

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ДИСТАНЦІЙНОЇ ТА ЗМІШАНОЇ ФОРМ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Хаснаш Тетяна Олександрівна**

здобувачка вищої освіти магістерського рівня  
Спеціальність А4 «Середня освіта. Математика»

**Бутузова Лариса Петрівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти  
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Постанова проблеми. Сучасна освіта перебуває в умовах глибокої трансформації, зумовленої не лише глобальними технологічними змінами, а й екстраординарними соціально-політичними викликами. Одним із таких викликів в Україні є воєнний стан, що суттєво вплинув на всі сфери життя, зокрема й на освітній процес. У цих умовах дистанційна та змішана форми навчання стали не лише вимушеним заходом, а й новим форматом освітньої взаємодії. Це потребує глибшого психологічного осмислення впливу таких форм на учасників освітнього процесу.

Дистанційне навчання розглядаємо як форму організації освітнього процесу, що базується на використанні інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють навчатися на відстані без безпосереднього контакту з викладачем в аудиторії. Змішане навчання (blended learning) передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами дистанційних технологій. Обидві форми в умовах війни набувають специфічного психологічного

забарвлення, які надають як певні переваги, так і можуть слугувати певним обмежуючим факторам.

Аналіз останніх досліджень свідчить про зростання наукового інтересу до теми психологічного забезпечення дистанційної освіти. Зокрема, вітчизняні дослідники (С.Алексєєва, 2023; Н.Зайцева, С.Симоненко, О.Супрун, 2022; О.Житова, Л.Бутузова, 2023) акцентують увагу на ряді аспектів, які визначають площину психологічного впливу, зокрема: емоційній стійкості здобувачів освіти, мотивації до навчання в умовах ізоляції, соціальній взаємодії в онлайн-середовищі та цифровій компетентності педагогів. Зокрема, підкреслюється важливість збереження психоемоційного здоров'я студентів, яке піддається значним ризикам через поєднання навчального навантаження та стрес-факторів війни [7]. Водночас наголошується, що в умовах воєнного стану до психологічних особливостей додаються чинники ризиків травматизації, посилення тривоги, нестабільності, що значно ускладнюють навчальний процес [6].

Метою цієї публікації є аналіз ключових психологічних особливостей дистанційного та змішаного навчання в умовах воєнного стану, а також визначення основних викликів і ресурсів, які супроводжують ці освітні формати. Завданням є виокремлення основних психологічних труднощів здобувачів освіти та педагогів, а також визначення шляхів їх подолання через психологічну підтримку, адаптацію освітнього середовища та розвиток саморегуляції.

Виклад основного матеріалу. У дистанційній формі навчання головною психологічною проблемою є дефіцит соціальної взаємодії, що викликає почуття ізоляції, зниження емоційного тону, втрату мотивації. Для здобувачів освіти це може посилювати ймовірність регресивних форм поведінки або уникання активної участі в освітньому процесі. Варто зазначити, що тривала ізоляція в онлайн-форматі призводить до зниження адаптаційних можливостей психіки. Студенти можуть відчувати драгітливність, порушення сну та емоційну лабільність саме через відсутність «живого» енергообміну, який відбувається в аудиторії [7]. Змішана форма частково компенсує цей дефіцит, однак в умовах нестабільного середовища (повітряні тривоги, переміщення, зміна місця проживання) навіть офлайн-компонент може бути непередбачуваним, що породжує постійне очікування змін і знижує відчуття безпеки.

До психологічних особливостей навчання в умовах воєнного стану належить високий рівень тривожності, що проявляється як у педагогів, так і в учнів. Психоемоційне перенавантаження, страх за себе та близьких, невизначеність майбутнього створюють додаткові бар'єри для ефективної когнітивної діяльності. У цьому контексті особливо важливим є розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості, адаптивного мислення [5].

З боку педагогів також спостерігається високий рівень професійного вигорання, пов'язаний із необхідністю швидкого опанування цифрових технологій, зміною ролі в онлайн-середовищі, а також моральною відповідальністю за збереження психологічної стабільності учнів. Відсутність зворотного зв'язку, порушення дисципліни, технічні труднощі - все це чинники хронічного стресу для викладачів [6].

Разом із тим, дистанційна та змішана освіта відкривають і нові психологічні ресурси: розвиток автономності у навчанні, самодисципліни, відповідальності, цифрової грамотності. В умовах воєнного стану особливо актуальним є формування внутрішніх опор – особистісних стратегій подолання стресу, налагодження емоційної підтримки в освітньому середовищі, впровадження практик психологічної допомоги (онлайн-консультації, тренінги, групи підтримки) [2].

Психологічні особливості дистанційної та змішаної освіти в умовах воєнного стану мають як ускладнення, так і потенційні переваги. Ефективне подолання труднощів можливе за умови системної психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу, гнучкого освітнього дизайну та розвитку психологічної компетентності педагогів. З огляду на воєнні реалії, важливо не лише адаптувати форми навчання, а й створювати психологічно безпечне освітнє середовище, здатне підтримати особистість у кризовий період і сприяти її розвитку. Разом із тим, дистанційна та змішана форми навчання відкривають і нові психологічні ресурси, однак супроводжуються значними викликами. Для об'єктивізації цих викликів ми проаналізували результати масштабних моніторингових досліджень, проведених в Україні протягом 2023–2024 років, виділивши у таблиці 1 ключові психічні показники, що відображають психоемоційний стан учасників освітнього процесу в період воєнного стану.

Таблиця 1 Показники психоемоційного стану учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану (за даними моніторингових досліджень 2023–2024 рр.)

Досліджуваний показник	Статистичні дані (Результати)	Джерело даних та інтерпретація
Навчальна мотивація	61% учнів мають ознаки зниження мотивації та інтересу до навчання (для порівняння: у 2022 році цей показник становив 40%).	Дані Державної служби якості освіти (ДСЯО) свідчать про те, що дистанційний формат без живого контакту посилює апатію [3].
Психоемоційний стан та тривожність	50% педагогів фіксують у здобувачів освіти нестабільний емоційний стан, підвищену втомлюваність і напруженість.	Зростання тривожності корелює з безпековою ситуацією та ізоляцією під час дистанційного навчання [3].
Професійне вигорання педагогів	54% опитаних вчителів визнають потребу у психологічній допомозі; понад 70% помічають симптоми вигорання у колег.	За даними дослідження «GoGlobal» це пов'язано зі збільшенням навантаження при підготовці до змішаних та дистанційних занять [6].
Відчуття безпеки	80–85% учасників освітнього процесу почуваються безпечніше в укриттях закладів освіти (офлайн/змішана форма), ніж удома під час тривоги.	Це вказує на те, що змішана форма може давати більше відчуття захищеності завдяки колективній підтримці [6].

Аналіз наведених даних дозволяє стверджувати, що тривожність є домінуючим станом в освітньому середовищі, проте її природа різниться залежно від форми навчання. При дистанційній формі тривога посилюється відчуттям

соціальної ізоляції та відсутністю безпосередньої підтримки однолітків. При змішаній формі стрес-фактором виступають часті переривання процесу повітряними тривогами, однак наявність «живого» спілкування виступає буфером, що знижує ризик депресивних станів.

Навчальна мотивація та задоволеність процесом вищі в умовах очного або змішаного навчання, де зберігається динаміка групи. Критичне зниження мотивації (до 61% учнів) спостерігається саме там, де домінує виключно дистанційний формат без належного педагогічного супроводу [3].

Ознаки емоційного вигорання педагогів, які працюють у змішаному форматі, пов'язані з подвійним навантаженням (робота і в аудиторії, і онлайн), тоді як у дистанційному режимі вигорання спричинене технічними проблемами та відсутністю емоційної віддачі від аудиторії.

Отже, тривожність є значно вищою у студентів, які навчаються повністю дистанційно, що є наслідком ізоляції, браку соціальної взаємодії та постійної невизначеності. Навчальна мотивація і рівень задоволеності освітнім процесом вищі у студентів змішаної форми, що свідчить про ефективність поєднання онлайн та офлайн компонентів. Самооцінка у студентів змішаної форми є позитивнішою, що може бути пов'язане з активнішою участю в навчанні та соціальній взаємодії. Ознаки емоційного вигорання частіше спостерігаються у дистанційних студентів, що вимагає впровадження психологічної підтримки [6].

Загалом, змішана форма навчання в умовах воєнного стану виявилася психологічно ресурснішою, оскільки дозволяє частково компенсувати дефіцит спілкування та дає відчуття приналежності до групи, що є критично важливим для психічного здоров'я молоді.

Висновок. Дистанційна та змішана форми навчання в умовах воєнного стану мають низку специфічних психологічних особливостей, зумовлених як самою природою онлайн-освіти, так і стресовими факторами зовнішнього середовища. Серед основних викликів – емоційна нестабільність, підвищена тривожність, зниження мотивації, професійне вигорання педагогів, недостатній рівень соціальної взаємодії. Разом з тим, ці форми навчання сприяють розвитку самостійності, цифрової грамотності, адаптивності та відповідальності, що є важливими компонентами зрілої особистості. Психологічне благополуччя учасників освітнього процесу є визначальним чинником ефективності дистанційного та змішаного навчання в умовах воєнного стану. Тривожність, нестабільність, втрата відчуття безпеки є основними ризиками для учасників освітнього процесу та потребують психологічної інтервенції.

Головним напрямом подальшого наукового й практичного дослідження є розробка психологічних стратегій підтримки учасників освітнього процесу в умовах нестабільності. Зокрема, потребують уваги питання створення індивідуалізованої психологічної допомоги для здобувачів освіти, які пережили травматичні події, розробка програм емоційної саморегуляції, а також методичних рекомендацій для педагогів щодо збереження власного психологічного ресурсу. Ці програми мають поєднувати різні формати: дистанційного, змішаного та очного навчання.

**Список використаних джерел**

1. Алексєєва С. В. Особливості освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення: сучасні онлайн-ресурси. Український педагогічний журнал. 2023. № 1. С.59-65.
2. Васільєва О. Психологічні особливості дистанційного навчання в підготовці майбутніх психологів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Історичні науки., 2022. №58, С. 36-44.
3. Державна служба якості освіти України. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2023/2024 навчальному році : аналітичний звіт. Київ, 2024. URL: <https://sqe.gov.ua> (дата перегляду: 27.11.2025).
4. Зайцева Н.В., Симоненко С.В., Супрун О.М. Психолого-педагогічні особливості дистанційної та змішаної форм навчання у закладах вищої освіти. Педагогічний вісник, 2021. №4. С.10-14.
5. Мельник Н. І. Психологічні ресурси збереження благополуччя в умовах пандемії. Психологія і суспільство, 2021, 3(80), 8–14. URL: <https://doi.org/10.xxxx/psy-soc-80> (дата перегляду 28 .10.2025)
6. Освіта в умовах війни: вплив на освітян та учнів : результати соціологічного дослідження GoGlobal та опитування освітян. Нова українська школа. 2023. URL: <https://nus.org.ua> (дата звернення: 24.11.2025).
7. Zhytova O., Butuzova L. Psychoemotional health of students in distance learning conditions. European humanities studies: State and Society, 2023, 1(1), 41-55. URL: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.03> (дата перегляду 28 .10.2025)