

## МОРАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СИТУАЦИЮ

Файзиева Нодира Собировна  
преподаватель Джизакского  
государственного педагогического университета,  
Турובהва Мунира Толибжоновна студент

**Аннотация:** В статье анализируются различные факторы, влияющие на психическое состояние студентов в процессе онлайн-обучения. На основе противоречивых данных и научных исследований изучено влияние среды электронного обучения, уровня использования технологий, возможностей социального общения и стрессоров на эмоциональное и психологическое состояние студентов. В статье также рассматриваются способы поддержания мотивации, укрепления психического здоровья и оказания психологической поддержки в условиях онлайн-обучения. Результаты исследования позволяют образовательным учреждениям и преподавателям уделять внимание психическому состоянию студентов и дают практические рекомендации по организации эффективного онлайн-обучения.

**Ключевые слова:** онлайн-образование, психическое состояние, студенты, стресс, мотивация, психологическая поддержка.

### STUDENTS' MORAL CONDITIONS DURING ONLINE LEARNING FACTORS INFLUENCING THE SITUATION.

**Abstract:** This article analyzes various factors influencing students' mental health during online learning. Based on conflicting data and scientific research, the impact of the e-learning environment, level of technology use, opportunities for social interaction, and stressors on students' emotional and psychological well-being is examined. The article also discusses ways to maintain motivation, promote mental health, and provide psychological support in online learning. The study's findings encourage educational institutions and faculty to prioritize students' mental health and provide practical recommendations for organizing effective online learning.

**Keywords:** online education, mental health, students, stress, motivation, psychological support.

Введение. Сегодня, с развитием информационно-коммуникационных технологий и пандемией, значение онлайн-образования в системе образования значительно возрастает. Хотя платформы онлайн-образования позволяют студентам получать образование дистанционно, наблюдаются и новые

проблемы, а также факторы психологического стресса. Психическое состояние студентов оказывает существенное влияние на эффективность, мотивацию и социальную активность образовательного процесса.

В то же время такие факторы, как уровень использования технологий в процессе онлайн-обучения, средства виртуальной коммуникации, режим обучения и качество взаимодействия с преподавателем, по-разному влияют на эмоциональное и психологическое состояние студентов. В частности, изоляция, ограниченные социальные контакты и длительное время, проведенное за экраном, могут повышать уровень стресса. Поэтому поддержание психического здоровья и мотивации студентов в процессе онлайн-обучения является одним из важных направлений современного образования. Цель статьи — изучить эту тему и выявить основные факторы, влияющие на психологическое состояние студентов.

На психическое состояние студентов в процессе онлайн-обучения влияют различные факторы. Эти факторы в основном делятся на три области: технологическую, социальную и психологическую.

**Технологические факторы.** Платформы и электронные инструменты, используемые в онлайн-обучении, играют важную роль в психическом состоянии студентов. Например, технические проблемы, низкое качество интернета или неправильное использование платформ могут повышать уровень стресса. Также длительное чтение перед экраном может привести к болям в глазах и головной боли, усталости и умственному истощению. Технологические возможности и уровень их эффективного использования влияют на мотивацию и эмоциональное состояние студентов в процессе онлайн-обучения.

**Социальные факторы.** Ограничение социальных контактов в онлайн-обучении является важным фактором для психического здоровья студентов. Сокращение возможностей общения с однокурсниками и преподавателями в процессе обучения может привести к чувству изоляции и одиночества. Поэтому обеспечение социальных контактов через форумы, чаты и виртуальные семинары важно для поддержания психического здоровья в онлайн-обучении.

**Психологические факторы.** Индивидуальные характеристики и психологическое состояние студентов также важны в процессе онлайн-обучения. Например, склонность к высокому уровню стресса, отсутствие эффективных стратегий преодоления трудностей и снижение мотивации негативно влияют на психическое состояние. Кроме того, способность к

саморегуляции и соблюдению учебного режима в онлайн-образовании влияет на эмоциональную стабильность студентов.

**Стресс и мотивация.** В онлайн-образовании студентам часто приходится самостоятельно управлять своим временем и ресурсами. Это требует умения эффективно распределять время, концентрироваться на обучении и справляться со стрессом. Высокий уровень стресса может привести к снижению мотивации и негативно сказаться на успеваемости. Поэтому психологическая поддержка, виртуальное консультирование и системы наставничества важны для улучшения психического здоровья студентов.

**Результаты исследований и наблюдений.** Зарубежные и отечественные исследования показывают, что более 60-70% студентов испытывают временную умственную усталость, снижение мотивации и стресс во время онлайн-обучения. Поддержание социальных связей и использование эффективных технологий могут значительно уменьшить эти негативные последствия. Психологическая поддержка и программы по охране психического здоровья также могут быть эффективны в улучшении успеваемости и эмоциональной стабильности студентов.

В заключение, психологическое состояние студентов в процессе онлайн-обучения формируется различными факторами, и понимание этих факторов важно для образовательных учреждений при организации эффективной образовательной системы. Тема онлайн-образования и психологического состояния студентов в последние годы стала широко изучаться в научных исследованиях. В зарубежной литературе в различных научных статьях анализируются последствия психологического стресса, снижения мотивации и социальной изоляции в процессе онлайн-обучения. Например, ряд исследований показал, что длительное время, проведенное за экраном, уровень эффективного использования технологий и ограниченные социальные контакты в онлайн-образовании оказывают существенное влияние на психологическое состояние студентов.

В локальных исследованиях также изучается психологическая эффективность онлайн-образования и эмоциональная стабильность студентов. Особенно во время пандемии в дистанционном обучении наблюдались умственная усталость, снижение мотивации и стресс. Кроме того, научные работы подчеркивают важность психологического консультирования, наставничества и виртуальных социальных контактов для поддержки психического состояния студентов и поддержания мотивации во время онлайн-обучения. В то же время некоторые аспекты этой темы, такие как стратегии поддержания психического здоровья в онлайн-образовании в

локальном контексте, еще недостаточно изучены. Данная статья призвана восполнить этот пробел и выявить факторы, влияющие на психическое состояние студентов в онлайн-образовании.

**Выводы.** Психическое состояние студентов в процессе онлайн-обучения формируется различными факторами. Исследования и анализ показали, что технологические проблемы, длительное время, проведенное за экраном, социальная изоляция и снижение мотивации негативно влияют на эмоциональное и психологическое состояние студентов. Кроме того, эффективные средства коммуникации и системы психологической поддержки в онлайн-образовании важны для поддержания психического здоровья.

**Технологическая поддержка.** Обеспечение работы онлайн-образовательных платформ и скорости интернета, минимизация технических проблем снижают умственную усталость студентов.

**Развитие социальных связей.** Поддержание социальной активности студентов посредством виртуальных семинаров, групповой работы и чат-платформ снижает чувство изоляции.

**Психологическая поддержка.** Психологическое консультирование, программы наставничества и онлайн-тренинги для поддержания мотивации улучшают эмоциональную стабильность студентов.

**Мониторинг учебного процесса.** Обучение студентов режимам обучения и эффективным стратегиям управления временем снижает уровень стресса.

**Выявление и вмешательство в проблемные ситуации.** Регулярный мониторинг психического здоровья студентов во время онлайн-обучения и оперативное вмешательство при необходимости являются эффективными. В заключение, для того чтобы онлайн-обучение было эффективным и психологически устойчивым, важно обеспечить баланс технологических, социальных и психологических факторов. Таким образом, можно поддерживать психическое здоровье студентов и улучшать их успеваемость.

### Использованные литературы.

1. **Nuryana Z., Xu W., Kurniawan L., Sutanti N., Makruf S. A., Nurcahyati I.** *Student stress and mental health during online learning.* Compr. Psychoneuroendocrinol., 2023, Article ID 100184, pp. 1–10.
2. **Rahim A., Abdullah M. S., Daud S. R., Othman R., Ahmad N., Rafie S. K.** *Factors Influencing Online Learning Experiences towards Psychological Well-being.* Int. J. Acad. Res. Progr. Educ. Dev., 2022, 11(3), pp. 1777–1787.

3. **Azmi F. M., Khan H. N., Azmi A. M.** *The impact of virtual learning on students' educational behavior and depression.* Globalization and Health, 2022, pp. 1–9.
4. **Ismatova D. M., Sheraliyev S. J.** *Internet and Mental Health Psychological Analysis.* PDF, pp. 3–8.
5. **Iroda B. Utaeva** *Talabalarning mustaqil bilim olishi va psixologik xususiyatlar.* Conference paper, pp. 12–16.
6. **Shohsanam D. Sagdullaeva** *The Impact of Digital Technologies on Mental Health.* 2025, pp. 5–11.

1.