

УДК 159.9+37]:378.018.43 "364" (045)
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.3>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Ірина Грузинська

*Національний авіаційний університет,
просп. Любомира Гузара, 1, м. Київ, Україна, 03058
e-mail: gruzinska.irina17@ukr.net*

Христина Воробей

*Національний авіаційний університет,
просп. Любомира Гузара, 1, м. Київ, Україна, 03058
e-mail: vkristinaaa@gmail.com*

Стаття присвячена вивченню психолого-педагогічних умов ефективності дистанційного навчання студентів у сучасних умовах, звернення до якого спричинене загальною цифровізацією освіти й зумовлене пандемією COVID-19 та війною. Розглянуто основні психологічні фактори, такі як мотивація, саморегуляція, соціальна підтримка та емоційний стан, що впливають на успішність студентів у дистанційній формі навчання.

Визначено, що система дистанційної освіти потребує не лише новітніх інформаційних технологій, а й спеціально організованої комунікації та комплексного підходу, який включатиме орієнтацію на соціально-емоційну складову, як проактивного підходу побудови освітнього процесу для формування здатності та готовності студентів до розвитку м'яких навичок, стійкості, мотиваційної спрямованості, подолання травми та позитивної адаптація до викликів сьогодення в умовах військових дій.

Проаналізовано думки та наукові підходи провідних дослідників щодо впливу цих чинників на освітній процес. Проведене опитування серед студентів-психологів третього курсу щодо виявлення позитивних змін в академічній успішності та мотивації, але також висвітлило виклики в комунікації між студентами та викладачами. Визначено психолого-педагогічні умови, зокрема: забезпечення мотиваційної спрямованості, забезпечення позитивного соціально-психологічного середовища (емоційного підкріплення), забезпечення позитивного підкріплення шляхом стимулювання у досягненні успіхів (позитивне підкріплення), врахування психологічних особливостей та індивідуалізації, використання творчих підходів, активізації процесу навчання як викладача, так і здобувача освіти. Зроблено висновки про необхідність удосконалення дистанційного навчання для підвищення його ефективності, шляхом реалізації психолого-педагогічних умов, удосконалення методів комунікації та соціальної підтримки й побудови дистанційних занять за запропонованою схемою, яка передбачає встановлення міжособистісної взаємодії, основна частина, вправи на критичне осмислення, обговорення та рефлексійні практики.

Ключові слова: дистанційне навчання, психологічні умови, мотивація, саморегуляція, соціальна підтримка, емоційний стан, академічна успішність, комунікація, депривація.

Дестабілізація в багатьох аспектах студентського життя та освітні втрати під час війни потребують швидкого реагування та координації як технологічних так і психологічних аспектів включення учасників освітнього процесу до навчальної діяльності. Адже однією із вагомих освітніх втрат є втрата часу на розвиток та навчання. Оскільки юнацький вік є сенситивним віком для отримання вищої освіти та розвитку морально-професійної

рефлексії важливо не пропустити вказаний сензитивний період для гармонійного та повноцінного розвитку та становлення особистості [1].

Починаючи з 2020 року українські студенти перебувають у надскладних умовах, які несуть негативний вплив на психологічний стан людини та навчальний процес. Адже, тригерною точкою став COVID-19, потім війна, які змусили навчальні заклади масово здійснити перехід з традиційної форми навчання до навчання з використанням різних новітніх інформаційних технологій, як умови подолання освітніх втрат.

В той же час, інтеграція в дистанційне навчання має певні проблеми, вирішення яких перебуває в сфері психології. Зокрема, локус контроль спрямований на виникнення стресу, тривожності, румінації, проблеми в когнітивно-соціальній сфері, проблеми, пов'язані з пізнавальними процесами тощо.

Розуміння того, як психологічні фактори, такі як мотивація, саморегуляція, соціальна підтримка та емоційний стан, впливають на успішність студентів, дозволяє розробити стратегії для підвищення ефективності навчального процесу в онлайн-форматі.

Таким чином, на сьогодні актуальним завданням є дослідження психологічних умов ефективності дистанційного навчання та пошук шляхів оптимізації та покращення соціальної адаптації ментального і фізичного здоров'я під час навчальної діяльності.

Наукові засади щодо проблем пов'язаних з дистанційним навчанням знайшли своє відображення у працях J. Adams, F. Bodendorf, A. Андреева, С. Агапонова, С. Антошук, С. Бондарчука, В. Бондаренка, В. Ващенко, І. Возної, Є. Веренич, Т.Васильєва, І. Грузинська, В. Гравіт, В. Гриценко, А. Манако, О. Рибалко, Н. Сиротенко, П. Стефаненко, В. Калачової, В. Колос, С. Кудрявцевої, С Котенко, О. Купенко, М. Легенького, Т. Лаврик, В. Любчак, Н. Муліної, І. Романенко, І. Сопілко тощо [2; 3].

Науковці, які досліджували проблеми, що можуть бути використані в якості психологічних умов ефективності дистанційного навчання, зосереджуються на різних аспектах: мотивації, саморегуляції, емоційному стані, когнітивному навантаженні та соціальній взаємодії [2; 4; 5].

Зокрема, Альберт Бандура в своїх дослідженнях звертає увагу на соціально-когнітивне навчання та роль саморегуляції в освітньому процесі. Вчений акцентує увагу можливостях студентів ефективно керувати власною поведінкою, особливо у дистанційному навчанні, де потрібно багато самостійності та самоконтролю. А. Бандура підкреслює важливість саморефлексії, самооцінки та впевненості в своїх силах, що є актуальними для успішного навчання в онлайнсередовищі [6].

Баррі Циммерман у своїх дослідженнях наголошує на саморегуляції у навчанні [7]. Вважаємо за доцільне, вказану модель покласти в основу нашого дослідження як ключовий фактор, що впливає на ефективність дистанційної освіти, адже саме завдяки розвитку процесів саморегуляції, вмінням моніторити і оцінювати свою діяльність, студент може самостійно справитись із завданням чи проблемою, ставити ціль та самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення.

Найбільш ефективне навчання, на думку Джон Свеллер відбувається при правильному когнітивному навантаженні. Для дистанційного навчання його дослідження актуальні, оскільки організація навчальних матеріалів може зменшити перевантаження студентів та підвищити їхню продуктивність. Це положення може бути використане в нашому дослідженні як один із факторів, що впливає на ефективність навчання через правильний дизайн освітніх ресурсів [8].

Вважаємо за потрібне, в контексті даного дослідження, виокремити психологічну проблему деприваційного синдрому дистанційного навчання, який ми пропонуємо

розглядати як: «... стійку сукупність психологічних станів особистості, викликаних обмеженням можливостей щодо задоволення сенсорних, соціальних або когнітивних потреб, які пов'язані з особливостями дистанційного навчання, характеризуються психологічним дискомфортом та можуть мати патогенний вплив на психічне здоров'я» [9]. Адже важливість комунікативної взаємодії в умовах дистанційного навчання, формування комунікативних вмінь та навичок визначають успішність сприйняття, адекватного сприймання інформації та інтеграції в освітній процес.

Важливою для розуміння психологічних аспектів проблематики, пов'язаної з дистанційним навчанням, є наукова позиція Лева Виготського щодо соціальної взаємодії в навчанні. Вчений стверджує, що взаємодія між студентами і викладачами є основним фактором для когнітивного розвитку. У дистанційному навчанні, де фізичні контакти обмежені, інтерактивність та соціальна підтримка через онлайн-середовище набувають ще більшої важливості та є необхідною умовою сьогодення для створення підтримуючого соціального контексту у віртуальних класах [10].

З огляду наукового доробку Мартіа Селігмана, провідну функцію для успішного навчання відіграє емоційного благополуччя. Психолог акцентує увагу на розвитку оптимізму, стресостійкості та позитивного ставлення до труднощів. У дистанційному навчанні студенти можуть стикатися зі стресом, ізоляцією та браком емоційної підтримки, тому ці аспекти є важливими для забезпечення ефективності навчального процесу [11].

Під час аналізу ефективних умов дистанційного навчання, важливо враховувати, що таке навчання здійснюється в загальній системі освітнього середовища закладу вищої освіти, яка охоплює сукупність умов, впливів, можливостей для професійної підготовки, розвитку особистості та соціалізації майбутнього фахівця [12].

Отже, спираючись на теоретичний аналіз вищезазначених наукових досліджень можемо визначити, що перевагами впровадження дистанційної освіти є те, що вона пов'язана з вільним доступом до інформаційних навчальних ресурсів значної частини студентів та зростанням ролі особистісних якостей у процесі розвитку інформаційного суспільства, зокрема загальноприйнятим є online-навчання (навчання через Internet), яке міцно закріпилося у свідомості здобувачів освіти, а мережа Internet перетворилася на віртуальний освітній простір, надаючи студентам більші можливості для доступу до навчальних інформаційних ресурсів та комунікації. Однак як специфічна система дистанційна освіта потребує не лише високотехнологічних інформаційних ресурсів, а й спеціально організованої комунікації, яка здатна забезпечити високоефективне навчання. Лише комплексний підхід під час побудови освітнього процесу сприятиме позитивній адаптації студентів до викликів сьогодення в умовах військових.

З метою дослідження психологічних умов ефективності дистанційного навчання та пошук шляхів оптимізації та покращення соціальної адаптації ментального і фізичного здоров'я під час навчальної діяльності студентів-психологів нами було здійснено емпіричне дослідження.

В контексті нашого дослідження нами було здійснене системне вивчення ефективності навчання студентів під час дистанційного навчання, яке полягало у проведенні анкетування, яке включало перелік питань, диференційованих в розрізі визначених нами етапів для відслідковування особистісної емоційної динаміки під час дистанційного навчання під час воєнного стану в Україні.

Метою емпіричного дослідження було визначення психолого-педагогічних умов ефективності дистанційного навчання, зокрема в аспекті того, як дистанційне навчання вплинуло на здатність ефективно організувати свій навчальний та визначити мотивацію до навчання.

Для аналізу впливу дистанційного навчання на студентів було проведено опитування серед 32 студентів-психологів третього курсу Національного авіаційного університету. Результати опитування представлені нижче.

За результатами опитування, встановлено, що 69% студентів вважають, що дистанційне навчання позитивно вплинуло на їхню академічну успішність, в 31 % студентів не було констатовано позитивних змін. Це свідчить про те, що більшість студентів змогли адаптуватися до нового формату навчання та використовувати його переваги (рис. 1).

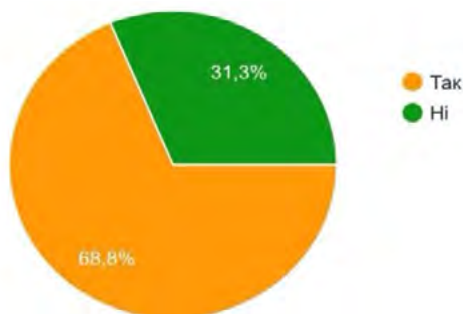


Рис. 1. Вплив дистанційного навчання на академічну успішність

63% опитуваних учасників зазначили покращення мотивації. Це може бути пов'язано з можливістю самостійного планування часу та вибору способів навчання, що є важливим аспектом у психології (рис. 2).

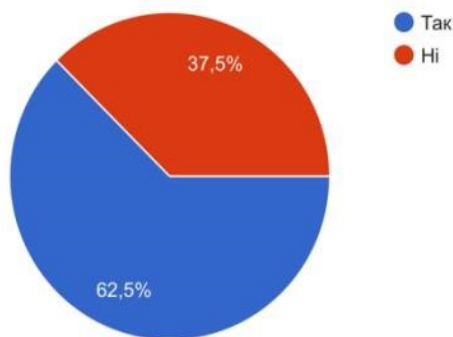


Рис. 2. Вплив дистанційного навчання на мотивацію

За результатами опитування, було отримано такі дані щодо питання полегшення комунікації з викладачами під час дистанційного навчання: 50% респондентів вважають, що комунікація з викладачами стала легшою, тоді як інша половина (50 %) не відзначила змін. Це може свідчити про різний досвід комунікації залежно від особистих вподобань та стилю навчання (рис. 3).

Варто звернути увагу, що більшість студентів до основних переваг дистанційного навчання віднесла такі ключові позиції як:

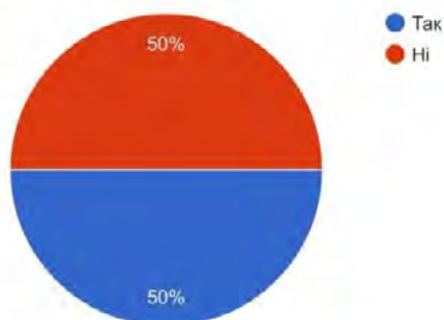


Рис. 3. Вплив дистанційного навчання на полегшення комунікації

1) Зручність і комфорт: 63% респондентів зазначають, що їм стало зручніше навчатися з дому, не витрачаючи час на дорогу.

2) Економія часу і фінансів: 38% учасників згадують про економію на транспорті, житлі та харчуванні.

3) Гнучкість і незалежність: 25 % респондентів стверджують, що дистанційне навчання дозволяє легше поєднувати навчання з роботою чи іншими зобов'язаннями.

4) Зменшення стресу: для 19% опитуваних дистанційне навчання сприяє зниженню рівня стресу через відсутність необхідності кудись їхати або дотримуватись жорсткого графіка; більше часу на відпочинок та відновлення внутрішнього ресурсу. Невисокий показник визначає необхідність подальшого дослідження стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

5) Легкість комунікації для інтровертів: 9% студентів завдяки обмеженій потребі в інформації та соціальних контактах, краще адаптуються, діють під впливом внутрішніх спонукань та сприймають інформацію.

6) Комунікативний аспект: 13% респондентів відзначають легкість комунікації з викладачами. Невисокий показник вимагає додаткових заходів психолого-педагогічного характеру, спрямованих на полегшення комунікації здобувачів вищої освіти з науково-педагогічними працівниками.

Наступним етапом було розглянуто питання щодо впливу дистанційного навчання на здатність ефективно організувати свій навчальний час.

87% респондентів позитивно оцінили вплив дистанційного навчання на планування. Зокрема, нами визначено такі основні категорії:

1) Ефективніше планування часу: учасники відзначили, що тепер мають більше можливостей для організації свого графіка та особистого часу.

2) Більше вільного часу: завдяки економії часу на дорогу та інші аспекти, студенти мають більше часу для самостійного планування.

3) Позитивний вплив: багато відповідей підкреслюють, що дистанційне навчання дозволило легше розподіляти завдання і час.

Відповідно до аналізу емпіричного дослідження, можемо стверджувати, що в 22 (69%) опитуваних констатовано взаємозв'язок мотивації на успішність при дистанційному навчанні, зокрема, у 8 (73%) респондентів визначено позитивні показники при поліпшенні мотивації, що вплинуло на покращення успішності, а у 3 (27%) респондентів існує зв'язок між погіршенням мотивації та погіршенням успішності, що вказує на спрямованість студентів на переживання певних потреб та їх задоволення.

В процесі дослідження встановлено, що в 28 (88%) респондентів існує зв'язок комунікації з мотивацією до навчання, зокрема, в 20 (71%) респондентів спостерігалось полегшення комунікації, і відповідно це покращило мотивацію, та погіршення комунікації з впливом на погіршення мотивації констатовано в 8 (29%) респондентів. Дані зміни свідчать про потребу в забезпеченні якісної комунікації, яка поліпшить мотивацію, а мотивація покращить успішність.

У 14 (44%) респондентів під час дистанційного навчання відбулося полегшення комунікації, що спричинило поліпшення успішності в навчанні. Це може свідчити про значущість діяльнісно-комунікативного підходу в навчальній діяльності та формування процесів інтеріоризації та екстеріоризації.

Додатковим запитання анкети було вказати характеристики викладача під час дистанційного навчання. Акцентованим був процес комунікації під час дистанційного навчання. Отримані відповіді нами було класифіковано за такими категоріями:

Комунікаційна складова – спілкування, легка комунікація.

Діяльнісно-поведінкова складова – лояльність, слова похвали, увага до кожної думки, розуміння, лояльність, відповідальність, компроміс, терпіння.

Емоційна складова – хороший настрій, емоційність, розуміння.

Результати опитування підтверджують висновки проаналізованих досліджень, які свідчать про те, що дистанційне навчання має різноплановий вплив на студентів. Багато з них відзначили покращення в академічній успішності та мотивації, що може бути пов'язано з гнучкістю та можливістю самостійного управління процесом навчання. Однак питання комунікації залишаються спірними, що вказує на необхідність удосконалення методів взаємодії між студентами та викладачами.

На основі аналізу та систематизації теоретичних напрацювань та емпіричного дослідження, вважаємо за потрібне виділити основні психолого-педагогічні умови ефективного забезпечення дистанційного навчання в умовах воєнного стану:

1. Забезпечення мотиваційної спрямованості, як комплексу мотивів, що спонукають і спрямовують пізнавальну діяльність, значною мірою визначають успішність. Виокремлюємо внутрішню мотивація, яка характеризується мотивацією досягнення (рішення завдання, вихід із ситуацій), мотивацією компетентності (самостійне досягнення результатів, саморозвиток) і мотивацією пізнання (інтерес, допитливість, прагнення пізнати нове тощо).

Домінуючим методом підвищення емоційного фону дистанційних занять є застосування гуманістичної психології навчання: створення психологічного клімату довіри між викладачами та студентами, співробітництво, актуалізація пізнавальних процесів та мотиваційних ресурсів навчання; акцент на інтеріоризації та екстеріоризації здобутої інформації.

2. Використання творчих підходів під час дистанційного навчання (розвиток творчих здібностей та творчої активності).

3. Забезпечення позитивного соціально-психологічного середовища (емоційного підкріплення) – підтримка емоційного зв'язку зі студентами. Успішність будь-якої діяльності залежить від позитивного емоційного фону та загального емоційного стану студента в момент роботи. Відстеження та корекція напруженості в емоційних станах. Постійне отримання зворотнього зв'язку до та після проведення заняття. Формування рефлексії здобувачів дистанційної освіти (вербальні самозвіти з фіксацією своєї успішності та самоаналіз власного емоційного стану) [4].

4. Врахування психологічних особливостей кожного студента, в залежності від типу особистості та акцент на індивідуалізації, що дає змогу кожному студенту узгодити навчання зі своїми потребами.

5. Забезпечення позитивного підкріплення шляхом стимулювання у досягненні успіхів (позитивне підкріплення).

6. Активізації процесу навчання як викладача, так і здобувача освіти. Педагогічна гнучкість викладача та вміння поєднувати в роботі традиційні підходи з інноваційними методиками (фасилітатор, тьютор, мертор) орієнтуючись на освітні цілі та форми роботи. Зокрема фасилітатор – забезпечує успішну групову комунікацію, сприяє комфортній атмосфері та активній дискусії, підтримує позитивну групову динаміку; тьютор – активізацію студентів, акцент на розвитку критичного мислення; ментор – наставник, радник, передача знань та досвіду) [13]. Створюємо таке освітнє середовище, де здобувач зможе розвивати критичне мислення, комунікативні та організаційні навички, творче мислення, позитивне мислення та побудови дистанційних занять за запропонованою схемою, яка передбачає встановлення міжособистісної взаємодії, основна частина, вправи на критичне осмислення, обговорення та рефлексійні практики.

Висновок. Дистанційне навчання має значний вплив на ефективність навчання студентів. Дистанційне навчання в психологічному плані має ряд особливостей як позитивного так і негативного характеру, врахування яких дозволяє оптимізувати освітній процес. До таких особливостей віносимо:

1) адаптація студентів: дослідження виявило, що більшість студентів (69%) позитивно адаптувалися до дистанційного навчання, покращивши свою академічну успішність. Це свідчить про здатність студентів використовувати переваги нових умов, таких як гнучкість та самостійне планування часу;

2) мотивація та саморегуляція: важливим фактором, що сприяє успішності, є підвищення мотивації (63%) завдяки можливості студентів керувати своїм навчальним процесом. Саморегуляція, як ключовий аспект, дозволяє студентам контролювати свій графік та підвищувати ефективність навчання;

3) комунікація з викладачами: хоча половина студентів вважають, що комунікація з викладачами стала легшою, інші 50% не відзначили змін. Це вказує на необхідність удосконалення комунікаційних механізмів у дистанційній освіті та розвиток професійної гнучкості викладача;

4) зниження стресу: дистанційне навчання для частини студентів (19%) сприяє зниженню стресу через відсутність потреби у фізичній присутності та жорсткому графіку. Вони мали більше часу на відпочинок та відновлення ресурсу;

5) психологічні фактори: мотивація, саморегуляція, соціальна підтримка та емоційний стан є вирішальними для ефективності дистанційного навчання. Їх розуміння та впровадження дозволяє створити ефективні стратегії для покращення навчального процесу;

6) важливість соціальної підтримки: соціальна підтримка та взаємодія між студентами і викладачами залишаються важливими елементами для створення сприятливого освітнього середовища.

Подальші дослідження можуть допомогти виявити найкращі практики для покращення дистанційного навчання та забезпечення якісної освіти в умовах сучасності. Належає врахування зазначених особливостей ми вбачаємо у реалізації психолого-педагогічних умов, до яких відносимо: забезпечення мотиваційної спрямованості, забезпечення позитивного соціально-психологічного середовища (емоційного підкріплення), забезпечення позитивного підкріплення шляхом стимулювання у досягненні успіхів (позитивне підкріплення), врахування психологічних особливостей та індивідуалізації, використання творчих підходів, активізації процесу навчання як викладача, так і здобувача освіти.

Вбачаємо за необхідне імплементувати в освітній процес травмо й стійкісно орієнтовані практики з опорою на індивідуальні особливості й емоційний досвід, набутий в умовах комунікативної депривації та формування емоційної компетентності.

Список використаної літератури

1. Педоренко В.М. Психологічні особливості формування суверенних моральних цінностей майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. ун-т «Остроз. акад.». Острог. 2019. 274 с.
2. Васильєвої Т. А., Котенка С. І. Проблеми і перспективи розвитку онлайн-освіти : монографія. Суми : Сумський державний університет. 2023. 125 с.
3. Легенький М., Бондарчук С., Грузинська І., Сопілко І. Нормативно-правове регулювання освітніх відносин в Україні за умов воєнного стану. Міждисциплінарні дослідження складних систем: [збірник наукових праць]. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. № 21. С. 115-130.
4. Зінченко О. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 13. С. 71–77 71.
5. Коваль М. А. Психологічні аспекти дистанційного навчання. *Освіта і наука в Україні*. 2020. С. 45–53.
6. Бандура А. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
7. Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of selfregulation*. Academic Press. 2000. pp. 13–39.
8. Sweller J. Evolution of human cognitive architecture. *The psychology of learning and motivation*. 2003. Vol. 43. P. 215–266.
9. Грузинська І.М. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. 12. С. 31–39.
10. Vygotsky L. S. *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. 1978
11. Селігман М. *Перемога над депресією: розвиток оптимізму*. Київ : Наш Формат, 2018. 312 с.
12. Маркелов А. Професійна підготовка майбутніх бакалаврів з міжнародного права в технічному закладі вищої освіти. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2023. 2(23). С. 75–82.
13. Кібенко Л. М., Брюховецька І. В., Ступак О. П. Роль викладача в сучасному освітньому середовищі: фасилітатор, тьютор, ментор. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2023. № 91. С. 105–109.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF EFFECTIVENESS OF DISTANCE EDUCATION IN WARTIME CONDITIONS**Iryna Hruzynska***National Aviation University,
1, Lyubomyr Huzar Avenue, Kyiv, Ukraine, 03058
e-mail: gruzinska.irina17@ukr.net***Khrystyna Vorobey***National Aviation University,
1, Lyubomyr Huzar Avenue, Kyiv, Ukraine, 03058
e-mail: vkristinaaa@gmail.com*

The article is devoted to the study of the psychological and pedagogical conditions of the effectiveness of distance learning of students in modern conditions, the appeal to which is caused by the general digitalization of education and caused by the COVID-19 pandemic and war. The main psychological fac-

tors, such as motivation, self-regulation, social support and emotional state, which influence the success of students in distance learning are considered.

It was determined that the distance education system needs not only high-tech information resources, but also specially organized communication and a comprehensive approach, which will include an orientation to the social-emotional component, as a proactive approach to building an educational process for the formation of the ability and readiness of students to develop soft skills, resilience, attention, motivational orientation, overcoming trauma and positive adaptation to today's challenges in the conditions of military operations.

The opinions and scientific approaches of leading researchers regarding the influence of these factors on the educational process are analyzed. A survey conducted among third-year psychology students revealed positive changes in academic performance and motivation, but also highlighted challenges in communication between students and faculty. Psychological and pedagogical conditions are defined, in particular: ensuring motivational orientation, ensuring a positive social and psychological environment (emotional reinforcement), ensuring positive reinforcement by stimulating success (positive reinforcement), taking into account psychological characteristics and individualization, using creative approaches, activating the learning process as a teacher and an education seeker. Conclusions were made about the need to improve distance learning to increase its effectiveness, by implementing psychological and pedagogical conditions for improving methods of communication and social support and building distance classes according to the proposed scheme, which provides for the establishment of interpersonal interaction, the main part, exercises for critical thinking, discussion and reflective practices.

Key words: distance learning, motivation, self-regulation, social support, emotional state, academic success, communication, psychological conditions.