до швидкого зниження концентрації, втоми, а інколи й апатії.

Психологи відзначають, що вказані умови сприяють виникненню «цифрового виснаження», коли навіть коротка лекція здається надто складною для повного засвоєння.

З ефективністю концентрації уваги пов'язане фізичне здоров'я. Тривале сидіння перед екраном, погане освітлення, незручне крісло або відсутність фізичної активності ведуть до втоми, зниження концентрації і навіть головного болю. Тому під час дистанційного навчання рекомендується організовувати робоче місце максимально зручно: забезпечити правильну посадку, належне освітлення, зменшити шум і відволікаючі фактори. Короткі фізичні вправи, легка

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026
ISSN 2786-4952 Online

розминка під час перерв допомагають підтримувати кровообіг, активізувати мозок і зменшити втому, що сприяє більш тривалій і ефективній концентрації.

Однією з особливостей дистанційного навчання є доступ до великої кількості інформації одночасно (відеолекції, презентації, статті, інтерактивні тести, онлайн-бібліотеки, форуми для обговорень). З однієї сторони, це величезні можливості для розвитку знань і навичок, а з іншої – створює додаткові виклики для уваги. Дослідження психологів підтверджують, що багатозадачність значно знижує ефективність навчання і погіршує здатність запам'ятовувати інформацію, навіть якщо студент вважає, що успішно все контролює.

Назвемо техніки, які допомагають стимулювати увагу під час дистанційного навчання. Наприклад, робота над завданням тривалістю 25–30 хвилин, а після – коротка п'ятихвилинна перерва. Це дозволяє мозку відновити ресурси уваги і зменшити ймовірність втоми. Також студенти можуть використовувати інтерактивні нотатки, створювати власні графічні схеми або ментальні карти, що структурують інформацію, утримуючи фокус на ключових моментах. Вказані техніки не лише підвищують концентрацію, а й роблять навчальний процес більш цікавим і активним.

Ключова роль належить психологічним чинникам. Відчуття самотності, стрес через відсутність контакту з однокурсниками або тривога щодо оцінок можуть значно знижувати здатність концентруватися. Психологи рекомендують створювати онлайн-групи для спілкування, обговорення матеріалу, сумісного виконання завдань і соціальної підтримки. Короткі відеозустрічі з групою або викладачем допомагають студентам відчути себе частиною навчального процесу, підвищують мотивацію і покращують здатність утримувати увагу на завданні.

Важливим чинником є емоційний стан під час дистанційного навчання. Якщо студент відчуває стрес або тривогу через складність матеріалу, за майбутні оцінки або відсутність живого контакту, що, безпосередньо, впливає на його здатність концентруватися. Дослідження показують, що тривожність значно погіршує короткочасну пам'ять і знижує продуктивність уваги. Тому для успішного навчання студентам рекомендують застосовувати методи релаксації, дихальні вправи, короткі фізичні вправи, а також просту зміну положення тіла під час роботи за комп'ютером.

Ці дії допомагають відновити ресурси мозку, покращити концентрацію і підвищити якість навчання.

У дистанційному навчанні використовуються гейміфікації та інтерактивні елементи. Для прикладу, деякі онлайн-платформи додають бали, нагороди, значки або рейтинги за виконання завдань. Ці елементи стимулюють увагу студента, підтримують його інтерес до навчання і створюють відчуття змагання або досягнення мети. Навіть невеликі ігрові стимули можуть значно покращити концентрацію й мотивацію, адже мозок отримує додатковий позитивний сигнал за активну участь у навчальному процесі.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№4(62) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Згідно з дослідженнями, 67,7 % студентів вважають навчання з елементами гейміфікації більш мотивуючим і привабливим, ніж традиційне.

Підкреслимо роль мультисенсорного навчання у дистанційному форматі. Мозок ефективніше запам'ятовує інформацію, коли вона подається через кілька каналів сприйняття одночасно.

Наприклад, перегляд відео з поясненням і текстовим супроводом, робота з інтерактивними графіками або аудіозаписами допомагає утримувати увагу довше. Такі поєднання стимулюють різні частини мозку, покращують концентрацію і сприяють глибшому розумінню матеріалу. Дослідники зазначають, що мультимодальні підходи до навчання можуть збільшити ефективність запам'ятовування на 20–30%, особливо для студентів, які важко концентруються на суто текстовій інформації.

Особливістю дистанційного навчання є можливість індивідуалізації темпу і стилю навчання. Студент може обирати, коли переглядати лекції, скільки часу приділяти повторенню матеріалу, які завдання виконувати першими. Така свобода дозволяє підлаштувати навчання під власні потреби, підтримувати високу концентрацію засвоєння знань.

Так, одні студенти краще сприймають матеріал вранці, інші – ввечері, і дистанційний формат дозволяє врахувати ці особливості без шкоди для навчального процесу.

У процесі дослідження звертаємо увагу на критичне оцінювання інформації. На думку Х.І. Кметик-Подубінської, «організація освітнього процесу обов'язково здійснюється з дотриманням вимог щодо захисту персональних даних.

Водночас, повага і належна ідентифікація в мережі повинна забезпечуватися коректним підписанням акаунтів та електронних адрес власними іменами, використанням реальних фото. Окрім того, важливим є пошук балансу між візуальним контактомі запланованими перервами в роботі» [4, С. 17-18].

Сучасні дослідження засвідчують зв'язок між дистанційним навчанням і розвитком цифрової грамотності:«використання сучасних інформаційних технологій є ключовою характеристикою дистанційного навчання» [5, С. 72].

**Висновки**. Дистанційне навчання є багатогранним процесом. Серед переваг нами виділені такі його аспекти: розвиток навичок планування і самоорганізації, критичного мислення, підвищення цифрової грамотності. Ці навички формуються через постійний контроль власної концентрації, самостійне чергування видів діяльності, активне використання електронних ресурсів для успішного навчання в умовах сьогодення. Дистанційне навчання ставить перед студентом і низку викликів.

Відсутність безпосередньої взаємодії з викладачем і однокурсниками, велика кількість відволікаючих чинників, психологічна втома, цифрове перевантаження, – призводять до поверхневого засвоєння матеріалу і швидкого виснаження уваги.

ISSN 2786-4952 Online

***Література:***

1. [Вебінар] Здравчева Т. Як слухова увага та слухова память формують мовлення. Практичні кейси. URL: https://www.youtube.com/watch?v=I0dKYWpkerE (дата звернення: 5.032026).

2. Гарєєва Ф. М., Чурсанова М.В, Савченко Д.В., Дрозденко О.В. Використання технологій дистанційного навчання для організації освітнього процесу в закладі вищої освіти в період карантину covid-19. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/43555/1/ (дата звернення: 5.032026).

3. Гетта В. Засоби впливу на ефективність дистанційного навчання школярів // Актуальні проблеми загальної середньої освіти. 2024. С.183–190. DOI: https://doi.org/10.58407/visnik.242934 (дата звернення: 6.032026).

4. Етика дистанційного навчання: збірник матеріалів семінару, (м. Київ, 9 вересня 2021 р.). Київ: Київський регіональний центр НАПрН України, 2021. 72 с.

URL:https://lawmaking.academy/wpcontent/uploads/KRC_conf_Etyka_Sentyabr_2021_1638957299.pdf (дата звернення: 6.032026).

5. Зінченко О. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 13. С. 71–77. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/13_2022/9.pdf . (дата звернення: 3.032026).

6.Як підвищити залучення онлайн-студентів: 7 найкращих способів URL:https://sendpulse.ua/blog/student-engagement) (дата звернення: 3.032026).

***References:***

1.Zdravcheva, T. (2026).Yak slukhova uvaha ta slukhova pam’iat formuiut movlennia. Praktychni keisy [How auditory attention and auditory memory shape speech. Practical cases]: Webinar. Retrieved from: https://www.youtube.com/watch?v=I0dKYWpkerE [in Ukrainian].

2.Harieieva, F. M., Chursanova, M. V., Savchenko, D. V., & Drozdenko, O. V. H. (2023): Vykorystannia tekhnolohii dystantsiinoho navchannia dlia orhanizatsii osvitnoho protsesu v zakladi vyshchoi osvity v period karantynu COVID-19 [Use of distance learning technologies for organizing the educational process in higher education institutions during the COVID-19 quarantine]. No. sge20-03(2023):Innovation in modern science '2023*[monograph]*. Retrieved from: https://ela.kpi.ua /bitstream/123456789/43555/1/[in Ukrainian].

3.Hetta, V. (2024). Zasoby vplyvu na efektyvnist dystantsiinoho navchannia shkoliariv [Means of influencing the effectiveness of distance learning of school students] *zhurnal "Visnyk Natsionalnoho universytetu “Chernihivskyi kolehium” imeni T. H. Shevchenka” [magazine "Bulletin of the T. H. Shevchenko National University “Chernihiv Colehium”]* № 185-186 (pp.183-190). Chernihiv. https://doi.org/10.58407/visnik.242934 [in Ukrainian].

4. Etyka dystantsiinoho navchannia [Ethics of distance learning]: Proceedings of the seminar (Kyiv, September 9, 2021). Kyiv: Kyiv Regional Center of the National Academy of Legal Sciences of Ukraine,2021.72p. Retrieved from: Retrieved from: https://lawmaking.academy/wpcontent/uploads/KRC_conf_Etyka_Sentyabr_2021_1638957299.pdf [in Ukrainian].

5.Zinchenko, O. (2022). Psykholohichni umovy efektyvnosti dystantsiinoho navchannia pid chas viiny [Psychological conditions of the effectiveness of distance learning during wartime] *zhurnal "Visnyk Lvivskogo universytetu” [magazine "Visnyk of Lviv University*. *Series Psychological Sciences ]*(pp. 71-77). Retrieved from: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/13_2022/9.pdf [in Ukr].

6.Yak pidvyshchyty zaluchennia onlain-studentiv: 7 naikrashchykh sposobiv [How to increase online student engagement: 7 best ways]. Retrieved from:: https://sendpulse.ua/blog/student-engagement.

*Дата першого надходження статті до видання: 17.03.2026*
*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.04.2026*