



Уринова Нодира Шавкатовна

*Ферганский медицинский институт общественного здоровья,
преподаватель кафедры Латинского языка, психологии и педагогики
nodira.urinova.1986@gmail.com*

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические аспекты онлайн-обучения как одной из наиболее распространённых форм современного образования. Анализируются особенности познавательных процессов обучающихся в цифровой образовательной среде, влияние онлайн-обучения на мотивацию, внимание, эмоциональное состояние и саморегуляцию личности. Особое внимание уделяется психологическим трудностям, возникающим в условиях дистанционного взаимодействия, таким как снижение учебной мотивации, дефицит живого общения, когнитивная перегрузка и эмоциональное выгорание. Также рассматриваются психологические преимущества онлайн-обучения, включая развитие автономности, гибкости мышления и цифровых компетенций. В статье подчёркивается роль преподавателя в обеспечении психологического комфорта обучающихся и формировании благоприятной онлайн-образовательной среды. Сделан вывод о необходимости психолого-педагогического сопровождения онлайн-обучения для повышения его эффективности и сохранения психологического благополучия участников образовательного процесса.*

Ключевые слова: *онлайн-обучение, дистанционное образование, психология обучения, учебная мотивация, когнитивные процессы, психологическое благополучие.*

ВВЕДЕНИЕ

Развитие информационно-коммуникационных технологий и глобальные социальные изменения привели к активному внедрению онлайн-обучения в систему образования. Дистанционные образовательные форматы стали неотъемлемой частью как высшего, так и непрерывного профессионального образования. В этих условиях возрастает актуальность изучения психологических аспектов онлайн-обучения, поскольку эффективность образовательного процесса напрямую зависит не только от технических возможностей, но и от психологических особенностей обучающихся и преподавателей.

Онлайн-обучение принципиально меняет характер взаимодействия между участниками образовательного процесса, трансформирует традиционные



формы контроля, коммуникации и мотивации. Это требует переосмысления психологических механизмов обучения в цифровой среде.

В условиях онлайн-обучения по-новому проявляются основные когнитивные процессы: внимание, восприятие, память и мышление. Одной из наиболее распространённых проблем является снижение концентрации внимания, обусловленное многозадачностью цифровой среды и постоянным воздействием внешних стимулов. Длительная работа за экраном способствует когнитивной перегрузке, что негативно отражается на усвоении учебного материала.

В то же время онлайн-обучение предоставляет возможности для развития самостоятельного и критического мышления, так как обучающиеся вынуждены самостоятельно планировать учебную деятельность, отбирать информацию и контролировать процесс обучения.

Учебная мотивация является одним из ключевых психологических факторов успешного онлайн-обучения. Отсутствие прямого контроля со стороны преподавателя и физического присутствия в учебной аудитории может приводить к снижению внешней мотивации и дисциплины. В этих условиях возрастает роль внутренней мотивации, учебных целей и способности к саморегуляции.

Обучающиеся с развитой самодисциплиной и навыками самоуправления легче адаптируются к онлайн-формату, тогда как недостаточная сформированность этих качеств может вызывать прокрастинацию и академическую неуспеваемость.

Онлайн-обучение оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние обучающихся. Ограниченность живого общения может способствовать ощущению социальной изоляции, снижению эмоциональной вовлечённости и росту тревожности. Особенно уязвимыми в этом отношении являются студенты младших курсов и обучающиеся с низким уровнем коммуникативной уверенности.

Вместе с тем цифровая образовательная среда может снижать уровень социального страха у интровертированных обучающихся, создавая более комфортные условия для самовыражения и участия в обсуждениях.

В онлайн-обучении преподаватель выполняет не только информационную, но и важную психологическую функцию. Поддержка, обратная связь, чёткая структура курса и эмоционально нейтральный стиль общения способствуют формированию психологически безопасной образовательной среды. Использование интерактивных методов обучения, групповых заданий и регулярной коммуникации помогает компенсировать дефицит межличностного взаимодействия.

Онлайн-обучение представляет собой сложный психолого-педагогический процесс, требующий учёта индивидуальных, когнитивных и эмоциональных



особенностей обучающихся. Эффективность дистанционного образования во многом определяется уровнем учебной мотивации, саморегуляции и психологического благополучия участников образовательного процесса. В связи с этим особую значимость приобретает интеграция психологических знаний в практику онлайн-обучения и разработка систем психолого-педагогического сопровождения цифрового образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барабанщиков В.А. Психология восприятия в цифровой среде // Вопросы психологии. — 2020. — № 3. — С. 25–39.
2. Зимняя И.А. Педагогическая психология. — М.: Логос, 2020. — 384 с.
3. Капустин Н.П. Психология дистанционного обучения // Психологическая наука и образование. — 2021. — Т. 26, № 2. — С. 5–15.
4. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. — М.: Академия, 2019. — 272 с.м
5. Nodira, U. (2022). THE ENHANCEMENT OF METHODOLOGY IN THE MODERN EDUCATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 11(11), 31-33.
6. Nodira, U. (2022). THE ROLE OF STORY-BASED LEARNING APPROACH IN ENGLISH LANGUAGE TEACHING. Science and Innovation, 1(7), 375-378.