

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ  
ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО  
ВІКУ ПРИ РІЗНИХ ФОРМАХ  
НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО  
СТАНУ



Демідова Оксана<sup>1</sup>, Ковтун Алла<sup>1</sup>, Степанова Ірина<sup>1</sup>,  
Максимов Андрій<sup>2</sup>, Найко Дар'я<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

<sup>2</sup>Український державний університет науки та технологій

**DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-038**

#### Annotation

**Introduction.** In the conditions of martial law, the study of issues related to the application of blended learning methods and tools in the educational process of general secondary education institutions becomes more relevant. Since 2019, educators have already gained sufficient experience in implementing blended and distance learning formats into the educational process. However, the prolonged war introduces its adjustments to the current educational process and defines the specifics of the functioning of general secondary education institutions under new conditions. Significant attention is required not only to improve the educational environment in which the child learns but also to find ways to enhance the physical condition of all participants in the educational process, particularly the mental health of children of various school ages, who, unfortunately, increasingly show different signs of stress.

**The aim of the study** is to determine the mental state of middle school children under blended and distance learning forms during the period of martial law.

**Materials and Methods.** The research was conducted at Dnipro Gymnasium No. 37 of the Dnipro City Council and the Communal Institution «Gymnasium No. 28» of the Kamianske City Council. The scientific study involved 36 students aged 11-12 years. Among them, 17 general secondary education students were taught using blended learning, and 19 were taught using distance learning. The research was conducted under wartime conditions.

**The following methods were used in the study:** theoretical analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature, psychodiagnostic methods, and methods of mathematical statistics.

**Results.** The study determined the presence of stress in middle school-aged children under blended and distance learning conditions during martial law. The definition of stress was conducted using the «Methodology by V.Yu. Shcherbatykh». The analysis of signs of intellectual, behavioral, emotional, and physiological stress in children who studied through blended and distance learning formats showed that students in the blended learning group exhibited more pronounced signs of stress compared to children in the distance learning group.

**Conclusion.** To compensate for the educational losses of secondary school students caused by the peculiarities of the educational process during quarantine restrictions and periods of martial law, educators are considering the feasibility of implementing blended learning approaches and tools in educational institutions. Organizing the educational process during a period of martial law has its own peculiarities and should take into account the mental state of children, which influences their academic success. The research results allowed us to identify the peculiarities of the mental state of children who engaged in blended and distance learning formats. It was determined that children who studied through blended learning exhibited more signs of intellectual, behavioral, emotional, and physiological stress compared to children who engaged in distance learning formats.

**Keywords:** children of secondary school age, stress, symptoms of stress, form of education, wartime, mental state.

### Анотація

**Вступ.** В умовах воєнного стану актуалізується вивчення питань щодо застосування в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти засобів і методів змішаного навчання. З 2019 року освітяни вже мають достатній досвід упровадження в освітній процес таких форм навчання, як змішане та дистанційне. Але довгострокова війна вносить свої корективи в сучасний освітній процес і визначає особливості функціонування закладів загальної середньої освіти в нових умовах. Значної уваги потребує не лише поліпшення освітнього середовища, в якому перебуває дитина під час навчання, а і пошуки шляхів покращення фізичного стану всіх учасників освітнього процесу і особливо психічного стану дітей різного шкільного віку, у яких, на жаль, все частіше спостерігаються різні ознаки стресу.

**Мета дослідження** – визначити психічний стан дітей середнього шкільного віку при змішаній і дистанційній формах навчання у період воєнного стану.

**Матеріал і методи.** Дослідження проводилось на базі Дніпровської гімназії № 37 Дніпровської міської ради та Комунального закладу «Гімназія № 28» Кам'янської міської ради. У науковому дослідженні взяли участь 36 учнів віком 11-12 років. З них: 17 здобувачів загальної середньої освіти навчалися за змішаною формою навчання, а 19 – за дистанційною формою навчання. Дослідження проводилось в умовах воєнного стану.

**В ході дослідження використовувались такі методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

**Результати.** В ході дослідження визначалась наявність стресу у дітей середнього шкільного віку при змішаній і дистанційній формах навчання в умовах воєнного стану. Визначення стресу було проведено за «Методикою В.Ю. Щербатих». Аналіз ознак інтелектуального, поведінкового, емоційного та фізіологічного стресів у дітей, які навчалися за змішаною і дистанційною формами навчання, показав, що у учнів, які навчалися за змішаною формою навчання спостерігались більш виражені ознаки стресу ніж у дітей, які навчалися дистанційно.

**Висновок.** Для компенсації освітніх втрат здобувачів загальної середньої освіти, причиною яких стали особливості освітнього процесу в період карантинних обмежень і в період воєнного стану, освітяни розглядають доцільність впровадження в заклади освіти прийомів і засобів змішаного навчання. Організація освітнього процесу у період воєнного стану має свої особливості і повинна враховувати психічний стан дітей, який впливає на успішність їх навчання. Результати дослідження дозволили встановити особливості психічного стану дітей, які займалися за змішаною і дистанційною формами навчання. Було визначено, що у дітей, які навчалися за змішаною формою навчання, спостерігалось більше ознак інтелектуального, поведінкового, емоційного і фізіологічного стресу, на відміну від дітей, які займалися у дистанційному форматі.

**Ключові слова:** діти середнього шкільного віку, стрес, симптоми стресу, форма навчання, воєнний час, психічний стан.

### Вступ

Основою успішного суспільства будь-якої країни є якісна освіта на всіх її рівнях. Особливої уваги потребує організація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. Повномасштабна агресія Російської Федерації змінила життя як на рівні кожного українця, так і держави загалом. В умовах воєнного стану необхідним є максимальна мінімізація освітніх втрат учнів (початкової, базової та старшої школи) як центральних суб'єктів здобуття освіти. З цієї метою серед освітян

актуалізується вивчення питань щодо обґрунтування доцільності застосування в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти методів, прийомів і засобів змішаного навчання [12].

Проблема організації змішаного навчання в закладах освіти не є новою для педагогічної науки. Особливої актуальності вона досягла в умовах пандемії COVID-19, коли науковці і педагоги різних країн, в умовах закриття закладів освіти, шукали ефективні засоби змішаного навчання, з метою надання якісних освітніх

послуг здобувачам освіти різних вікових категорій [12, 23].

Аналіз різних джерел, який було проведено Солодчук А. (2023) показує, що термін «змішане навчання» може мати кілька визначень і використовуватися під різними назвами, такими як гібридне навчання (hybridlearning), комбіноване навчання (mixed-modelearning) або інтегроване навчання (webenhanced learning) [18]. Гуревич Р. зі співавторами (2023) дає наступне визначення змішаного навчання: «Змішане навчання – це цілеспрямований

процес здобування знань, умінь та навичок в умовах інтеграції аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу на основі використання і взаємного доповнення технологій традиційного, електронного, дистанційного та мобільного навчання при наявності самоконтролю студента за часом, місцем, маршрутами та темпом навчання» [6, 11].

Відповідно до класифікації за Майклом Хорном та Гізер Стейкер (2012), в закладах загальної середньої освіти визначають основні моделі змішаного навчання: ротаційна (Rotation model), гнучка (Flex model), особистісноорієнтована, або самостійне змішування (Self-Blend model), модель збагаченого віртуального середовища (Enriched-Virtual model) [15, 22]

Таким чином, змішане навчання в сучасному контексті розуміється як форма організації освітнього процесу, при якому гармонійно поєднуються досвід освітнього процесу в класичному форматі та досягнень педагогічної науки щодо здійснення освітнього процесу в дистанційному форматі [12].

Поєднання очного і дистанційного навчання та визначення їх відповідних пропорцій у кожному закладі загальної середньої освіти відбувається в межах своєї автономії [9, 10].

Умови воєнного стану вносять свої корективи в організацію освітнього процесу за будь-якими формами навчання. Аналіз останніх досліджень свідчить, що праця із теми щодо рівня розкриття особливостей функціонування закладів освіти саме під час війни, з огляду на очну і дистанційну форму навчання, не так багато. Негативний досвід здійснення освітнього процесу в період війни в сучасному світі мають поодинокі країни [4].

Під час війни, повсякдення постійно супроводжується загрозами повітряних атак ворога. У цей період люди повинні перебувати

в укриттях. В таких умовах особливості функціонування закладів освіти у конкретному регіоні України залежить від безпекової ситуації в місцях [4].

Загалом формат навчання визначається кількістю місць в укритті [9, 10]. При можливості надають перевагу очній або змішаній формі навчання, іноді можлива лише дистанційна.

Питання впровадження змішаного навчання в закладах освіти різного рівня науковці широко почали вивчати з 2019 року [5, 6, 11, 16, 17, 19]. Їх нароби дають великий обсяг інформації щодо організації навчального процесу у період карантину. Але такий значний негативний фактор, як воєнні дії, вимагає внесення змін і визначення особливостей організації змішаного навчання саме в тих умовах, в яких перебуває наша країна.

Для дітей, під час війни, заклади освіти крім навчання повинні надати безпечний простір, підключити їх до життєво важливих ресурсів, забезпечити при необхідності психологічну та емоційну підтримку [5].

Необхідно враховувати ризики, які може нести змішане навчання під час воєнної агресії. Горячок І.В. зі співавторами (2023) в своїх дослідженнях провели опитування серед 82 респондентів (викладачі та педагоги) та визначили деякі з цих ризиків. Так, переважна більшість респондентів (86%) вказали на відсутність мотивації у здобувачів освіти, а 68% – відмітили, що на навчанні здобувачів відзначився їх психологічний стан. Крім того, респонденти вказали на те, що навчання під час тривоги та перебування в бомбосховищах не дає того ефекту від навчання, який планувався викладачем. І звернули увагу на те, що у здобувачів освіти, в порівнянні з попередніми роками навчання, з'явилася складність з концентрацією уваги під час проведення занять [5].

З метою мінімізації освітніх втрат учнів у період воєнного стану науковці наголошують на тому, що в сучасних умовах необхідним є швидке розв'язання психолого-дидактичних задач, пов'язаних із упровадженням змішаного навчання в закладах загальної середньої освіти загалом в умовах воєнного стану з перспективою їх подальшого вивчення у повоєнний період [12].

Одним зі шляхів вирішення цих питань, є дослідження психічного стану дітей різного шкільного віку при навчанні за різними формами, а саме, як визначає сучасний стан речей – змішаного і дистанційного.

**Мета дослідження** – визначити психічний стан дітей середнього шкільного віку при змішаній і дистанційній формах навчання у період воєнного стану.

**Методи дослідження.** У науковому дослідженні взяли участь 36 учнів віком 11-12 років. Дослідження проводилось на базі Дніпровської гімназії № 37 Дніпровської міської ради та Комунального закладу «Гімназія № 28» Кам'янської міської ради. Від всіх батьків здобувачів загальної середньої освіти, які брали участь у дослідженні, було отримано інформовану згоду на участь у анкетуванні і тестуванні. При проведенні дослідження було дотримано правил Declaration of Helsinki (1975) для досліджень [20], що включають участь людей. Усіх учасників проінформовано про причину дослідження, повідомлено про забезпечення їх анонімності та як будуть використані отримані дані. Для вирішення поставлених завдань учнів було розподілено на дві групи. Перша група дітей середнього шкільного віку складалась з 17 учнів і навчалась за змішаною формою навчання (ЗН), друга група у складі 19 учнів навчалась за дистанційною формою навчання (ДН).

**Результати дослідження.** Протягом експерименту за до-

помогою «Тесту на визначення стресу за В.Ю. Щербатих» було визначено основні ознаки стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

Аналіз результатів показав, що інтелектуальні ознаки стресу спостерігались у більшості дітей 11-12 років, які займалися за змішаною формою навчання. Так, переважання негативних думок було визначено у 29,4% учнів, які навчались за змішаною формою навчання. Натомість, при дистанційному навчанні кількість таких учнів відповідала 15,8%. 52,9% дітей з групи ЗН вказали на проблеми зосередження. Серед дітей з групи ДН таких учнів було 31,6%. Погіршення показників пам'яті спостерігалось у 17,6% дітей з групи ЗН, в групі ДН таких дітей не було виявлено. Також 29,4% учнів з групи ЗН вказали на підвищене відволікання, у дітей групи ДН ці ознаки спостерігались у 21,1%. 23,5% учнів з групи ЗН зазначили, що їм сняться погані сні і кошмари. В групі з ДН на наявність поганих снів і кошмарів вказало 5,3% дітей. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого спостерігалась у 29,4% відсотка учнів з групи ЗН, та у 15,8% учнів з групи ДН.

На звуження «кола зору», коли бачиш менше можливих варіантів дії вказали 23,5% учнів з групи ЗН і 5,3% дітей з групи ДН. Проблеми прийняття рішень, тривалі коливання під час вибору було визначено у більшості дітей з групи ДН, їх кількість склала 52,6%, а у дітей з групи ЗН – 41,1%. Майже однакова кількість дітей в групі ЗН і в групі ДН вказала на постійне та безплідне обертання думок навколо однієї проблеми – 41,2% та 36,8% відповідно, та на імпульсивність мислення, поспішні та необґрунтовані рішення – 35,5% та 31,6% (Рис.1).

Результати опитування показали, що за поведінковими ознаками стресу серед дітей, які займаються за змішаною формою навчання, і дистанційною, теж виявлено відмінні результати. Так, на зростання помилок під час виконання звичних дій вказало 17,6% дітей з групи ЗН та 5,3% учнів з групи ДН. Тремтіння голосу спостерігалось лише у 17,6% дітей з групи ЗН. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі чи в сім'ї було визначено у 23,5% дітей з групи ЗМ, та серед 15,8% учнів з групи ДН. Серед дітей з групи ЗН спостерігалось 35,5% дітей, які вказали на зменшення часу, що приділяється

ся на спілкування з близькими і друзями. В групі ДН таких учнів виявлено не було. 17,6% школярів з групи ЗН вказали на втрату уваги до свого зовнішнього вигляду. Серед дітей з групи ДН частина таких дітей склала 5,3%. Про асоціальну, конфліктну поведінку повідомили 11,8% учнів з групи ЗН, та 5,3% дітей з групи ДН. 41,2% дітей з групи ЗН вказала на порушення сну та безсоння. Серед дітей з групи ДН на такі проблеми вказали 15,8% учнів. Втрата апетиту чи переїдання спостерігалась у 47,1% школярів з групи ЗН та 21,1% учнів в групі ДН. Низька продуктивність спостерігалась як у 11,8% учнів з групи ЗН так і у 10,5% дітей з групи ДН. На швидшу чи уповільнену мову вказали 31,6% здобувачів з групи ДН, та 17,6% з групи ЗН. На хронічну нестачу часу вказали 21,1% дітей з групи ДН і 17,6% учнів з групи ЗН (рис. 2).

Значні відмінності в ході дослідження, було виявлено серед дітей 11-12 років, відповідно до емоційних симптомів стресу. За непокоєння, підвищення тривожності спостерігалось у 41,2% дітей з групи ЗН, та у 10,5% учнів з групи ДН. Також у 41,2% школярів з групи ЗН було визначено похму-

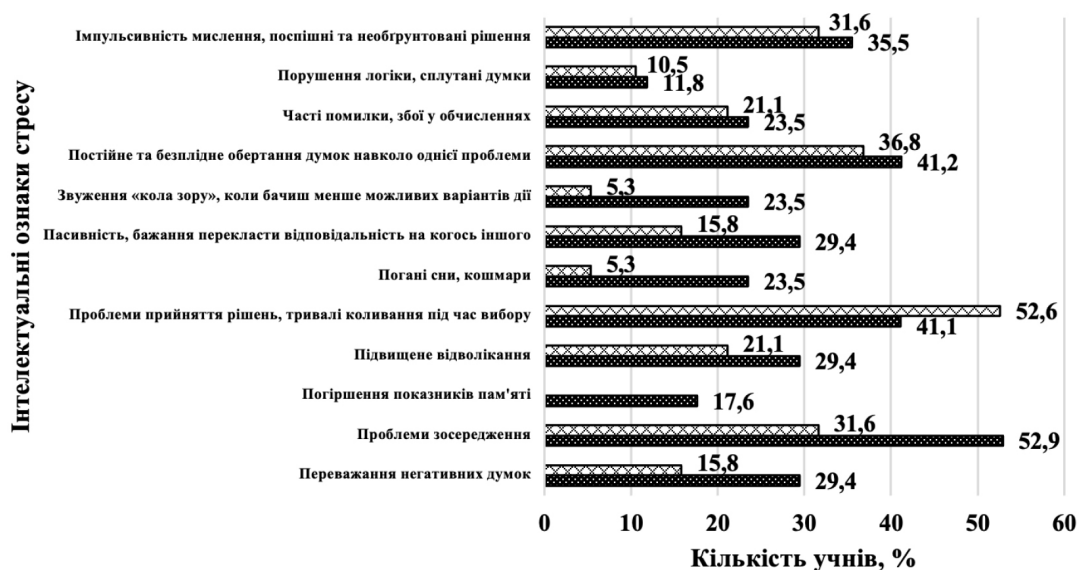


Рис. 1 Розподіл дітей 11-12 років за інтелектуальними ознаками стресу, %

□ Дистанційна форма навчання    ■ Змішана форма навчання



Рис. 2 Розподіл дітей 11-12 років за поведінковими ознаками стресу, %

☒ Дистанційна форма навчання    ☑ Змішана форма навчання

рий настрої. У дітей з групи ДН їх виявлено 10,5%. 23,5% школярів з групи ЗН та 5,3% дітей з групи ДН вказали на відчуття постійної туги, депресії. Дратівливість, напади гніву спостерігались у 35,3% учнів з групи ЗН та у 26,3% дітей з групи ДН. Цинічний, недоречний гумор було виявлено у 29,4% дітей з групи ЗН та у 5,3% учнів з групи ДН. На емоційну «тупість», байдужість вказали лише 35,3% дітей з групи ЗН. Зменшення почуття впевненості у собі спостерігалось у 41,2% учнів з групи ЗН та у 10,5% дітей з групи ДН. На зменшення задоволеності життям

вказали 29,4% дітей з групи ЗН і у 21,1% учнів з групи ДН. У 35,3% школярів було визначено почуття відчуженості, самотності. В групі ДН таких дітей було виявлено 15,8%. У 23,5% школярів з групи ЗН і у 15,8% учнів з групи ДН спостерігалась втрата інтересу до життя. Підозрлість та зниження самооцінки, поява провини чи невдоволення собою або своєю роботою спостерігалось у 23,5% дітей з групи ЗН та у 21,1% учнів з групи ДН (рис. 3).

Аналіз фізіологічних симптомів стресу показав, що болі у різних частинах тіла невизначеного

характеру, головні болі – спостерігались у 47,1% дітей з групи ЗН, та у 31,6% учнів з групи ДН. Лише у 11,8% дітей з групи ЗН було визначено підвищення чи зниження артеріального тиску і підвищена пітливість. 11,8% школярів з групи ЗН та 5,3% учнів з групи ДН вказали на порушення процесів травлення. Зниження імунітету, часті нездужання спостерігались у 17,6% дітей з ЗН та у 5,3% у учнів з групи ДН. На відчуття напруги у м'язах вказали 15,8% дітей з групи ДН та 5,9% учнів з групи ЗН. У 26,3% школярів з групи ДН і у 17,6% учнів з групи ЗН



Рис. 3 Розподіл дітей 11-12 років за інтелектуальними ознаками стресу, %

☒ Дистанційна форма навчання    ☑ Змішана форма навчання

було визначено появу алергії або інших шкірних висипів. Підвищення стомлюваність була визначена і у 23,5% дітей з групи ЗН та у 26,3% учнів з групи ДН (рис. 4).

Яскраво виражені ознаки інтелектуального стресу у дітей, які займалися за змішаною формою навчання, свідчать, що дітям важко пристосовуватись до умов, які постійно змінюються. Заняття, які проводяться в очному форматі, супроводжуються постійними тривогами і переміщенням учнів до укриття. Це не дає можливості зосередитись на вирішенні задач, які ставляться на кожному уроці. Гнучкий графік зміни очних і дистанційних занять теж не дає можливості адаптуватись організму дитини до більш-менш сталого освітнього процесу, який знов таки змінюється і не є стабільним. Важливим є і загальний психічний стан класу під час очного навчання. Кожна дитина в класі – особистість, яка може по-різному проявляти себе в різних ситуаціях і по-різному реагувати на стресові ситуації. Іноді знервована поведінка одного учня може призвести до виникнення невірноваженого стану всього класу. Всі ці фактори негативно впливають і на сон дітей – погані сни і кошмари не дають змоги нормально відпочити, що і призводить до погіршення

пам'яті (на це вказали лише діти, які займалися за змішаною формою навчання) і до проблем зосередженості і до зростання помилок при виконанні звичайних дій.

Постійна зміна умов, в яких перебувають діти, що навчаються за змішаною формою навчання, призводить до того, що в них проявляється більш виражена конфліктна поведінка – діти не завжди згодні з тими діями, які відбуваються, і шукають можливість визначити свою особисту думку, яка не завжди співпадає з думкою інших. Переривання освітнього процесу під час повітряних тривог призводить до того, що в укритті зазвичай не відбувається навчання в тому форматі, в якому було заплановано, і більшість матеріалу дітям доводиться вивчати самостійно, що призводить до зменшення часу на спілкування з близькими та друзями.

Діти з часом, особливо у підлітковому віці, часто втрачають довіру до дорослих і вчителів, і це – за умов нормального життя. А в ситуації, коли вони перебувають у закладі освіти в умовах майже постійної загрози життю, і – рівень їх занепокоєння і тривоги значно зростає, і про це свідчать результати дослідження. У більшості дітей, які займалися за змішаною формою навчання,

підвищилась тривога, спостерігались похмурий настрій, відчуття постійної туги та депресія, цинічність і відчуття самотності. Лише у дітей з групи ЗН були прояви емоційної «ступості» і байдужості. На прояви болі у різних частинах тіла невизначеного характеру і головні болі, та на часті нездужання, і – теж вказало більшість дітей, які займалися за змішаною формою навчання.

Діти, які навчалися дистанційно, не мали можливості отримати той соціальний досвід, який надається в умовах перебування безпосередньо в закладі освіти, але в даному випадку їх життя виглядало більш сталим. Велике значення має і те, що вдома діти постійно підтримували зв'язок з батьками, або родичами, яким вони довіряють і з якими вони відчувають себе більш спокійно в небезпечній ситуації. Це дозволило їм більше зосередитись на виконанні поставлених завдань і можливості обирати зручний час для навчання. Тому в них прояви інтелектуальних, емоційних і поведінкових ознак стресу виявлено в меншій кількості, ніж у дітей, які займалися за змішаною формою навчання. Треба відмітити, що деякі показники визначених ознак стресу, проявились у більшій кількості саме у дітей, які займалися дис-



Рис. 4 Розподіл дітей 11-12 років за фізіологічними ознаками стресу, %

▣ Дистанційна форма навчання    ▣ Змішана форма навчання

танційно. При відповідях на запитання вони визначили, що у них існує проблема прийняття рішень і тривалі коливання під час вибору і проявляється наявність швидкої чи навпаки уповільненої мови. Це, мабуть, теж пов'язано з особливостями організації освітнього процесу. Діти, які займалися за змішаною формою навчання, як зазначалось вище, знаходились у мінливих умовах і вони вимушені були швидко реагувати на зміну зовнішнього середовища, яке їх оточує, це впливає на рівень їх організованості і можливості швидко оцінити ситуацію і прийняти відповідне рішення. Діти, які займалися за дистанційною формою навчання, як було визначено, мали більш низький рівень тривожності, вони відчували підтримку дорослих, що, в свою чергу, сприяло тому, що прийняття швидких рішень від них не вимагалось, і якості, які розвиваються в стресових ситуаціях, у них були виражені не так сильно. Наявність уповільненої чи швидкої мови у дітей, які займалися за дистанційною формою навчання, може бути пов'язано з проблемами технічного характеру, тому що при спілкуванні за допомогою технічних пристроїв важливе значення має якість Інтернету, і тому діти, які стикались з такою проблемою, могли саме це врахувати при відповіді на запитання опитувальника.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що спостерігаються значні відмінності відповідно до наявності різних ознак стресу у дітей, які займаються за змішаною і дистанційною формами навчання.

**Дискусія.** Результати наукових досліджень свідчать, що в умовах воєнного стану особливої актуальності набувають питання щодо збереження і стабілізації психічного здоров'я населення. Адже втрата психічного здоров'я має значний вплив на якість життя окремої людини, викликаючи

постійну хронічну втому, неврози, емоційну неврівноваженість, депресії, драгівливість, агресивність, тривогу, відчуття порожнечі життя, втрати самовладання, виражений егоцентризм. У зв'язку з цим виникає проблема ідентифікації причин ослаблення психічного здоров'я і все більш актуальним виявляється його своєчасна профілактика [21].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає сім складових психічного здоров'я:

- усвідомлення та відчуття цілісності свого фізичного та психічного Я;
- постійність та ідентичність переживань в схожих ситуаціях;
- критичне ставлення до себе і своєї діяльності;
- адекватність психічних реакцій (відповідність) впливу середовища;
- здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм, правил, законів;
- здатність планувати певні події та процеси власної життєдіяльності та реалізувати їх;
- здатність змінювати свою поведінку залежно від життєвих обставин [13, 21].

Аналіз відповідей респондентів, які брали участь в нашому дослідженні, показав, що у значній кількості дітей 11-12 років спостерігалось погіршення психічного здоров'я відповідно до тієї чи іншої складової, що проявлялось через визначені у учнів різні ознаки стресу. Найчастіше школяри вказували на такі прояви стресу, як: проблеми зосередження; проблеми прийняття рішень; постійне та безплідне обертання думок навколо однієї проблеми; втрата апетиту чи переїдання; порушення сну чи безсоння; зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими чи друзями; занепокоєння, підвищена тривожність; похмурий настрій; емоційна «тупість», байдужість; змен-

шення почуття впевненості у собі; почуття відчуженості, самотності; болі у різних частинах тіла невідзначеного характеру; головні болі.

Багато фахівців за останні три роки розглядають проблеми, що стосуються психічного стану дітей різного віку, особливо в умовах воєнного стану, оскільки ці питання мають велике значення в організації освітнього процесу дітей та молоді. Душкевич М.М. зі співавторами (2022) у своїх дослідженнях вивчали питання щодо визначення психоемоційного самопочуття підлітків в умовах змішаного навчання. Для реалізації мети дослідження науковці використовували: методику «Самопочуття-Активність-Настрій»; методику «Оцінка рівня тривожності» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна; методику діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса [7]. В результаті дослідження було визначено, що у підлітків в умовах очного навчання тривожність щодо ситуацій шкільного життя проявляється більше ніж під час дистанційного навчання. В умовах змішаного навчання шкільна тривожність учнів характеризувалась загальним негативним емоційним фоном у стосунках з учителем, що знижувала успішність навчання дитини. Крім того, в учнів проявлялась стурбованість щодо розвитку соціальних контактів. Їм були притаманні негативні емоційні переживання ситуацій, що пов'язані із потребою саморозкриття та реалізації себе. Чим більшою мірою проявлялась шкільна тривожність у підлітків, тим гірше був психологічний і психічний стан учня, знижувалась його активність та бажання виконувати різноманітну роботу, що викликало знижений негативний тривалий емоційний фон під час навчання. Таким чином, в умовах змішаного навчання учні з різною інтенсивністю реагують на стресову ситуацію змін форми навчання, однак більшість досліджуваних залишається у стійкому

прояві середнього рівня занепокоєння та дратівливості [7].

Zakharova I., Volina T. при проведенні дослідження узагальнили інформацію щодо пропозицій для вирішення проблем організації навчально-виховного процесу в умовах воєнного стану. Серед цих пропозицій можна визначити наступні:

- продовжувати реформи Нової української школи;
- забезпечувати психологічну підтримку здобувачів освіти незалежно від їх режиму навчання;
- створити умови для фізичної безпеки учасників навчального процесу при офлайн-навчанні;
- розробити стратегію компенсації освітніх втрат здобувачів освіти на рівні держави, окремих громад, навчальних закладів [24].

Науковці в рамках даного дослідження провели опитування серед вчителів, учнів і батьків і навели специфічні показники: викладачі та учні повідомили про освітні втрати під час карантину; про те, що відбуваються збої в навчанні протягом воєнного часу, неможливість проведення занять під час авіанальотів; про неможливість підключитись до онлайн-уроків або платформ через слабе підключення до інтернету; про неможливість навчатись і викладати через відсутність приладів. Крім того, близько 20% батьків і учнів, які брали участь в опитуванні вважають, що дистанційне навчання дає неякісну освіту. Наразі, багато сучасних навчальних закладів України дуже швидко реагують на запити користувачів на освітні послуги. Але, на жаль, не всі заклади освіти можуть дозволити якісне і оперативне реагування. В умовах війни навчальний заклад – це не лише центр освіти, а також центр психологічної підтримки учнів. Тому питання щодо зниження стресу, який присутній майже у кожній дитини в сучасних реаліях,

є актуальним питанням сьогодення. [24].

Для збереження психічного здоров'я дітей і молоді продовжують розглядатись переваги і недоліки і змішаної форми навчання, і дистанційної форми навчання. Не дивлячись на те, що існують ствердження, що дистанційне навчання не є якісним, воно теж має свої плюси. Так, за даними дослідження Забіяко Ю.О., заснування дистанційного навчання, де більшість годин виділено учням на самоосвіту, має низьку плюсові, які уможливають ефективність викладання, наприклад, предмета фізична культура. А саме: учні можуть самостійно здобувати знання за допомогою найпривабливіших ресурсів, які швидко надають цікаву і необхідну інформацію і роблять процес навчання більш інтенсивним. Таким чином підвищується якість засвоєного матеріалу, діти мають можливість навчатись в зручній час і в зручному місці [8].

Про необхідність розуміння психічного стану дітей шкільного віку вказують Гнатюк О.В., Пророк Н.В., Чекстере О.Ю. (2023), вивчаючи проблеми адаптації до навчання здобувачів початкової освіти в умовах воєнного стану, науковці наголошують, що освітній процес, що проходить в нових незвичних умовах з використанням різних режимів навчання – онлайн, офлайн, змішане навчання – спричиняють зниження адаптаційних можливостей школярів, які мають постійно адаптуватись до нових умов. Несприятливий перебіг адаптації призводить до зниження навчальної діяльності, порушення міжособистісних відносин, впливає на стан здоров'я. В свою чергу, загальній соціально-психологічній адаптації учнів заважають стрес, напруга, тривожність, розлади психічного здоров'я [2, 3].

Таким чином, запровадження як змішаної, так і дистанційної форми навчання має свої недо-

ліки і переваги. Кожен заклад освіти обирає форму навчання в залежності від регіону, матеріально-технічної бази, можливості забезпечити безпечність освітнього процесу. Одним з важливих аспектів при організації освітнього процесу в умовах воєнного стану є врахування психічного стану дітей. Результати дослідження показали, що діти, які займались за змішаною формою навчання мали більше ознак стресу, ніж діти, які навчались за дистанційною формою навчання. За даними аналізу літературних джерел, було визначено, що особливості освітнього процесу за час карантинних обмежень і воєнного стану призвели до освітніх втрат здобувачів загальної середньої освіти. Для компенсації освітніх втрат здобувачів загальної середньої освіти освітяни розглядають питання доцільності впровадження змішаного навчання в закладах загальної середньої освіти. Тому необхідним є подальший пошук шляхів покращення психічного стану дітей, які навчаються за змішаною формою навчання. І одним з варіантів вирішення цього питання є застосування засобів фізичної культури з урахуванням мінливих умов, в яких дитина перебуває під час змішаного навчання.

**Висновок.** Для компенсації освітніх втрат здобувачів загальної середньої освіти, причиною яких стали особливості освітнього процесу в період карантинних обмежень і в період воєнного стану, освітяни розглядають доцільність впровадження в заклади освіти прийомів і засобів змішаного навчання. Організація освітнього процесу у період воєнного стану має свої особливості і повинна враховувати психічний стан дітей, який впливає на їх успішність навчання. Результати дослідження дозволили встановити особливості психічного стану дітей, які займались за змішаною і дистанційною формами навчання. Було визначено, що у дітей, які

навчались за змішаною формою навчання, спостерігалось більше ознак інтелектуального, поведінкового, емоційного і фізіологічного стресу, на відміну від дітей, які займались в дистанційному форматі.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначені

засобів фізичної культури і спорту для покращення психічного стану дітей 11-12 років, які займаються в змінних умовах змішаного навчання.

#### **Вдячності**

Висловлюємо подяку керівництву Дніпровської гімназії № 37 Дніпровської міської ради

та керівництву Комунального закладу «Гімназія № 28» Кам'янської міської ради за надану можливість провести дослідження на базі закладу загальної середньої освіти.

#### **Конфлікт інтересів**

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

## **Література**

1. Ворона, І.І., Прокоп, І.А., & Кітура, Г.Я. Особливості змішаного навчання в умовах війни. Медична освіта. 2024. №1, С. 71–77. <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2024.1.14584>
2. Гнатюк О.В. Психологічні особливості організації навчання молодших школярів в умовах воєнного стану. [Електронний ресурс]. <https://lib.iitta.gov.ua/732885/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf>
3. Гнатюк О.В., Пророк Н.В., Чекстере О.Ю. Проблеми адаптації до навчання здобувачів початкової освіти в умовах воєнного стану. Габітус. Вікова та педагогічна психологія. 2023. Випуск 54. С. 82-85. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
4. Горбатюк О., Поліщук С. Особливості функціонування закладів вищої освіти під час війни: очна та дистанційна форми освіти, їх ключові переваги та недоліки. Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems. 2023. С. 5-13. <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-66-5-13>
5. Горячок І.В., Імбер В.І., Тронь Т.В. Змішане навчання в умовах війни в Україні: ризики, перспективи. Інноваційна педагогіка. Теорія навчання. 2023. Випуск 55. Том 3. С. 178-181. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/55.3.37>
6. Гуревич Р., Гордійчук Г., Коношевський Л., Коношевський О., Кусій М., Драчук М. Змішане навчання як сучасна форма побудови навчального процесу. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2023. №69. С.14-25. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2023-69-14-35>
7. Душкевич, М.М., Барабашук, Г.В., & Корчак, А.В. Психоемоційне самопочуття підлітків в умовах змішаного навчання. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022, №1, С. 88-93. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.17>
8. Забіяко, Ю.О. (2023). Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. На-

## **References**

1. Vorona I., Prokop, I. & Kytura, H. Features of blended learning in wartime conditions. Medical Education. 2024. No. 1, Pp. 71–77. <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2024.1.14584>
2. Hnatiuk, O.V. Psychological features of organizing learning for younger schoolchildren in wartime conditions. [Electronic resource]. <https://lib.iitta.gov.ua/732885/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf>
3. Hnatiuk, O.V., Prorok, N.V., Chekstere, O.Yu. Problems of adaptation to learning for primary education students in wartime conditions. Habitus. Age and Pedagogical Psychology. 2023. Issue 54. Pp. 82-85. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
4. Horbatiuk, O., Polishchuk, S. Features of higher education institutions functioning during wartime: on-site and distance learning formats, their key advantages and disadvantages. Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems. 2023. Pp. 5-13. <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-66-5-13>
5. Horiachok, I.V., Imber, V.I., Tron, T.V. Blended learning in wartime conditions in Ukraine: risks, prospects. Innovative Pedagogy. Theory of Learning. 2023. Issue 55. Volume 3. Pp. 178-181. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/55.3.37>
6. Hurevych, R., Hordiichuk, H., Konoshevskiy, L., Konoshevskiy, O., Kusii, M., Drachuk, M. Blended learning as a modern form of educational process construction. Modern Information Technologies and Innovative Teaching Methodologies in Professional Training: Methodology, Theory, Experience, Problems. 2023. No. 69. Pp. 14-25. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2023-69-14-35>
7. Dushkevych, M.M., Barabashchuk, H.V., & Korchak, A.V. Psychoemotional well-being of adolescents in conditions of blended learning. Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology, 2022, No. 1, Pp. 88-93. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.17>
8. Zabiako, Yu.O. (2023). Distance learning in physical education in wartime conditions. Sci-

- уковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023, №2(160), С.114-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24)
9. Змішане навчання: чи передбачено законодавством та які види практикують школи. 2023. [Електронний ресурс]. <https://rozvytok-osvity.te.ua/zmishane-navchannya-chy-peredbacheno-zako/>
  10. Змішане навчання: як організувати якісний освітній процес в умовах війни. 2023. [Електронний ресурс]. <https://sqe.gov.ua/zmishane-navchannya-yak-organizuvati-yaki/>
  11. Кухаренко В.М. Змішане навчання. Вебінар. URL: <http://www.wiziq.com/online-class/2190095-intel-blended>.
  12. Малихін О., Арістова Н., Рогова В. Мінімізація освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану: змішане навчання. Український педагогічний журнал. 2022. №3. С. 68-76. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-3-68-7>
  13. Пляка Л.В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ГНОЗІС, 2011. Т. XIII, ч. 2. С. 315-322.
  14. Пасічник О., Єлфімова Ю., Чушак Х., Шинаровська О., Донець А. Змішане навчання у закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Навчально-методичний посібник. Київ. 2021. 92 с.
  15. Сіпій В.В., Гончарова Н.О. Освітній процес в закладах загальної середньої освіти в умовах карантинних обмежень та воєнного стану. Збірник тез «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання». Секція: Інструменти, методи дистанційного та змішаного навчання в закладах освіти. 2023. С.130-132. [https://lib.iitta.gov.ua/735324/1/SIPII\\_HONCHAROVA\\_TNPU\\_STEM\\_2023.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/735324/1/SIPII_HONCHAROVA_TNPU_STEM_2023.pdf)
  16. Сіпій В.В. Запобігання освітніх втрат при організації змішаного навчання у гімназії. 2023. С. 211-214. [https://lib.iitta.gov.ua/736742/2/SIPIII\\_UDU\\_2023.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/736742/2/SIPIII_UDU_2023.pdf)
  17. Солодчук А. Система змішаного навчання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 68, том 2, 2023. С. 265-271. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/68-2-39>
  18. Староста, В.І. (2022). (Не)змішане навчання у вищій школі: погляди учасників освітнього процесу щодо (не) змішування. Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище. Сучасного університету», 2022, №12, 133-153. <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2022.1211>
  - entific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Education and Sports), 2023, No. 2(160), Pp. 114-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24)
  9. Blended learning: is it regulated by legislation and what types do schools practice. 2023. [Electronic resource]. <https://rozvytok-osvity.te.ua/zmishane-navchannya-chy-peredbacheno-zako/>
  10. Blended learning: how to organize a quality educational process in wartime conditions. 2023. [Electronic resource]. <https://sqe.gov.ua/zmishane-navchannya-yak-organizuvati-yaki/>
  11. Kukharenko, V. M. Blended learning. Webinar. URL: <http://www.wiziq.com/online-class/2190095-intel-blended>.
  12. Malykhin, O., Aristova, N., Rogova, V. Minimizing educational losses of students in general secondary education institutions in wartime conditions: blended learning. Ukrainian Pedagogical Journal. 2022. No. 3. Pp. 68-76. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-3-68-7>
  13. Plyaka, L. V. Psychological health as a psychological problem. Collection of scientific works of G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / Ed. by S. D. Maksymenko. Kyiv: GNOZIS, 2011. Vol. XIII, part 2. Pp. 315-322.
  14. Pasichnyk, O., Yelfimova, Yu., Chushak, Kh., Shynarovska, O., Donetsk, A. Blended learning in vocational (vocational-technical) education institutions. Educational and methodological guide. Kyiv. 2021. 92 p.
  15. Sipi, V. V., Honcharova, N. O. Educational process in general secondary education institutions under quarantine restrictions and wartime conditions. Collection of abstracts «Modern Information Technologies and Innovative Teaching Methodologies2. Section: Tools, methods of distance and blended learning in educational institutions. 2023. Pp. 130-132. [https://lib.iitta.gov.ua/735324/1/SIPII\\_HONCHAROVA\\_TNPU\\_STEM\\_2023.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/735324/1/SIPII_HONCHAROVA_TNPU_STEM_2023.pdf)
  16. Sipi, V. V. Preventing educational losses in organizing blended learning in gymnasium. 2023. Pp. 211-214. [https://lib.iitta.gov.ua/736742/2/SIPIII\\_UDU\\_2023.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/736742/2/SIPIII_UDU_2023.pdf)
  17. Solodchuk, A. System of blended learning in higher education institutions under wartime conditions in Ukraine. Current Issues in Humanities. Issue 68, Volume 2, 2023. Pp. 265-271. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/68-2-39>
  18. Starosta, V. I. (2022). (Un)blended learning in higher education: views of educational process participants on (un)mixing. Electronic scientific professional publication «Open Educational e-Environment

19. Declaration of Helsinki (1975). Retrieved from <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>.
20. Kichula M.Ya., Zavorotna V.M., Trushchenkova L.V., Vyshniovsky A.V. Mental health of students under martial law as a social paradigm. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2024. №4 (98). С. 23-28. DOI:10.11603/1681-2786.2023.4.14422
21. Staker, H., & Horn, M. B. Classifying K-12 blended learning. Mountain View, CA: Innosight Institute. 2012. URL: <http://www.christenseninstitute.org/wp-content/uploads/2013/04/Classifying-K-12-blended-learning.pdf>
22. Topuzov, O., Malykhin, O. & Aristova, N. System of Psychological and Didactic Tasks Players in the Process Face in the Paradigm «Teachers – Schoolchildren – Parents» Amid the Covid-19 Pandemic. Education: Modern Discourses, 2021, №4, P. 23-31. <https://doi.org/10.37472/2617-3107-2021-4-03>
23. Zakharova I., Volina T. Features of managing the educational process in the conditions of martial law as a component of teacher's professional activity. P.91-112 DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-360-6-5>
- of a Modern University», 2022, No. 12, 133–153. <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2022.1211>
19. Declaration of Helsinki (1975). Retrieved from <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>.
20. Kichula M.Ya., Zavorotna V.M., Trushchenkova L.V., Vyshniovsky A.V. Mental health of students under martial law as a social paradigm. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2024. №4(98). С. 23-28. DOI:10.11603/1681-2786.2023.4.14422
21. Staker, H., & Horn, M.B. Classifying K-12 blended learning. Mountain View, CA: Innosight Institute. 2012. URL: <http://www.christenseninstitute.org/wp-content/uploads/2013/04/Classifying-K-12-blended-learning.pdf>
22. Topuzov, O., Malykhin, O. & Aristova, N. System of Psychological and Didactic Tasks Players in the Process Face in the Paradigm «Teachers – Schoolchildren – Parents» Amid the Covid-19 Pandemic. Education: Modern Discourses, 2021, №4, P. 23–31. <https://doi.org/10.37472/2617-3107-2021-4-03>
23. Zakharova I., Volina T. Features of managing the educational process in the conditions of martial law as a component of teacher's professional activity. P.91-112 DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-360-6-5>

#### Демідова Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна  
e-mail: [dancesport.demidova@gmail.com](mailto:dancesport.demidova@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>

#### Ковтун Алла

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна  
e-mail: [orra2020@ukr.net](mailto:orra2020@ukr.net)  
<https://orcid.org/0000-0003-0604-7400>

#### Степанова Ірина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна  
e-mail: [siv260180@gmail.com](mailto:siv260180@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-5431-8052>

#### Максимов Андрій

Український державний університет науки і технологій  
м. Дніпро, вул. Лазаряна, 2, 49010  
e-mail: [lack@ukr.net](mailto:lack@ukr.net)  
<https://orcid.org/0009-0001-4110-096X>

#### Найко Дар'я

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна  
e-mail: [dashanaiki69@gmail.com](mailto:dashanaiki69@gmail.com)