

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

галузь знань  
спеціальність

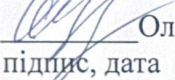
05 Соціальні та поведінкові науки  
053 Психологія

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

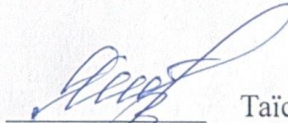
Магістр

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

КвР ППмз-24-2. 241072

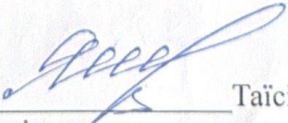
студентки II курсу групи ППмз-24-2  Олени ЦИБУЛЬСЬКОЇ-ГУЗАР  
підпис, дата

Керівник

  
підпис, дата  
наук, професор

Таїсія КОМАР  
д. психол.

До захисту допускаю:  
завідувач кафедри психології та педагогіки

  
підпис, дата  
наук, професор

Таїсія КОМАР  
д. психол.

Хмельницький 2025

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет	здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра	психології та педагогіки
Рівень вищої освіти	магістр
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	освітньо-професійна програма «Психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувачка кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР

12 жовтня 2024 року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
Цибульській-Гузар Олені Василівні**

1. Тема роботи: "Психологічні особливості сприйняття молодшими школярами дистанційного навчання", затверджена наказом ректора університету від 26 серпня 2024 року, протокол № 1

Керівник роботи – Таїсія Комар

2. Термін подання студентом завершеної роботи – грудень 2025 року.

3. Вихідні дані роботи. Матеріали переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження, авторська анкета визначення психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами

4. Перелік підлеглих розробці питань.

- Здійснити теоретичний аналіз науково-психологічної літератури щодо сприйняття дистанційного навчання дітьми молодшого шкільного віку.
- Визначити педагогічні особливості організації середовища дистанційного навчання для молодших школярів.
- Дослідити психологічні чинники, що впливають на емоційне сприйняття дистанційного освітнього процесу дітьми.
- Провести емпіричне дослідження проявів стресу в молодших школярів у процесі адаптації до дистанційного навчання.
- Проаналізувати отримані результати та визначити основні психологічні труднощі, з якими стикаються діти.
- Розробити тренінг для дітей молодшого шкільного віку, спрямований на покращення сприйняття дистанційного навчання.

5. Графічного матеріалу немає.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
	немає		



7. Дата видачі завдання – 12 жовтня 2024 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Найменування етапів виконання кваліфікаційної роботи	Термін виконання	Примітка
1	Обрання теми кваліфікаційної роботи	Вересень 2024 року	
2	Опрацювання наукової літератури з теми дослідження	Вересень 2024 року	
3	Збирання матеріалу, його первинна наукова інтерпретація	Вересень-листопад 2024 року	
4	Написання першого розділу кваліфікаційної роботи	Грудень 2024 – квітень 2025 року	
5	Апробування результатів дослідження шляхом здійснення публікації у збірниках наукових праць та участі у конференціях	Січень, квітень, вересень 2025 року	
6	Написання другого розділу кваліфікаційної роботи	Травень-вересень-2025 року	
7	Написання «попереднього» варіанту кваліфікаційної роботи	Жовтень-листопад 2025 року	
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи	17. Листопад 2025 року	
9	Остаточне завершення кваліфікаційної роботи	Грудень 2025 року	
10	Подача кваліфікаційної роботи на кафедру	01. Грудень 2025 року	

Студент

Керівник

 Олена ЦИБУЛЬСЬКА-ГУЗАР  
 Таїсія КОМАР

### Анотація

Тема роботи: **«Психологічні особливості сприйняття молодшими школярами дистанційного навчання»**. Автор – **Цибульська-Гузар О. В.** Науковий керівник – **Комар Т. В.** Обсяг кваліфікаційної роботи – 91 сторінка, із них 84 сторінки основного тексту. Робота містить 54 джерела посилання.

**Ключові слова:** *дистанційне навчання, молодші школярі, сприйняття, мотивація, емоційний стан, пізнавальна діяльність.*

**Об'єктом дослідження** є процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до дистанційної форми навчання.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання дітьми молодшого шкільного віку, зокрема прояви стресу та емоційного стану в умовах зміненого освітнього середовища.

**Мета дослідження:** виявити психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання дітьми молодшого шкільного віку, зокрема в контексті проявів стресу під час адаптації до нових умов навчання, а також розробити практичні рекомендації щодо полегшення цього процесу.

У науковій роботі досліджуються психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами. Розглядаються чинники, що впливають на ставлення дітей до онлайн-освіти, рівень їхньої мотивації, емоційний стан та особливості пізнавальної діяльності в умовах дистанційної взаємодії. Проаналізовано труднощі, з якими стикаються учні молодшого шкільного віку, зокрема зниження концентрації уваги, нестача живого спілкування та труднощі у саморегуляції навчальної діяльності. Визначено психологічні умови, що сприяють ефективнішому сприйняттю дистанційного навчання, зокрема підтримка з боку вчителів і батьків, використання інтерактивних методів навчання та розвиток навичок самостійності.

Автор \_\_\_\_\_



О. ЦИБУЛЬСЬКА-ГУЗАР

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
1.1 Теоретичний аналіз дослідження сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами у науково-психологічній літературі	
1.2 Педагогічні особливості середовища віддаленого навчання для учнів	
1.3 Психологічні особливості дистанційного освітнього процесу	
Висновки до розділу	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	
2.2 Результати емпіричного дослідження	
2.3 Психологічний тренінг для дітей молодшого шкільного віку, спрямований на покращення сприйняття дистанційного навчання	
Висновки до розділу	
ВИСНОВКИ	
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	

## ВСТУП

**Актуальність проблеми дослідження.** У сучасних умовах, коли освітній процес потребує дотримання безпекових заходів і гнучких форм організації навчання, особливої актуальності набуває дистанційна форма навчання. Це зумовлює посилений інтерес науковців до вивчення як організаційних, так і психологічних аспектів цієї форми здобуття освіти. Зокрема, вітчизняні психологи аналізують переваги та труднощі дистанційного навчання, його вплив на емоційний стан та адаптаційні можливості учнів.

Так, Н. Голярдик і О. Гевко наголошують, що дистанційне навчання «створює нові можливості для індивідуалізації навчального процесу, але водночас виявляє серйозні проблеми в емоційно-вольовій сфері учнів, зокрема в молодшому шкільному віці» [11, с. 58]. Н.Я. Гуменюк підкреслює, що «психологічна адаптація до дистанційного навчання залежить не лише від вікових особливостей дитини, а й від рівня сформованості навичок саморегуляції та зовнішньої підтримки з боку дорослих» [13, с. 563]. Подібної думки дотримуються Ю.М. Красілова та Р.А. Пракапас, які зазначають, що «успішність дистанційного навчання в значній мірі зумовлюється емоційною стабільністю дитини та її здатністю до самостійної пізнавальної діяльності» [21, с. 84].

Однак більшість наукових праць зосереджені на дослідженні психології студентської молоді та особливостей дистанційного навчання у закладах вищої освіти. Наукові розвідки, присвячені психологічним особливостям дистанційного навчання школярів, зокрема молодших, є поки що обмеженими за кількістю та охопленням проблематики.

У наявних публікаціях вказується на низку системних труднощів, з якими стикаються діти під час дистанційного навчання. Зокрема, за результатами дослідження Л. Найдьонової, М. Слюсаревського та С. Чуніхіної, «основними бар'єрами у дистанційному навчанні є недостатній зворотний

зв'язок з учителем, а також низький рівень включення дітей у навчальний процес через слабо розвинені навички самостійної роботи» [31, с. 12]. О.В. Гнатюк слушно зауважує, що в молодших школярів «не сформована внутрішня навчальна мотивація, знижений рівень соціальної комунікації як з однолітками, так і з педагогами, що негативно позначається на їхній емоційній сфері» [12, с. 76].

Особливу занепокоєність у дослідників викликають наслідки недостатньої адаптації учнів до навчання у дистанційному форматі. Як зазначає С. Гозак зі співавторами, «довготривале дистанційне навчання без належної психологічної підтримки може провокувати підвищену тривожність і навіть депресивні прояви у школярів» [10, с. 73]. Тому, вивчення психологічного стану школярів у процесі дистанційного навчання, особливо в молодшому шкільному віці, є важливим напрямом як наукових, так і прикладних психологічних досліджень. Це передбачає не лише аналіз труднощів адаптації, а й розробку ефективних форм психологічного супроводу з урахуванням вікових, когнітивних та емоційних особливостей учнів.

Актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння того, як саме молодші школярі сприймають дистанційне навчання, які психологічні чинники впливають на їхню адаптацію до нових умов, а також які труднощі й ресурси супроводжують цей процес. Такий аналіз дозволить окреслити шляхи покращення організації дистанційного навчання з урахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку.

**Об'єктом дослідження** є процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до дистанційної форми навчання.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання дітьми молодшого шкільного віку, зокрема прояви стресу та емоційного стану в умовах зміненого освітнього середовища.

**Мета дослідження:** виявити психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання дітьми молодшого шкільного віку, зокрема в контексті

проявів стресу під час адаптації до нових умов навчання, а також розробити практичні рекомендації щодо полегшення цього процесу.

Для реалізації цієї мети нам потрібно вирішити такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-психологічної літератури щодо сприйняття дистанційного навчання дітьми молодшого шкільного віку.
2. Визначити педагогічні особливості організації середовища дистанційного навчання для молодших школярів.
3. Дослідити психологічні чинники, що впливають на емоційне сприйняття дистанційного освітнього процесу дітьми.
4. Провести емпіричне дослідження проявів стресу в молодших школярів у процесі адаптації до дистанційного навчання.
5. Проаналізувати отримані результати та визначити основні психологічні труднощі, з якими стикаються діти.
6. Розробити тренінг для дітей молодшого шкільного віку, спрямований на покращення сприйняття дистанційного навчання

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що дистанційне навчання як нова форма організації освітнього процесу спричиняє підвищений рівень стресу в дітей молодшого шкільного віку через недостатню сформованість навичок саморегуляції, потребу в безпосередньому спілкуванні та труднощі адаптації до цифрового середовища. Водночас цілеспрямоване психологічне супроводження (наприклад, участь у тренінгу) може зменшити негативний вплив дистанційного формату та сприяти більш успішній адаптації учнів.

**Методи дослідження:** теоретичні методи (аналіз науково-психологічної та педагогічної літератури з теми дослідження; порівняльний аналіз підходів до організації дистанційного навчання); емпіричні методи (спостереження за поведінкою дітей у процесі дистанційного навчання; психодіагностичні методики («Дитячий тест тривожності», тест «Шкільної тривожності» Б. Філіпса, «Таблиці Шульге», «Сходинки настрою», анкетування батьків щодо змін у поведінці та емоційному стані дітей); методи математичної обробки

результатів (кількісний та якісний аналіз емпіричних даних; статистична обробка результатів із використанням відповідних коефіцієнтів).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження здійснювалось на базі Початкової школи № 5 Хмельницької міської ради.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками для оптимізації організації дистанційного навчання молодших школярів з урахуванням їхніх вікових психологічних особливостей. Результати сприятимуть підвищенню ефективності освітнього процесу, зниженню рівня тривожності, формуванню навчальної мотивації та створенню комфортного емоційного середовища в умовах онлайн-освіти.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом публікації наукової статті.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання ( найменувань) та двох додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає сторінки машинописного тексту (основна частина – сторінок).

РОЗДІЛ 1  
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ  
НА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**1.1 Теоретичний аналіз дослідження сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами у науково-психологічній літературі**

Дистанційне навчання — це особлива форма освітнього процесу, яка поєднує самостійну пізнавальну діяльність учня з керівною, мотиваційною та консультативною діяльністю вчителя, що реалізується за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій. На відміну від традиційного навчання, дистанційна форма передбачає високий рівень саморегуляції, відповідальності та внутрішньої мотивації учнів, а також зміну ролі педагога — з контролюючої на фасилітуючу.

Дистанційне навчання в школі — це організація освітнього процесу, коли учні і вчителі знаходяться в різних місцях і взаємодіють через інформаційно-комунікаційні технології (інтернет, платформи, відеоконференції, електронні ресурси тощо), без обов'язкової фізичної присутності учнів у шкільному приміщенні.

За визначенням Кириченко Н. О., «дистанційна форма здобуття освіти — це індивідуалізований процес здобуття освіти, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу у спеціалізованому середовищі, що функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікативних технологій» [17, с. 157].

Дистанційне навчання є одним із найважливіших надбань сучасної педагогічної науки, що відображає процеси цифрової трансформації освіти та інтеграції інноваційних технологій у навчальний процес. За умови належної якості його організації дистанційна форма навчання сприяє підвищенню

ефективності освітнього процесу у вищій педагогічній школі та реалізує стратегічні завдання розвитку освіти в умовах інформаційного суспільства.

Дистанційна освіта покликана забезпечити:

- доступність і відкритість освіти для широкого кола осіб, реалізуючи концепцію «навчання впродовж життя», започатковану Я. А. Коменським та актуалізовану у сучасних європейських освітніх стратегіях;
- відповідність змісту освіти професійним запитам і потребам особистості, створюючи умови для формування індивідуальної освітньої траєкторії, гнучкої адаптації до змін у професійній сфері та саморозвитку фахівця;
- модернізацію педагогічної теорії та практики підготовки майбутніх учителів шляхом впровадження інноваційних педагогічних технологій, цифрових засобів навчання, інтерактивних платформ і засобів комунікації;
- підвищення якості освітнього процесу завдяки персоналізації навчання, забезпеченню мобільності, міждисциплінарності та безперервності здобуття знань.

Таким чином, дистанційне навчання постає не лише як альтернативна форма організації освітнього процесу, а як комплексна педагогічна система, що поєднує потенціал інформаційно-комунікаційних технологій із гуманістичними цінностями освіти, спрямованими на розвиток особистості, її професійну самореалізацію та соціальну інтеграцію.

Проблематика дистанційного навчання є об'єктом дослідження багатьох зарубіжних учених, а з 1996 року — й українських науковців. У вітчизняному освітньому дискурсі ця тематика представлена широким колом наукових праць, що охоплюють як теоретичні засади, так і практичні аспекти впровадження дистанційної форми навчання. Дослідники слушно резюмують, що однією з ключових особливостей дистанційної форми навчання є її унікальні організаційні та технологічні характеристики, які суттєво відрізняють її від традиційного очного освітнього процесу. До основних характеристик дистанційної освіти, на думку О. Огієнка, належать:

- просторово-часова віддаленість між викладачем і здобувачем освіти, що передбачає можливість навчання незалежно від географічного розташування учасників освітнього процесу та з гнучким розкладом занять;
- використання різноманітних засобів обміну навчальною інформацією, зокрема електронних освітніх платформ, систем управління навчанням (LMS), відеоконференцій, мультимедійного контенту, форумів, електронної пошти тощо;
- забезпечення двосторонньої комунікації між усіма учасниками освітнього процесу — викладачами, студентами, адміністрацією — що є необхідною умовою ефективного зворотного зв'язку, підтримки мотивації й контролю за результатами навчання [36, с. 37].

Ці характеристики зумовлюють нові підходи до організації освітнього процесу, побудови навчального контенту, оцінювання знань і взаємодії в навчальному середовищі, що потребує відповідної педагогічної, технічної та методичної підтримки.

Особливо вагома роль дистанційної освіти в умовах воєнного стану. 2024 року Міністерство освіти і науки України затвердило зміни до нормативних документів, що визначають особливості організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Це накази МОН № 1112 від 7 серпня 2024 року та № 1115 від 8 вересня 2020 року, які регламентують порядок функціонування закладів загальної середньої освіти за дистанційною формою, що вимагає нових підходів в її організації. 16 жовтня 2020 року набрало чинності «Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти», затверджене наказом Міністерства освіти й науки [20, с.92]. Випуск 8 (далі – МОН) України від 08 вересня 2020 року № 1115. Міністерство надає рекомендації закладам загальної середньої освіти щодо організації освітнього процесу під час дистанційного навчання. У листопаді 2020 року видано Лист МОН № 1/9-609 «Щодо організації дистанційного навчання» [1].

Зазначені зміни є складовою державної освітньої політики «Школа офлайн», спрямованої на забезпечення рівного доступу до якісної освіти для

кожної дитини, незалежно від місця її перебування — на підконтрольній уряду території, тимчасово окупованій або за межами України. Розроблення та ухвалення оновлень відбулося у співпраці з органами місцевого самоврядування, освітніми управліннями областей та представниками громадськості. Під час формування рішень враховано пропозиції, подані в межах громадського обговорення. Важливою особливістю цих змін є їхня адаптація до потреб прифронтових та прикордонних із Росією регіонів.

Оновлені документи встановлюють мінімальну кількість учнів у дистанційному класі — 20 осіб. Водночас засновники закладів освіти мають право зменшити цю кількість: до 10 учнів — для шкіл, розташованих на тимчасово окупованих або прифронтових територіях, а також у сільській місцевості; до 15 учнів — для шкіл у міських громадах. Зазначені вимоги не поширюються на заклади спеціалізованої чи спеціальної освіти.

Заклади освіти можуть функціонувати за дистанційною формою навіть у разі відсутності окремих паралелей класів (до двох). Наприклад, якщо школа має класи 1–6 та 8–11, вона може організовувати навчання без 7-го класу.

Відповідно до оновлених положень, учні одного дистанційного класу мають навчатися за єдиною освітньою програмою, що підвищує ефективність навчального процесу. Для дітей, які перебувають за кордоном, передбачено дві моделі участі в освітньому процесі: у разі відвідування місцевої школи — можливість дистанційного навчання за українознавчим компонентом (5–8 годин на тиждень); у разі невідвідування школи за місцем проживання — здобуття повної загальної середньої освіти дистанційно в українському закладі.

Для дітей, які перебувають на тимчасово окупованих територіях, передбачено форму навчання педагогічного патронажу — індивідуальне навчання з урахуванням безпекових умов і можливостей учня. Школа може здійснювати освітню діяльність у цій формі навіть за відсутності

учнів у штатному розкладі, а вчитель отримує оплату праці за навчання конкретної дитини.

Крім того, якщо учень перебуває в зоні бойових дій або був вимушено евакуйований, він може продовжувати дистанційне навчання у своєму закладі освіти без переведення до іншого. Водночас за наявності безпечних умов (укриттів) пріоритет надається очній формі навчання.

Дистанційне навчання стало актуальною формою організації освітнього процесу, особливо в умовах пандемії COVID-19, воєнного стану в Україні та цифровізації освіти. У науково-психологічній літературі останніх років активно досліджуються особливості сприйняття цієї форми навчання учнями молодшого шкільного віку, враховуючи їхні вікові та психологічні характеристики.

Молодший шкільний вік характеризується високою потребою у спілкуванні, руховій активності, емоційній підтримці з боку дорослого. Саме тому перехід до дистанційного навчання став для багатьох дітей стресогенним фактором, що потребує окремого наукового осмислення. Психологи підкреслюють, що обмеження соціальної взаємодії, властивої традиційному шкільному навчанню, може негативно позначатися на пізнавальній активності, мотивації та емоційному стані дітей.

Зокрема, С. Г. Литвинова та Н. Демешкант у дослідженні про результати експерименту «SMART KIDS» зазначають: «Незважаючи на окреслені проблеми, які виникають при запровадженні дистанційної форми навчання, якість дистанційного навчання молодших школярів під час пандемії з використанням електронних освітніх ресурсів була оцінена позитивно та високо вчителями» [24, с. 12].

Це свідчить про поступову адаптацію учнів до нової форми взаємодії за умови належної методичної та технічної підтримки. У тому ж дослідженні підкреслюється важливість цифрових інструментів як засобу індивідуалізації навчання та контролю за прогресом учнів: «Застосування ЕОР дистанційного навчання може здійснюватись як регулярно — на кожному уроці, так і

періодично — для пояснення нового матеріалу чи тренування навичок...» [24, с. 12].

Важливу роль у процесі дистанційного навчання відіграють батьки, які фактично стають посередниками між дитиною та вчителем. В. Гетта підкреслює: «Особлива увага приділена ролі батьків у дистанційному навчанні, викликам та шляхам підвищення ефективності їх впливу на результати навчання» [9, с. 82].

У наукових джерелах також зазначається, що ефективність дистанційного навчання значною мірою залежить від рівня цифрової компетентності вчителів та наявності відповідного методичного забезпечення. За даними дослідження, проведеного НАПН України, «Учителі важливим кроком для удосконалення процесу дистанційного навчання визначають організацію науково-методичного супроводу діяльності педагогів із використанням цифрових ресурсів (61 %)» [32]. Ще один аспект, що впливає на сприйняття дистанційного навчання — це рівень емоційного комфорту та адаптації до нових умов. Деякі діти демонструють позитивне ставлення до використання освітніх платформ: «34,5 % опитаних школярів виявили бажання виконувати домашні завдання на освітніх платформах» [32].

Отже, аналіз науково-психологічної літератури дозволяє зробити висновок, що сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами є багатофакторним, динамічним і контекстно зумовленим процесом. Його ефективність визначається низкою взаємопов'язаних чинників, серед яких ключову роль відіграють:

- вікові психологічні особливості учнів — обмежені можливості до самостійної організації навчальної діяльності, потреба в живій комунікації, високий рівень емоційної чутливості й схильність до ігрових форм взаємодії;
- рівень цифрової підготовки педагогів — здатність вчителя адаптувати навчальний матеріал до онлайн-формату, використовувати інтерактивні цифрові платформи, підтримувати постійний контакт з учнями та батьками;

- участь батьків у навчальному процесі — на етапі початкової школи підтримка з боку родини є критично важливою, адже діти ще не здатні повною мірою самостійно контролювати власне навчання, регулювати час і розуміти вимоги вчителя без допомоги дорослого;
- якість навчального контенту та технічного забезпечення — зміст навчальних матеріалів має бути доступним, візуально привабливим і адаптованим до вікових особливостей учнів; важливим є також стабільний доступ до Інтернету та наявність технічних засобів;
- рівень емоційного залучення дитини — здатність учня утримувати увагу, включатися в навчальні ситуації, переживати позитивні емоції під час взаємодії з вчителем та навчальними ресурсами, є визначальною умовою засвоєння знань.

Дистанційне навчання постає як психологічно орієнтована модель освіти, яка не лише передає знання, а й сприяє розвитку самостійності, критичного мислення, рефлексії та здатності до навчання впродовж життя. Пугач наголошує, що мотиваційна підтримка та розвиток самоорганізації є фундаментальними психологічними аспектами успішної дистанційної освіти: «Мотивація, самоорганізація і психологічна підтримка учнів — ключові умови ефективності дистанційного навчання» [40, с. 95].

Таким чином, сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами потребує всебічного психолого-педагогічного супроводу. Важливо не лише оптимізувати технічні та організаційні умови, а й враховувати індивідуальні психологічні потреби дітей, сприяти їхній соціалізації в умовах онлайн-комунікації, створювати комфортне емоційне середовище та підтримувати мотивацію до навчання. Саме за умови комплексного підходу можливо забезпечити ефективність дистанційного навчання у молодшому шкільному віці та зберегти його розвивальний потенціал.

## 1.2 Педагогічні особливості середовища віддаленого навчання для учнів

У сучасних умовах розвитку освіти, коли цифрові технології дедалі активніше проникають у всі сфери життя, питання психолого-педагогічного

забезпечення дистанційного навчання набуває особливої актуальності. Організаційна система впровадження дистанційної освіти, її методика, структура та результативність є предметом вивчення багатьох наукових дисциплін, серед яких провідне місце посідають педагогіка і психологія. Водночас ще не до кінця досліджено, який саме вплив віддалене навчання має на емоційно-психологічний стан учнів, їхню мотивацію, рівень засвоєння знань і соціальну адаптацію.

Інформатизація сучасного суспільства, що охоплює майже всі сфери діяльності людини, значно змінює психологічне середовище особистості. Це зумовлено, насамперед, впливом новітніх технологій, зокрема комп'ютерних, а також появою нових форм міжособистісної комунікації, які здійснюються за допомогою технічних засобів. Такі зміни вимагають переосмислення традиційних підходів до навчання, урахування специфіки віртуальної взаємодії та психологічних аспектів освітнього процесу.

Цілком зрозуміло, що освітнє середовище — це складна багатокомпонентна система, що поєднує інформаційні, технічні, соціальні та психологічні елементи. Виходячи з цього, у процесі проектування, моделювання або вдосконалення освітнього середовища необхідно розглядати не лише технічні чи інформаційні питання, але й соціально-психологічні чинники, які безпосередньо впливають на ефективність навчальної діяльності. Отже, під час організації дистанційного навчання варто особливу увагу приділяти створенню сприятливої психологічної атмосфери, адже саме вона є запорукою якісного засвоєння знань.

Дослідники [27] виокремлюють низку психологічних принципів, які мають безпосередній вплив на організацію дистанційної освіти. Насамперед, це потреба у ретельному плануванні навчального процесу, визначенні чіткої мети, завдань і очікуваних результатів. Учні повинні добре усвідомлювати, чого саме вони мають навчитися і для чого це необхідно. Результативність освітнього процесу значною мірою залежить від змісту навчального матеріалу, його логічної структури та подачі.

Психолого-педагогічний зміст дистанційного навчання виявляється у поєднанні двох взаємопов'язаних складових:

- психологічної, що стосується особистісного розвитку, мотивації, саморегуляції й соціалізації учнів;
- педагогічної, пов'язаної з методами, принципами й організаційними моделями освітнього процесу.

За визначенням Н. Морзе [30, с. 152], дистанційне навчання є інтерактивною моделлю освітнього процесу, у якій ключову роль відіграє комунікація між учнем, учителем і цифровим середовищем. Науковиця вважає, що сучасна дистанційна освіта повинна ґрунтуватися на принципах:

- інтерактивності та діалогічності (постійна взаємодія між суб'єктами навчання);
- індивідуалізації (урахування навчальних потреб і можливостей кожного учня);
- мотиваційної підтримки (створення внутрішнього стимулу до навчання).

Н. Морзе наголошує, що педагог у дистанційному форматі виступає не лише носієм знань, а й медіатором, консультантом і фасилітатором освітнього середовища.

У працях Л. Литвинової [24] дистанційне навчання розглядається як інформаційно-освітнє середовище, у якому дидактичні принципи інтегруються з можливостями цифрових технологій. вона доводить, що технологічна ефективність дистанційного навчання набуває сенсу лише тоді, коли вона поєднується з психологічною комфортністю та емоційною залученістю учня у процес навчання.

Наукові підходи Л. Литвинової акцентують увагу на методичних і дидактичних засадах організації дистанційного навчання. Дослідниця визначає дистанційне середовище як інформаційно-освітній простір, у якому реалізується навчальний процес за допомогою електронних платформ,

цифрових ресурсів і систем зворотного зв'язку. Дослідниця виокремлює низку педагогічних умов, що забезпечують успішність дистанційного навчання:

- змішаних форм (поєднання офлайн та онлайн навчання);
- інтерактивних технологій (тренажери, вікторини, симуляції);
- педагогічного дизайну, що враховує психологічні особливості сприйняття інформації [24].

Психолого-педагогічна сутність дистанційного навчання виявляється у створенні сприятливого освітнього середовища, що забезпечує розвиток пізнавальної активності, самостійності, мотивації та емоційного благополуччя учнів. Дистанційна освіта вимагає від учителя не лише володіння цифровими технологіями, а й високої психологічної культури, емпатії та здатності до педагогічної підтримки. У дистанційному форматі навчання здобувач освіти виступає як активний суб'єкт пізнавальної діяльності, що самостійно формує власну систему знань, використовуючи доступні інформаційні ресурси. Така модель освіти передбачає високий рівень автономії учня та здатність до самостійного опрацювання навчального матеріалу.

Водночас роль учителя у дистанційному навчанні істотно трансформується. Основними функціями педагогічного працівника стають: мотиваційна підтримка студентів, підготовка дидактичних матеріалів для самостійного вивчення, оцінювання результатів навчальної діяльності та коригування набутих знань. Таким чином, педагог більше виступає як фасилітатор, консультант і організатор навчального процесу, ніж як безпосередній джерело знань.

Однією з суттєвих проблем дистанційного навчання є відсутність безпосереднього контакту між учасниками освітнього процесу, зокрема візуального та аудіального сприйняття. Це ускладнює застосування таких ефективних традиційних методів, як навчання через наслідування — коли учень, спостерігаючи за вчителем, відтворює його дії або логіку міркування. В умовах віртуального освітнього середовища виникає необхідність у створенні альтернативних інструментів, які б компенсували брак живої присутності

викладача. Такими засобами можуть бути відеоконференції, інтерактивні онлайн-курси, демонстраційні відеоматеріали, використання платформ на зразок Zoom, Skype, Google Meet тощо.

Варто також враховувати соціальний аспект дистанційної освіти. Як відомо, найефективніше навчання відбувається в умовах співпраці, коли здобувачі освіти мають змогу взаємодіяти між собою, обмінюватися досвідом, спільно розв'язувати навчальні завдання. Отже, доцільним є створення умов для групової роботи, комунікативної взаємодії та спільного обговорення навчального матеріалу. Дистанційне навчання розглядається як цілісна система педагогічної взаємодії, у якій інформаційні технології відіграють роль не лише технічного засобу, а стають інструментом формування освітнього простору, спрямованого на особистісний розвиток учня. Як зазначає Смульсон М. Л., дистанційне навчання має враховувати психологічні особливості учня та підкреслює важливість суб'єктної позиції учня в освітньому процесі: «Дистанційне навчання передбачає активну участь суб'єкта навчання, що є ключовим чинником ефективності освітнього процесу» [44, с. 12].

Навчальна діяльність у молодшому шкільному віці виступає провідною, оскільки саме вона визначає основний напрям розвитку психіки дитини. Як зазначав Л. С. Виготський, «провідна діяльність змінює не окремі риси психіки, а перебудовує всю систему відносин дитини до дійсності» [7, с. 205].

Крім того, як підкреслює О. Я. Савченко, для успішного формування навчальної діяльності необхідною є «система дидактичної взаємодії вчителя і учня в режимі безпосереднього контакту», яка у дистанційному форматі істотно трансформується [41, с. 74].

Сучасні дослідження підкреслюють, що в умовах дистанційного навчання навчальна діяльність молодших школярів часто перетворюється на фрагментарну, нерегулярну та зовні контрольовану. Так, А. І. Іонова зазначає: «У дистанційній формі навчання відсутні природні механізми контролю й мотивації, які формуються в класному середовищі — діти легко втрачають інтерес до навчання без постійної присутності вчителя» [15, с. 118].

Дистанційна взаємодія також вимагає від учнів більш розвинених навичок саморегуляції, які ще не сформовані в молодшому шкільному віці. Як пише Г. Васильєва, «однією з найбільших проблем дистанційного навчання є низький рівень сформованості у дітей молодшого шкільного віку самостійності у плануванні та виконанні навчальних завдань» [6, с. 59].

Такі особливості трансформують не лише саму діяльність, а й її психологічне сприйняття дитиною. Згідно з дослідженнями Н. Чеботарьової, у дистанційному форматі «навчання часто розглядається як обов'язок, а не як внутрішня потреба, що значно знижує його розвивальний потенціал» [48, с. 114]. Незважаючи на виклики, збереження навчальної діяльності як провідної в умовах дистанційного навчання є можливим за умови створення відповідного освітнього середовища. Так, Л. А. Махмутова підкреслює, що «використання інтерактивних форм навчання, чітка структурованість матеріалу, мотиваційна підтримка з боку дорослих — ключові фактори, що забезпечують ефективність дистанційного навчання молодших школярів» [29, с. 67].

Досвід вчителів та результати педагогічних експериментів свідчать про необхідність активного залучення батьків до процесу навчання. За словами О. Коберник та С. Яценко, «успішне дистанційне навчання в початковій школі можливе лише за умови партнерства між учителем, учнем та батьками» [18, с. 9].

Основні психолого-педагогічні особливості, дотримання яких сприятиме оптимізації навчального процесу та підвищенню якості дистанційного навчання.

### **1. Комунікативна діяльність учителя та учнів**

Комунікація є центральним елементом будь-якого освітнього процесу. У дистанційному навчанні вона відбувається в штучно створеному віртуальному середовищі, де взаємодія між учителем і учнями має бути чітко спланованою — із визначенням часу, місця та способу спілкування. Ефективність комунікації безпосередньо впливає на засвоєння знань, рівень мотивації та емоційний стан учнів. Тому важливо використовувати інтерактивні форми спілкування —

відеоконференції, форуми, чати, спільні онлайн-проекти, які забезпечують двосторонній зв'язок та сприяють емоційному залученню.

## **2. Соціальна взаємодія між учнями**

Навчальний процес — це не лише взаємодія з учителем, а й активна комунікація між учнями. Особливо це важливо для молодших школярів, які потребують постійного спілкування з однолітками. Відсутність безпосереднього контакту може негативно впливати на соціальну адаптацію, формування комунікативних навичок і розвиток емоційного інтелекту. Тому вчителю слід створювати умови для групової роботи, онлайн-обговорень і колективних творчих завдань, що сприяють підтриманню соціальної єдності класу.

## **3. Гнучкість навчання та розвиток самостійності**

Однією з переваг дистанційної освіти є можливість гнучкого планування навчального часу. Проте для дітей це може стати також і викликом, адже домашня атмосфера часто сприяє розслабленню. Учитель має допомогти учням формувати навички самоорганізації та внутрішньої мотивації. Ефективними є завдання з вибором (наприклад, обрати 4 із 6 завдань), можливість визначати власну послідовність виконання або планувати роботу в межах навчального тижня. Це розвиває відповідальність, самоконтроль і навички тайм-менеджменту.

## **4. Формування академічної доброчесності**

У дистанційній освіті особливого значення набуває дотримання принципів академічної чесності. Проблема списування серед учнів і складність об'єктивного оцінювання для вчителя потребують системного підходу. Використання творчих завдань, індивідуалізованих тестів, практичних кейсів та рефлексивних запитань сприяє формуванню відповідального ставлення до навчання та чесності в оцінюванні.

## **5. Організація навчального середовища вдома**

Для ефективного дистанційного навчання важливо створити комфортне й безпечне робоче місце. Робоча зона має бути обладнана технічними засобами, необхідними для онлайн-занять, доступом до електронних ресурсів, а також

місцем для письмових робіт. Важливо подбати про правильне освітлення, положення тіла, перерви для відпочинку очей, щоб запобігти перевтомі й збереженню здоров'я дитини.

## **6. Забезпечення психологічного комфорту**

Тривале перебування перед монітором, обмежена фізична активність і віртуалізація спілкування можуть негативно впливати на психічний стан учня. Тому педагог повинен враховувати вікові особливості дітей, чергувати види діяльності, включати елементи ігрових технологій, руханки, візуальні та творчі завдання. Це допомагає знизити емоційну напругу, підтримувати інтерес до навчання і створює відчуття психологічного комфорту.

Отже, ефективність дистанційного навчання безпосередньо залежить від урахування психолого-педагогічних особливостей учнів. Побудова персоналізованого навчального процесу в онлайн-середовищі вимагає створення умов для розвитку самостійності, відповідальності та взаємоповаги. Дотримання принципів академічної доброчесності, підтримка комунікації та психологічного благополуччя учнів забезпечують не лише якісне засвоєння знань, а й формування ключових компетентностей, необхідних у сучасному цифровому суспільстві.

Таким чином, дистанційне навчання є не лише технологічною інновацією, а комплексним педагогічним явищем, у центрі якого — особистість учня як активного суб'єкта пізнання. Дистанційне навчання виступає новим типом педагогічної взаємодії, який об'єднує технологічні інновації та гуманістичні засади виховання особистості.

### **1.3 Психологічні особливості дистанційного освітнього процесу**

Психологічна структура дистанційного навчання включає когнітивний, емоційний і мотиваційний компоненти. Згідно з дослідженнями науковців, ефективність дистанційного навчання значною мірою залежить від розвитку навичок самоорганізації та самоконтролю. Учень повинен уміти самостійно планувати діяльність, визначати цілі, аналізувати результати й оцінювати власний прогрес.

У контексті дослідження психологічних аспектів дистанційної освіти вагоме місце посідає аналіз психологічної готовності молоді до навчання у віртуальному середовищі. Зокрема, в статті М. Смульсон та Л. Комісарової [46] висвітлені ключові психолого-педагогічні аспекти цієї проблеми. Авторка виокремлює кілька основних напрямів, що мають принципове значення для ефективного функціонування системи дистанційної освіти:

1. Формування цілісного телекомунікаційного середовища психологічної підтримки, яке передбачає можливість індивідуалізації та адаптації під особистісні потреби конкретного здобувача освіти. Такий підхід забезпечує більш гнучку та чутливу взаємодію системи з користувачем, сприяючи зниженню тривожності та підвищенню мотивації до навчання.

2. Побудова та постійне оновлення моделі учня в межах середовища дистанційної підтримки. Йдеться про необхідність створення динамічної моделі, що відображає індивідуальні особливості здобувача освіти (рівень знань, стиль навчання, емоційний стан тощо) з метою персоналізації навчального процесу.

3. Урахування психологічних і психолінгвістичних вимог до інтерфейсу навчального середовища, а також до організації відповідного діалогового спілкування між користувачем і системою. Це включає використання зрозумілої мови, інтуїтивної навігації, доброзичливого стилю комунікації, що в сукупності сприяє зниженню когнітивного навантаження і підвищенню ефективності взаємодії зі студентом.

Зазначені аспекти є важливими для розробки психологічно безпечного й ефективного дистанційного освітнього середовища, яке відповідає сучасним вимогам особистісно орієнтованого підходу в освіті. Психолого-педагогічна сутність дистанційного навчання, за узагальненням вітчизняних і зарубіжних учених, полягає у взаємодії технологічних, когнітивних і соціально-емоційних чинників, що забезпечують ефективний процес засвоєння знань. Дистанційне навчання розглядається не як альтернатива традиційній освіті, а як нова модель

гуманістичного освітнього середовища, у якому поєднуються індивідуалізація, комунікативність та технологічна підтримка розвитку особистості.

Молодший шкільний вік (приблизно 6–10 років) є надзвичайно важливим періодом у психічному розвитку дитини. Саме в цей час починає формуватися новий тип взаємодії з навколишнім світом — через навчальну діяльність. У процесі включення в навчання відбувається суттєва перебудова пізнавальних процесів, мотиваційної сфери, емоційно-вольової регуляції.

Пізнавальні процеси (увага, пам'ять, мислення, сприймання) у молодшому шкільному віці активно розвиваються під впливом систематичного навчання. Особливої динаміки набуває довільність цих процесів — здатність дитини свідомо керувати увагою, запам'ятовуванням, мисленнєвими операціями.

Л. С. Виготський підкреслював, що під впливом навчання у дітей «відбувається перехід від мимовільних до довільних форм психічної діяльності» [7, с. 282]. Саме включення в навчання виступає рушієм розвитку вищих психічних функцій, зокрема уваги та мислення. Увага в цей період ще нестійка, але поступово розвивається її довільний характер. Як зазначає Т. М. Андрєєва, «у молодших школярів зростає вміння зосереджуватися на завданні, але потребує зовнішньої підтримки — інструкцій учителя, візуального матеріалу, організації часу» [2, с. 48].

Пам'ять переходить від образної до логічної. Хоча образне запам'ятовування ще домінує, завдяки навчальній діяльності починають формуватися прийоми смислового запам'ятовування. Мислення в цьому віці еволюціонує від наочно-дійового до наочно-образного, а згодом — до словесно-логічного. П узагальнення. Як зазначає О. Савченко, «розвиток теоретичного мислення є головною ціллю початкової освіти» [41, с. 52].

Одним із найважливіших психологічних новоутворень молодшого шкільного віку є формування навчальної мотивації. Спочатку вона має зовнішній характер (прагнення похвали, оцінок), однак у процесі правильно організованого навчання з'являється внутрішня мотивація — інтерес до знань,

пізнавальна активність. Як підкреслює О. Я. Савченко, «важливо, щоб дитина відчувала не лише необхідність учитися, а й радість від процесу навчання — лише тоді формується справжня навчальна мотивація» [41, с. 129].

Разом із мотивацією поступово розвивається саморегуляція поведінки: здатність планувати свої дії, контролювати їх, оцінювати результат. Проте, як вказує І. С. Якиманська, «саморегуляція у молодшому шкільному віці ще недостатньо сформована й потребує постійної зовнішньої підтримки з боку дорослого» [52, с. 88].

Початок навчання в школі є серйозним емоційним випробуванням для дитини. Змінюється звичне середовище, формується нова система вимог, соціальних стосунків і очікувань. Водночас цей період характеризується нестійкістю емоцій, високою вразливістю до оцінки дорослого та потребою в емоційній підтримці. Як зазначають дослідники, «емоційна сфера молодших школярів є чутливою до найменших змін у ставленні вчителя, до успіху чи невдач у навчанні, що може призводити до різких коливань настрою» [25, с. 65]. Вольова сфера а тільки формується: дитина починає розвивати навички цілеспрямованості, подолання труднощів, самоконтролю. Проте ці якості ще недостатньо стійкі.

Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного розвитку психіки дитини. Під впливом навчальної діяльності відбувається перехід до довільних форм уваги, пам'яті та мислення. Формується навчальна мотивація, зароджуються елементи саморегуляції та рефлексії. Емоційно-вольова сфера залишається нестабільною, але активно розвивається, особливо за умов психологічно комфортного навчального середовища. Ці особливості потрібно враховувати під час побудови освітнього процесу, зокрема в умовах сучасних змін (дистанційне або змішане навчання).

Дистанційне навчання кардинально змінило формат подачі навчального матеріалу, перенісши його з традиційного паперового носія та живого мовлення вчителя — до цифрового середовища, зокрема екрана комп'ютера, планшета чи смартфона. Для молодших школярів, у яких ще формується довільна увага та

когнітивна стійкість, це створює додаткові труднощі у сприйнятті та переробці інформації.

У молодшому шкільному віці сприймання навчального матеріалу ще значною мірою залежить від безпосередньої сенсорної підтримки — жестів, інтонації, візуальної демонстрації, а також від фізичної присутності вчителя. Як зазначає Т. М. Андрєєва, «діти цього віку краще сприймають інформацію, коли вона подається в контексті емоційної взаємодії з учителем, а не через технічний посередник» [2, с. 53]. Відсутність такої взаємодії в дистанційному навчанні може ускладнювати розуміння навчального матеріалу, особливо при перевантаженні інформаційними потоками з екрана.

Сприйняття з екрана також значно обмежене тривалістю концентрації уваги. Увага молодшого школяра має короткочасний характер і швидко вичерпується при надмірному когнітивному навантаженні. За словами І. С. Якиманської, «в умовах дистанційного навчання увага дітей піддається постійному випробуванню: численні вікна, вкладки, повідомлення — усе це розсіює концентрацію й ускладнює зосередження на навчальному завданні» [52, с. 87]. Крім того, екранне сприйняття передбачає переважно зорову модальність, тоді як молодші школярі зазвичай потребують мультимодальної подачі інформації (аудіо-візуальна, тактильна, моторна). Одноманітність подачі через екран знижує ефективність засвоєння матеріалу. Адже опора лише на зоровий канал сприйняття — це обмеження, яке не враховує реальних можливостей дитини молодшого шкільного віку.

Дослідниця А. І. Іонова також звертає увагу на надмірне навантаження на когнітивну сферу учнів у дистанційному навчанні. Вона зазначає: «Тривале використання екранів не лише стомлює, а й знижує здатність до глибокої когнітивної обробки інформації. У результаті знижується якість засвоєння навчального матеріалу» [15, с. 120].

Ситуація ускладнюється тим, що довільна увага в цьому віці лише формується, і дитина не завжди може контролювати своє зосередження самостійно. Як підкреслює Г. П. Васильєва, «у молодших школярів довільна

увага ще недостатньо розвинена, тому тривале навчання через екран потребує структурованої організації, частоті зміни активностей та обов'язкової участі дорослого як фасилітатора процесу» [6, с. 59]. Тому екранна форма навчання, хоч і є технічно зручною, не відповідає когнітивним можливостям молодшого школяра без додаткової педагогічної підтримки, адаптації матеріалу та дозування інформаційного навантаження.

Когнітивне сприйняття дистанційного навчання в молодшому шкільному віці обмежене як фізіологічно (втомлюваність, зорова перенапруга), так і психологічно (низька концентрація уваги, недостатня саморегуляція, одноманітність подачі інформації). Ефективна реалізація освітнього процесу через екран вимагає врахування вікових психологічних особливостей учнів, адаптації змісту і форм подачі матеріалу, а також активної участі вчителя та батьків у регуляції навчального навантаження.

Молодший шкільний вік є одним із найважливіших етапів становлення особистості, коли формуються основи емоційної, когнітивної та соціальної сфер. Як зазначає О. В. Скрипченко, «емоційна сфера дитини молодшого шкільного віку виступає фундаментом її подальшого психічного розвитку та навчальної мотивації» [42, с. 218].

В умовах дистанційного навчання емоційний розвиток дитини зазнає нових викликів, пов'язаних із обмеженням безпосереднього спілкування, зменшенням соціальної підтримки та зміною навчального середовища. На думку Кириченко Н. О., «дистанційна форма здобуття освіти є процесом, який передбачає саморегуляцію, високу мотивацію та стійкість уваги учня, що потребує емоційної зрілості» [17, с. 67].

Емоційна сфера — це «сукупність переживань, почуттів і афективних станів, що виражають ставлення особистості до навколишньої дійсності, інших людей та самої себе» [8, с. 238]. Для молодших школярів характерна емоційна безпосередність, яскравість проявів і залежність емоційного стану від зовнішніх стимулів. У молодшому шкільному віці (6–10 років) емоції мають безпосередній характер, дитина швидко реагує на події, ще не вміє довго

утримувати емоційний стан або регулювати його. Водночас цей період є сенситивним для розвитку емпатії, самопізнання та моральних почуттів.

Як підкреслює Виготський Л. С., «розвиток емоцій у дитини тісно пов'язаний із її діяльністю та соціальною взаємодією» [7, с. 307]. Саме тому ізоляція та втрата звичного соціального оточення в умовах дистанційного навчання істотно впливають на емоційну стабільність школяра.

Підвищена тривожність і невизначеність. За результатами дослідження І. Краснюк, «молодші школярі під час дистанційного навчання відчують емоційний дискомфорт, тривожність, страх невдачі, що пов'язано з відсутністю постійного емоційного зворотного зв'язку з учителем» [22, с. 185]. Це свідчить про необхідність постійної психологічної підтримки дитини. Психологічні дослідження доводять, що тривожність є типовою реакцією на невизначеність і перевантаження, а в дітей, які ще не оволоділи ефективними стратегіями емоційної регуляції, ці реакції проявляються особливо гостро.

Зниження позитивних емоцій та емоційної чутливості. Втрата звичного спілкування з однолітками позбавляє дітей природного емоційного обміну, який виконує важливу роль у розвитку комунікативних і емпатійних здібностей.

Як стверджує С. Максименко, «емоційна депривація, спричинена ізоляцією від соціальної групи, може призводити до формування почуття самотності та зниження емоційного тону» [26, с. 71]. Це підтверджують спостереження вчителів, які відзначають, що діти під час відеоуроків часто виглядають менш зацікавленими, швидше втомлюються і рідше ініціюють комунікацію.

Молодший шкільний вік — це період інтенсивного становлення емоційно-вольової сфери, коли дитина поступово вчиться усвідомлювати власні почуття, контролювати імпульси та регулювати поведінку. Проте ці навички ще недостатньо сформовані, тому емоційна стабільність залишається крихкою. Дослідниця звертає увагу на те, що, «молодший шкільний вік — це етап

становлення довольної регуляції поведінки, коли дитина ще потребує зовнішнього контролю та підтримки дорослого» [26, с. 175].

В умовах дистанційного навчання така підтримка часто послаблюється або стає нерегулярною, адже без безпосереднього контакту з учителем і однолітками дитина залишається сам на сам зі своїми емоційними станами. Відсутність швидкої зворотної реакції з боку дорослого ускладнює процес емоційної саморегуляції. Це призводить до частих змін настрою, імпульсивності, дратівливості, зниження інтересу до навчання.

Як наголошує О. В. Скрипченко, «емоційна сфера молодших школярів надзвичайно залежна від оцінки та підтримки з боку значущих дорослих» [Скрипченко, 2019]. Коли така підтримка обмежена, дитина втрачає відчуття безпеки, що підвищує її вразливість до стресових чинників. Це проявляється в надмірній реактивності: швидкому переході від радості до роздратування, від захоплення до апатії, а також у схильності до емоційних зривів під час навчального процесу.

Крім того, дистанційний формат передбачає тривале перебування перед екраном, що спричиняє сенсорне перевантаження. Постійна візуальна стимуляція, необхідність концентрувати увагу на цифрових зображеннях, нестача рухової активності — усе це негативно позначається на фізіологічному стані дитини. Дослідження Інституту громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва показали, що «у понад 60 % дітей молодшого шкільного віку під час дистанційного навчання виникають скарги на зорову втому, головний біль і роздратованість» [АМНУ, 2022].

Такі симптоми — зовнішній прояв перевтоми нервової системи, яка безпосередньо впливає на емоційний стан школяра. За словами Ю. В. Орлової, «фізичне виснаження у дітей молодшого шкільного віку нерозривно пов'язане з емоційними порушеннями, оскільки соматичний і психологічний рівні розвитку тісно взаємодіють» [Орлова, 2020]. Тому дитина, яка відчуває втому або фізичний дискомфорт, часто демонструє підвищену збудливість, зниження мотивації та небажання продовжувати навчання.

Ще одним фактором емоційної нестійкості є зміна структури соціальної взаємодії. Під час дистанційного навчання діти позбавлені живого спілкування з однолітками, що є важливим каналом емоційної регуляції. Через ігрові форми, невербальні реакції, спільну діяльність діти зазвичай вчаться виражати емоції адекватно та співпереживати іншим. У віртуальному середовищі цей процес обмежений, тому емоційна сфера дитини розвивається менш гармонійно. Як зазначає Л. І. Божович, «у процесі взаємодії з іншими людьми дитина вчиться не лише розуміти, а й контролювати власні почуття; обмеження цього досвіду призводить до емоційної незрілості» [Божович, 2020].

Нестійкість настрою також може бути пов'язана з нерівномірністю організації навчального дня. Зміщення режиму сну, хаотичність розкладу занять, відсутність звичних шкільних ритуалів (дзвінки, перерви, фізкультхвилинки) створюють відчуття невизначеності. Унаслідок цього діти частіше проявляють емоційні коливання, втрату уваги, зниження працездатності.

Згідно з висновками Кириченко Н. О., «у дітей молодшого шкільного віку, які навчаються дистанційно, емоційна регуляція має фрагментарний характер і значною мірою залежить від зовнішніх обставин — настрою батьків, успішності на уроці, якості технічного зв'язку» [Кириченко, 2021]. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи з формування у дітей навичок емоційного самоконтролю та самопідтримки.

Психологи радять учителям і батькам звертати увагу на ознаки емоційної нестабільності — підвищену дратівливість, замкненість, втому, відмову від спілкування або небажання виконувати навчальні завдання. Своєчасне реагування, створення атмосфери довіри й підтримки, використання інтерактивних форм навчання (ігрових, творчих, релаксаційних) сприяють зменшенню рівня емоційного напруження.

Таким чином, емоційна нестійкість молодших школярів у період дистанційного навчання зумовлена поєднанням психофізіологічних, соціальних і організаційних факторів: недостатньою зрілістю механізмів саморегуляції,

зниженням соціальної взаємодії, перевтомою та порушенням режиму діяльності. Усвідомлення цих чинників дозволяє створювати педагогічні умови, що підтримують емоційну стабільність і сприяють гармонійному розвитку особистості дитини.

Фізіологічне та сенсорне перевантаження. За даними Інституту громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України, «під час дистанційного навчання понад 60 % дітей молодшого шкільного віку відчувають втому очей, головний біль і дратівливість після занять онлайн» [1]. Ці показники свідчать про тісний взаємозв'язок фізіологічного та емоційного станів школярів. Тривале перебування перед екраном, зменшення кількості рухової активності, порушення режиму праці та відпочинку створюють сенсорне й когнітивне перевантаження, що безпосередньо впливає на емоційну сферу дитини.

У молодшому шкільному віці нервова система ще перебуває на етапі інтенсивного розвитку, тому діти значно гостріше реагують на тривале навантаження та зміну звичного режиму дня. Як зазначає С. Д. Максименко, «перевтома в дитячому віці не лише знижує працездатність, а й провокує появу нестійких емоційних станів — дратівливості, апатії, емоційної лабільності» [27, с. 19]. Таким чином, фізичне виснаження стає фактором емоційного дискомфорту, що проявляється у підвищеній збудливості, плаксивості, зниженні мотивації до навчання.

Крім того, в умовах дистанційного навчання порушується оптимальний баланс між розумовою діяльністю та відпочинком. Якщо в традиційній школі перерви супроводжуються руховими активностями, іграми, спілкуванням, то під час онлайн-занять дитина часто проводить увесь час у сидячому положенні. Це не лише негативно впливає на фізичний стан, але й обмежує можливості для емоційного розвантаження. Як стверджує Г. О. Балл, «рухова активність є природним механізмом стабілізації емоційного стану дитини, її зменшення спричиняє підвищення рівня тривожності та емоційного напруження» [3, с.117].

Втома очей і головні болі, які часто спостерігаються після кількох годин онлайн-занять, знижують концентрацію уваги та викликають відчуття незадоволення й роздратування, що в подальшому може призвести до формування негативного ставлення до навчання загалом. Дослідження І. Черезової також підтверджує, що «соматичні прояви перевтоми у молодших школярів (виснаженість, головний біль, сонливість) мають прямий вплив на емоційно-вольову сферу, знижуючи здатність до саморегуляції» [50, с. 101].

В умовах дистанційного навчання дитина позбавлена звичної системи соціальної підтримки — безпосереднього контакту з учителем, спілкування з однолітками, участі в колективних іграх чи шкільних заходах. Тому сім'я стає головним простором емоційної взаємодії, де дитина отримує не лише допомогу в навчанні, а й підтвердження своєї значущості, прийняття та любові. Як зазначає О. В. Скрипченко, «емоційна стабільність дитини визначається не стільки об'єктивними обставинами життя, скільки характером емоційних зв'язків у родині» [42, с. 78].

Психологи наголошують, що позитивний сімейний клімат виконує функцію буфера, який знижує рівень стресу, спричиненого новими умовами навчання. За результатами досліджень Н. О. Кириченко, діти, які мають підтримувальні взаємини з батьками, «демонструють нижчий рівень тривожності, вищу самооцінку та кращі результати адаптації до дистанційного навчання» [17]. Навпаки, у родинях із конфліктними стосунками або надмірним тиском з боку дорослих частіше спостерігаються емоційні розлади, дратівливість, відчуття невпевненості у власних силах.

В умовах дистанційної освіти роль батьків розширюється: вони виступають не лише як вихователі, а й частково як помічники вчителя — організують навчальне місце, контролюють виконання завдань, мотивують дитину до участі в онлайн-заняттях. Це потребує від дорослих емоційної зрілості, терпіння та розуміння вікових особливостей молодших школярів. Як наголошує Н. В. Пророк, «надмірний контроль або критика з боку батьків часто призводить до емоційного напруження й формування негативного ставлення до

навчання» [36, с. 39]. Натомість підтримка, спільне обговорення труднощів і похвала за досягнення сприяють розвитку впевненості та внутрішньої мотивації дитини.

Важливо також враховувати, що емоційний комфорт у родині залежить від психологічного стану самих батьків. Тривала дистанційна робота, поєднання професійних і домашніх обов'язків, обмеженість соціальних контактів можуть спричиняти у дорослих підвищену дратівливість і втому. Ці емоційні стани, у свою чергу, передаються дітям через механізм емоційного зараження. Як зазначає С. Д. Максименко, «емоційна рівновага дорослого є передумовою гармонійного емоційного розвитку дитини, оскільки саме дорослий виступає моделлю для наслідування» [27, с. 36]. З іншого боку, дистанційне навчання створює й нові можливості для зближення членів сім'ї. Батьки отримують змогу краще розуміти освітні потреби своєї дитини, долучатися до навчального процесу, підтримувати її емоційно в реальному часі.

В умовах дистанційного навчання емоційна сфера молодших школярів зазнає значних змін: спостерігається підвищена тривожність, емоційна нестійкість і зниження позитивних емоцій.

Для мінімізації зазначених ризиків доцільно поєднувати асинхронні та синхронні форми комунікації. Асинхронне спілкування (форум, електронна пошта, повідомлення в LMS) дає можливість здобувачу освіти самостійно керувати часом і темпом навчання, тоді як синхронна взаємодія (чат, відеоконференції, вебінари, відеочати) сприяє підтриманню емоційного контакту, створенню ефекту присутності та покращенню міжособистісної комунікації.

Отже, ефективність дистанційного навчання значною мірою залежить від здатності освітнього середовища забезпечити не лише доступ до якісного контенту, а й належний рівень соціальної взаємодії, педагогічної підтримки та психологічного комфорту для здобувачів освіти.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами, а також визначення чинників, що впливають на їхню мотивацію, емоційний стан та ефективність навчальної діяльності в умовах онлайн-освіти.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати рівень сформованості навчальної мотивації молодших школярів у процесі дистанційного навчання.
2. Виявити особливості емоційного ставлення дітей до онлайн-уроків та роботи з технічними засобами навчання.
3. Дослідити рівень соціальної взаємодії учнів у дистанційному середовищі.
4. Визначити основні психологічні труднощі, з якими стикаються діти під час віддаленого навчання.
5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного супроводу учнів у процесі дистанційної освіти.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами залежить від рівня розвитку навчальної мотивації, комунікативних навичок, ступеня емоційної підтримки з боку дорослих, а також від індивідуально-психологічних особливостей дитини. Передбачається, що створення сприятливого психологічного середовища та

використання інтерактивних методів підвищує позитивне ставлення учнів до дистанційного навчання.

Проведене дослідження було організоване та реалізоване відповідно до чинних етичних норм, стандартів і правил, що регламентують діяльність у галузі психологічної науки. Особлива увага приділялася дотриманню принципів етичної відповідальності дослідника перед респондентами.

Емпіричне дослідження проводилося протягом березня–травня 2025 року на базі Початкової школи № 5. м. Хмельницького. У дослідженні взяли участь 40 учнів молодшої школи (1–4 класи), віком від 6 до 10 років. До вибірки були включені як учні, які здобували освіту повністю дистанційно, так і ті, хто навчався у змішаному форматі.

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Підготовчий етап — аналіз наукової літератури, визначення критеріїв і показників сприйняття дистанційного навчання, добір психодіагностичних методик.

2. Основний етап — проведення емпіричних досліджень (анкетування, спостереження, тестування, ) з метою виявлення психологічних особливостей учнів.

3. Підсумковий етап — обробка, інтерпретація отриманих результатів, формулювання висновків і практичних рекомендацій.

Усі дослідження проводилися відповідно до етичних вимог психологічної практики, з урахуванням вікових особливостей учасників та за згодою їхніх батьків. Для реалізації мети було використано комплекс психодіагностичних методів, що забезпечили всебічне вивчення явища.

### **1. Метод спостереження**

Одним із провідних методів емпіричного дослідження, що використовувався в нашій роботі, був метод спостереження. У психології спостереження розглядається як цілеспрямоване, систематичне і планомірне сприймання поведінкових проявів особистості з метою отримання достовірної інформації про її діяльність, емоційні реакції, особливості взаємодії з іншими

людьми. Як зазначає Г. Костюк, спостереження є необхідним етапом будь-якого психологічного аналізу, адже воно дозволяє досліднику «зрозуміти внутрішні закономірності психічного розвитку дитини через зовнішні прояви її поведінки» [19 с. 47].

У нашому дослідженні метод спостереження застосовувався для фіксації поведінкових проявів молодших школярів під час онлайн-уроків у середовищі дистанційного навчання. Основна увага приділялася аналізу таких показників:

- рівень навчальної активності (участь у спільних завданнях, ініціатива у відповідях, запитання до вчителя);
- ступінь зацікавленості у навчальному матеріалі (емоційні реакції, невербальні прояви уваги, готовність виконувати завдання);
- концентрація уваги та її динаміка протягом заняття (відволікання, прояви втоми, зміни в поведінці);
- емоційний фон учня (вираз обличчя, інтонація, реакції на зауваження, похвалу або труднощі);
- особливості взаємодії з учителем та однокласниками (ступінь відкритості, готовність до співпраці, прояви емпатії).

Науковці одноголосно стверджують, що спостереження є одним із найефективніших методів у педагогічній психології, оскільки воно дає змогу отримати інформацію безпосередньо з природного середовища, не порушуючи його структури. Це особливо важливо для дослідження поведінки дітей молодшого шкільного віку, адже вони часто не можуть адекватно вербалізувати власні емоції чи оцінити власну діяльність.

Спостереження проводилося впродовж кількох онлайн-занять (тривалістю 35–40 хвилин кожне) за попередньо визначеними критеріями. Для систематизації даних використовувалася карта спостереження, у якій фіксувалися типові поведінкові реакції учнів, рівень емоційної залученості та взаємодії з педагогом.

Згідно з підходом І. Беха [4], спостереження у шкільному середовищі дає змогу не лише фіксувати зовнішні прояви поведінки, але й виявляти внутрішні

тенденції розвитку особистості — інтереси, емоційні установки, прагнення до самовираження. Саме тому отримані за допомогою цього методу дані стали важливою основою для подальшої інтерпретації результатів тестування та анкетування.

Таким чином, метод спостереження у дослідженні дозволив комплексно оцінити динаміку поведінки молодших школярів під час дистанційного навчання, виявити ступінь їх залученості до освітнього процесу, характер емоційного ставлення до навчання, а також особливості соціальної взаємодії у віртуальному просторі. Отримані результати стали емпіричною базою для підтвердження гіпотези про залежність сприйняття дистанційного навчання від рівня психологічної адаптації дитини та організації педагогічної взаємодії.

## **2. Анкетування учнів**

Метод анкетування є одним із найпоширеніших у психологічних і педагогічних дослідженнях, оскільки дозволяє отримати безпосередню інформацію про ставлення, оцінки, переживання та суб'єктивні враження досліджуваних осіб. Як зазначає І. Бех (2003), анкетування у дитячій психології є «важливим способом виявлення емоційно-ціннісного ставлення дитини до різних аспектів шкільного життя» [4 с. 49], що робить його незамінним у дослідженні суб'єктивного сприйняття освітнього процесу.

У нашому емпіричному дослідженні анкета була спеціально розроблена для виявлення ставлення молодших школярів до дистанційного навчання, їхнього емоційного сприйняття онлайн-уроків, а також усвідомлення труднощів і переваг такого формату навчання.

Використання анкетування як методу збирання емпіричних даних у роботі з дітьми молодшого шкільного віку вимагало адаптації формулювань запитань до їхніх когнітивних можливостей. Відповідно до рекомендацій педагогів і психологів, запитання для дітей цього віку мають бути короткими, зрозумілими, конкретними та не повинні містити подвійного змісту. Тому запитання були сформульовані у формі простих фраз, переважно з двома або трьома варіантами відповідей.

Основною метою анкетування було:

- визначити емоційне ставлення дітей до дистанційного навчання (позитивне, нейтральне, негативне);
- виявити суб'єктивні уявлення про труднощі в процесі онлайн-уроків (технічні, мотиваційні, організаційні);
- з'ясувати, які фактори полегшують або ускладнюють засвоєння навчального матеріалу;
- простежити взаємозв'язок між ставленням до дистанційного навчання та рівнем навчальної активності.

Згідно з методичними порадами О. Савченко, анкетування молодших школярів доцільно поєднувати з елементами гри або візуалізації (наприклад, позначення відповідей смайликами, кольорами), що сприяє створенню емоційно комфортної атмосфери. Це особливо важливо, оскільки, емоційний стан дитини під час тестування суттєво впливає на достовірність отриманих результатів.

Анкета складалася з двох частин:

1. Перша частина містила запитання, спрямовані на дослідження загального ставлення до дистанційного навчання, наприклад:

- «Чи подобається тобі навчатися онлайн?»
- «Чи хочеш ти повернутися до школи на звичайні уроки?»
- «Що тобі найбільше подобається в онлайн-уроках?»

2. Друга частина мала на меті з'ясувати емоційно-поведінкові реакції та труднощі, що виникають під час дистанційного навчання:

- «Що найважче під час дистанційних уроків?»
- «Чи буває тобі важко зосередитися під час занять перед комп'ютером?»
- «Що допомагає тобі краще розуміти матеріал — пояснення вчителя, картинки, відео чи завдання у зошиті?»
- «Чи допомагають тобі батьки під час навчання?»

Для полегшення процесу відповідей діти мали змогу вибирати варіанти або позначати рівень згоди за трьохрівневою шкалою («так», «не знаю», «ні»).

Окрім того, декілька запитань були відкритими, що дозволяло дітям висловити власну думку у довільній формі.

Отримані дані дозволили оцінити емоційний компонент ставлення до дистанційного навчання, мотиваційний аспект, а також соціально-психологічний комфорт учнів під час онлайн-уроків. Як зазначає В. Панок [36 с. 147], суб'єктивне ставлення до навчальної ситуації є важливим показником рівня адаптації дитини, оскільки воно відображає не лише емоційне прийняття навчального процесу, а й готовність активно в ньому брати участь.

Таким чином, анкетування стало ефективним інструментом для виявлення ставлення молодших школярів до дистанційного формату навчання. Його результати дали змогу не лише кількісно оцінити загальний рівень задоволеності, а й виявити індивідуальні особливості сприйняття онлайн-освіти, що має важливе значення для подальшого психологічного супроводу дітей у цифровому освітньому середовищі.

### **3. Опитувальник для батьків**

Важливим елементом емпіричного дослідження став опитувальник для батьків учнів молодшої школи, який дозволив отримати комплексну інформацію про особливості поведінки дітей під час дистанційного навчання вдома, рівень їхньої самостійності, ступінь емоційного напруження, потребу в допомозі дорослих, а також загальне ставлення сім'ї до дистанційної форми освіти.

Л. С. Виготський неодноразово вказує, що сімейне середовище є первинним соціальним простором розвитку дитини, у межах якого формується її емоційна стабільність, пізнавальна активність і здатність до саморегуляції. Саме тому аналіз сімейних умов навчання є ключовим чинником для розуміння того, як молодші школярі сприймають дистанційний формат. На думку Кириченко, ефективність дистанційної освіти значною мірою залежить від «ступеня залученості батьків у навчальний процес та емоційного клімату в родині» [17 с. 87].

Опитувальник був спрямований на виявлення ролі батьків у підтримці навчальної діяльності дитини під час онлайн-занять, визначення рівня

самостійності учнів та з'ясування емоційно-поведінкових проявів у процесі навчання вдома. Цей метод дозволив глибше зрозуміти психологічний контекст дистанційного навчання, який не завжди є очевидним під час спостереження чи анкетування самих дітей.

В основу опитувальника були покладені принципи, запропоновані І. Бехом: системний підхід до аналізу дитячої поведінки в сімейному середовищі та урахування взаємозв'язку між педагогічними діями дорослих і психологічним самопочуттям дитини.

У змістовому плані опитувальник складався з трьох блоків запитань:

1. Блок 1. Організаційно-побутові умови дистанційного навчання.

У цьому розділі з'ясовувалося, як організоване робоче місце дитини, скільки часу вона проводить за комп'ютером, чи має стабільний інтернет-зв'язок, чи контролюють батьки режим навчання.

*Приклад запитань:*

- “Чи має ваша дитина власне місце для занять під час онлайн-уроків?”
- “Хто допомагає дитині при виникненні технічних труднощів?”

2. Блок 2. Поведінкові прояви та емоційний стан дитини.

Цей блок давав можливість оцінити емоційне самопочуття дитини під час навчання, рівень тривожності, втомлюваності, реакцію на успіх чи невдачу.

*Приклад запитань:*

- “Як ваша дитина реагує на технічні проблеми або помилки під час онлайн-занять?”
- “Чи помічаєте ви у дитини ознаки втоми або дратівливості після дистанційних уроків?”

Як зазначає Г. Костюк, емоційний фон навчальної діяльності є показником психологічної адаптації дитини, тому систематичне спостереження батьків за цими проявами дає досліднику об'єктивну інформацію про психоемоційний стан школяра.

3. Блок 3. Ставлення батьків до дистанційного навчання та участь у ньому.

Цей блок мав на меті виявити, як саме батьки оцінюють дистанційну форму навчання — її ефективність, труднощі, вплив на розвиток дитини.

*Приклад запитань:*

- “Чи вважаєте ви дистанційне навчання ефективним для вашої дитини?”
- “Як часто ви допомагаєте дитині виконувати домашні завдання або організовуєте її робочий час?”
- “Які переваги та недоліки дистанційної освіти ви можете відзначити?”

Як резюмує Т. Титаренко, у сучасних умовах батьки дедалі більше стають «співучасниками освітнього процесу» [46 с. 98], тому вивчення їхніх поглядів і досвіду є важливим для психологічного супроводу дитини.

В анкеті також передбачалися відкриті запитання, що дозволяли респондентам висловити власну думку щодо емоційних та соціальних аспектів дистанційного навчання. Так, деякі батьки зазначали, що діти стали більш відповідальними, інші — що навчання онлайн вимагає постійного контролю, що створює додаткове емоційне навантаження на дорослих.

Обробка результатів опитування дозволила визначити ступінь автономності дитини у навчанні вдома; оцінити рівень емоційного напруження та втомлюваності; простежити вплив сімейного клімату на навчальну мотивацію; виявити загальне ставлення батьків до дистанційного формату освіти.

Отже, опитувальник для батьків виконав подвійну функцію — по-перше, надав емпіричну базу для аналізу зовнішніх умов дистанційного навчання, а по-друге, дозволив глибше зрозуміти психологічний контекст сімейної взаємодії, у якому розгортається навчальний процес дитини. Як підкреслює І. Бех, «розвиток особистості молодшого школяра відбувається не ізольовано, а у взаємодії з дорослим, який задає емоційно-моральний тон усьому виховному

середовищу» [4 с. 59]. Саме тому урахування даних, отриманих від батьків, є невід'ємною складовою комплексного психолого-педагогічного аналізу дистанційного навчання.

#### **4. Тест «Шкільної тривожності» Б. Філліпса.**

У дослідженні психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання важливим є аналіз рівня тривожності молодших школярів. Дистанційна форма створює нові умови для навчання — підвищене інформаційне навантаження, обмеження живого спілкування, необхідність саморегуляції. Це може спричиняти зростання тривожності й зниження адаптації.

Для її діагностики доцільно застосувати тест «Шкільної тривожності» Б. Філліпса, який дозволяє комплексно оцінити емоційні реакції дитини й визначити джерела психічного напруження.

Методика включає вісім шкал, що відображають основні компоненти емоційного стану молодшого школяра:

1. Загальна тривожність у школі — загальний емоційний фон щодо навчання; у дистанційному форматі пов'язаний із невпевненістю та труднощами в розумінні матеріалу.
2. Соціальний стрес — напруження у взаємодії з однолітками; може зростати через обмежену комунікацію онлайн.
3. Фрустрація потреби в успіху — труднощі в досягненні результатів; посилюється недостатнім зворотним зв'язком учителя.
4. Страх самовираження — хвилювання під час відповідей і демонстрації знань, зокрема у відеоформаті.
5. Страх перевірки знань — негативні переживання під час контролю, у тому числі онлайн-тестів.
6. Страх не відповідати очікуванням інших — залежність від оцінки дорослих і тривога через реакції вчителя чи батьків.
7. Низький фізіологічний опір стресу — швидка виснаженість, втомлюваність, зниження уваги у дистанційному навчанні.

8. Проблеми у взаємодії з учителями — негативний емоційний фон у стосунках, що може посилюватися браком живого контакту.

Застосування тесту Філліпса у вивченні дистанційного навчання дозволяє визначити рівень шкільної тривожності; виявити емоційні труднощі, що виникають саме в онлайн-форматі; оцінити вплив взаємодії з учителем та однолітками; сформулювати рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення адаптації учнів.

Тест Б. Філліпса є ефективним інструментом для комплексної оцінки емоційного стану молодших школярів під час дистанційного навчання. Він дає змогу виявити специфічні джерела тривожності та окреслити напрями психологічної підтримки учнів.

### **5. Методика «Таблиці Шульте».**

Ця методика використовується для визначення стійкості уваги, динаміки працездатності та рівня сенсомоторних реакцій у дітей молодшого шкільного віку. Дослідження дозволяє оцінити здатність учня до концентрації, переключення та продуктивності уваги в умовах обмеженого часу.

Досліджуваному пропонують послідовно п'ять таблиць, на яких у довільному порядку розміщено числа від 1 до 25. Учням потрібно відшукати, показати й назвати числа у порядку їх зростання. Час виконання кожної таблиці фіксується секундоміром».

У варіанті з червоно-чорними таблицями завдання ускладнюється: чорні числа слід знаходити у порядку зростання; червоні числа — у порядку спадання.

Загальний час роботи — 5 хвилин, при цьому фіксується час виконання кожної таблиці окремо.

Після виконання завдання аналізується час, витрачений учнем на кожну з п'яти таблиць. На основі цих показників будується «крива стійкості уваги», що дозволяє оцінити: темп роботи; рівномірність виконання завдання; здатність підтримувати ефективність діяльності; швидкість опрацювання та вираженість втомлюваності.

Методика «Таблиці Шульте» є ефективним інструментом для виявлення особливостей уваги молодших школярів у контексті дистанційного та очного навчання, а також дозволяє оцінити загальну працездатність та функціональний стан когнітивних процесів.

#### **6. Методика «Сходинок настрою»**

Методика «Сходинок настрою» є простим і водночас ефективним інструментом для оцінки емоційного стану дітей різного віку. Вона побудована на основі малюнкової шкали, що зображує різні рівні настрою у вигляді «сходинок» — кожна сходинка відповідає певному емоційному стану, від дуже поганого до дуже хорошого. Ця шкала зазвичай має 5–7 рівнів, які проілюстровані обличчями з різними виразами емоцій або кольорами, що асоціюються з певним настроєм (наприклад, червоний — негативний, зелений — позитивний). Такий візуальний формат робить методику доступною навіть для молодших школярів.

Головна мета обстеження — відстежити емоційний стан учнів у різні моменти дистанційного навчання: перед уроком, під час уроку та після його завершення. Це дає змогу виявити динаміку настрою, зрозуміти, як саме впливає формат навчання на психологічний комфорт дітей, та своєчасно виявити негативні тенденції (стрес, тривожність, зниження мотивації).

Обстеження відбувалося у кілька етапів:

1. Підготовка шкали настрою. На аркуші або в електронному форматі дітям пропонується шкала з малюнками, які зображують емоційні стани від «дуже сумний/засмучений» до «дуже радісний/задоволений». Кожна сходинка підписана простим словом чи коротким описом (наприклад, «дуже поганий», «поганий», «нейтральний», «добрий», «чудовий»).

2. Інструктаж. Учням пояснюють, що потрібно вибрати малюнок, який найкраще відповідає їхньому настрою у трьох точках часу: перед початком уроку, під час заняття та після його завершення.

3. Заповнення шкали. Діти позначають свій настрій, ставлячи позначку (галочку, кружечок) біля відповідного малюнка. Цей вид

психологічного обстеження зручно використовувати, оскільки при дистанційному форматі це можна зробити через онлайн-анкету, інтерактивну дошку або чат.

Методика «Сходинок настрою» є дієвим інструментом для діагностики психоемоційного стану учнів під час дистанційного навчання. Вона допомагає виявити рівень тривожності, втоми та задоволеності навчальним процесом, що дозволяє вчителям і батькам своєчасно коригувати умови навчання і підтримувати психологічний комфорт дітей.

### **7. Бесіда з учнями**

Для того, щоб глибше зрозуміти індивідуальні враження дітей від онлайн-навчання, їхнє сприйняття взаємодії з учителем, зручність використання технічних засобів доцільно використати метод бесіди.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно вивчити психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами та виявити основні чинники, що впливають на їхню адаптацію до нових освітніх умов. Використання поєднання методів — спостереження, анкетування, опитування батьків, бесід та методики «Сходинок настрою» — забезпечило всебічне розуміння як зовнішніх поведінкових проявів, так і внутрішнього емоційного стану дітей.

Результати дослідження засвідчили, що ключовими психологічними труднощами в умовах дистанційного навчання є зниження навчальної мотивації, емоційне напруження, втомлюваність, труднощі у зосередженні уваги та обмеження в соціальній взаємодії. Водночас, підтримка з боку батьків, наявність елементів гри, зручне навчальне середовище та доброзичлива комунікація з учителем сприяють підвищенню адаптивності та психологічного комфорту учнів.

Таким чином, підтверджено гіпотезу про те, що сприйняття дистанційного навчання молодшими школярами значною мірою залежить від рівня сформованості навчальної мотивації, емоційної підтримки, комунікативної взаємодії та індивідуально-психологічних особливостей дитини.

Отримані дані стали основою для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації психологічного супроводу учнів у процесі дистанційної освіти.

## 2.2 Результати емпіричного дослідження

Отримані дані піддавалися кількісному та якісному аналізу. Для статистичної обробки результатів використовувалися методи математичної статистики: підрахунок відсоткового розподілу відповідей, визначення середніх показників.

Якісний аналіз здійснювався шляхом інтерпретації поведінкових проявів, опису типових реакцій учнів, зіставлення результатів різних методик. Це дозволило виділити типові тенденції у сприйнятті дистанційного навчання молодшими школярами.

Питання 1. Чи подобається тобі навчатися онлайн?

Таблиця 2.1 – Ставлення до дистанційного навчання

Варіант відповіді	Кількість учнів	%
Так, дуже подобається	6	12%
Трохи подобається	15	30%
Не дуже подобається	20	40%
Зовсім не подобається	9	18%
Разом	50	100%

Більшість учнів (58%) висловили помірно або негативне ставлення до дистанційного навчання. Це означає, що значна частина школярів сприймає онлайн-уроки як менш ефективні чи менш цікаві, ніж традиційні заняття в класі. Серед основних причин такого ставлення учні найчастіше зазначають нестачу живого спілкування з учителем і однокласниками, труднощі з концентрацією уваги, а також проблеми з технічним забезпеченням — наприклад, нестабільний інтернет або відсутність належних пристроїв для навчання.

Натомість лише 12% учнів висловили справжнє захоплення дистанційною формою освіти. Для них онлайн-навчання стало зручним інструментом, який дозволяє самостійно планувати час, працювати у комфортному темпі та уникати зайвих витрат часу на дорогу до школи. Такі учні, як правило, мають високий рівень самоорганізації та позитивно ставляться до нових технологій.

Таким чином, результати опитування свідчать, що хоча дистанційне навчання має певні переваги, для більшості школярів воно все ж не може повноцінно замінити традиційне очне навчання.

Питання 2. Чи хочеш ти повернутися до школи на звичайні уроки?

Таблиця 2.2 – Ставлення до дистанційного навчання

Варіант відповіді	Кількість	%
Так, дуже хочу	30	60%
Не знаю	8	16%
Мені все одно	4	8%
Ні, хочу залишитися вдома	8	16%
Разом	50	100%

Більшість учнів (60%) прагнуть повернутися до офлайн-навчання. Такий результат свідчить про те, що традиційна форма навчання залишається для школярів більш комфортною, зрозумілою та емоційно привабливою. Учні відзначають, що очні заняття забезпечують живе спілкування, якого бракує під час дистанційного навчання. Вони цінують можливість безпосередньо ставити запитання вчителям, отримувати швидкий зворотний зв'язок і спілкуватися з однокласниками не лише під час уроків, а й у позаурочний час.

Окрім того, навчання в школі сприяє кращій організації навчального процесу. У шкільному середовищі легше дотримуватись розкладу, зосереджуватись на завданнях і підтримувати мотивацію до навчання. Багато учнів зазначають, що під час дистанційного навчання їм було складніше дисципліновано працювати вдома, адже там багато відволікаючих чинників.

Не менш важливою є емоційна складова. Живе спілкування, групова робота, участь у шкільних заходах і позакласних активностях створюють відчуття єдності та належності до колективу. Саме тому більшість школярів сприймають повернення до офлайн-навчання як можливість повернути «справжнє шкільне життя».

Тому перевага офлайн-навчання полягає не лише у якості засвоєння матеріалу, а й у важливих соціальних і психологічних аспектах, які формують повноцінний навчальний досвід.

Питання 3. Що найбільше подобається в онлайн-уроках? (множинний вибір)

Таблиця 2.3 – Ставлення до дистанційного навчання

Варіант	Кількість (з 50)	%
Можна сидіти вдома	30	60%
Можна довше спати	25	50%
Цікаві відео чи презентації	20	40%
Спілкування у чаті	10	20%
Не потрібно носити портфель	18	36%
Інше (ігри, паузи)	5	10%

Найбільше дітям подобається зручність і комфорт домашнього навчання. Для багатьох учнів дистанційний формат став привабливим саме завдяки можливості вчитися у звичному, комфортному середовищі. Вони відзначають, що вдома можна створити власний простір для навчання — обрати зручне місце, налаштувати освітлення, організувати робочий стіл і навчатися у спокійній атмосфері, без зайвого шуму чи тиску.

Крім того, учням подобається гнучкість у розкладі: не потрібно витратити час на дорогу до школи, а іноді можна планувати виконання завдань у зручний час. Це дозволяє краще поєднувати навчання з відпочинком та іншими справами, що позитивно впливає на загальне самопочуття і знижує рівень стресу.

Ще однією перевагою, яку відзначають діти, є можливість навчатися у власному темпі. Якщо щось незрозуміло, можна переглянути запис уроку ще раз, знайти додаткові матеріали в інтернеті чи звернутися до вчителя в зручний момент. Такий формат підвищує самостійність і відповідальність за власний навчальний процес.

Адже з погляду психологічної влаштованості, зручність і комфорт дистанційного навчання — це не лише фізичні умови, а й відчуття свободи, автономії та впевненості, які діти отримують, коли можуть організувати свій навчальний день відповідно до власних потреб і темпу роботи.

Питання 4. Що найменше подобається?

Таблиця 2.4 – Ставлення до дистанційного навчання

Варіант	Кількість	%
Важко слухати через комп'ютер	15	30%
Сумую за друзями	35	70%
Часто болять очі	20	40%
Інтернет погано працює	12	24%
Інше	5	10%

Найпоширеніша проблема — нестача живого спілкування (70%). Переважна більшість учнів зазначають, що саме відсутність безпосереднього контакту з учителями та однокласниками стала головною труднощами дистанційного навчання. Онлайн-уроки не можуть повністю відтворити ту емоційну атмосферу взаємодії, яка є під час навчання в класі.

Учні відчувають, що під час дистанційного навчання зменшується рівень підтримки та взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу. Віртуальне спілкування часто обмежене короткими повідомленнями або формальними відповідями, тому стає важче висловити власні думки, емоції чи отримати своєчасну допомогу від учителя. Через це частина дітей відчуває самотність, ізоляваність або брак мотивації до навчання.

Також важливо, що спільна діяльність у класі — групові завдання, обговорення, ігрові форми навчання — у дистанційному форматі часто втрачає

свою ефективність. Без живої взаємодії складніше формувати навички командної роботи, лідерства й комунікації.

Для багатьох учнів школа — це не лише місце здобуття знань, а й соціальний простір, де вони спілкуються, діляться переживаннями, заводять друзів. Саме тому нестача живого спілкування сприймається ними як серйозна емоційна та психологічна втрата, що негативно впливає на загальне ставлення до дистанційної освіти.

Узагальнені результати представлені в діаграмі 1.

### Ставлення до дистанційного навчання



На основі аналізу першої частини нашої анкети можемо стверджувати, що попри певні переваги дистанційного навчання, більшість учнів віддають перевагу офлайн-формату, адже цінують живе спілкування, емоційну взаємодію та атмосферу шкільного життя. Хоча навчання вдома забезпечує комфорт і гнучкість, для більшості школярів воно не може повністю замінити традиційний освітній процес через брак соціальної взаємодії та труднощі з мотивацією.

Питання 5. Що найважче під час дистанційних уроків?

Таблиця 2.5 – Труднощі, з якими стикаються учні під час дистанційного навчання

Варіант	Кількість	%
Зрозуміти новий матеріал	14	28%
Слухати вчителя через екран	10	20%
Виконувати завдання самостійно	12	24%
Не відволікатися	11	22%
Інше	3	6%

Найбільші труднощі, з якими стикаються учні під час дистанційного навчання, пов'язані зі складністю самостійного опанування нового матеріалу без безпосередньої підтримки вчителя, а також з необхідністю тривалий час зберігати увагу в умовах численних сторонніх чинників удома. Учням непросто засвоювати інформацію через екран, особливо коли відсутній живий контакт, а також контролювати свою зосередженість без постійного зовнішнього стимулу чи нагляду.

Питання 6. Чи буває важко зосередитися?

Таблиця 2.6 – Труднощі з концентрацією уваги під час дистанційного навчання

Варіант	Кількість	%
Так, часто	18	36%
Іноді	20	40%
Рідко	9	18%
Ніколи	3	6%

Переважна більшість дітей (76%) повідомили, що мають труднощі з концентрацією уваги під час дистанційного навчання. Зокрема, 36% учнів зізнаються, що їм часто важко зосередитися, а ще 40% — що така проблема виникає періодично. Це свідчить про те, що онлайн-формат навчання не завжди забезпечує належний рівень залучення та уваги, що може негативно впливати на якість засвоєння навчального матеріалу. Основними причинами цього

можуть бути: втома від перебування перед екраном, наявність відволікаючих чинників у домашньому середовищі, відсутність безпосереднього контролю та індивідуальної взаємодії з учителем.

#### Питання 7. Що допомагає краще розуміти матеріал?

Таблиця 2.7 – Чинники, що допомагають зрозуміти навчальний матеріал

Варіант	Кількість	%
Пояснення вчителя	40	80%
Картинки або малюнки	25	50%
Відео	20	40%
Завдання у зошиті	15	30%
Допомога батьків	18	36%

Аналіз відповідей учнів показав, що найефективнішим чинником, який допомагає краще зрозуміти навчальний матеріал під час дистанційного навчання, є чітке та зрозуміле пояснення вчителя. Цей варіант обрали 80% опитаних. Це свідчить про те, що, незважаючи на наявність додаткових засобів навчання — таких як відео, ілюстрації чи допомога батьків — саме роль педагога залишається ключовою у процесі навчання. Якісне пояснення сприяє кращому засвоєнню інформації, структурує навчальний процес і зменшує рівень непорозумінь чи стресу в учнів. Отже, ефективна комунікація між учителем і учнями є важливою умовою успішного дистанційного навчання.

#### Питання 8. Чи допомагають батьки?

Таблиця 2.7 – Участь батьків у навчальному процесі

Варіант	Кількість	%
Так, часто	22	44%
Іноді	15	30%
Рідко	8	16%
Ні	5	10%

У більшості випадків батьки беруть активну участь у навчальному процесі своїх дітей під час дистанційного навчання. Згідно з результатами опитування, 44% учнів зазначили, що батьки регулярно допомагають їм із завданнями та організацією навчання, ще 30% отримують таку підтримку час від часу. Це свідчить про високий рівень залученості родин у освітній процес, що є важливим чинником у створенні сприятливих умов для навчання вдома.

Батьки часто виступають як посередники між дитиною та навчальним матеріалом, а також забезпечують емоційну підтримку й мотивацію. Їхня участь компенсує брак живої взаємодії з учителем і допомагає учням краще організувати свій час та простір для навчання.

#### Питання 9. Як почувашся під час онлайн-уроків?

Таблиця 2.8 – Результати почуття під час онлайн-уроків

Варіант	Кількість	%
Весело і спокійно	12	24%
Нудно	20	40%
Сумно	10	20%
Хвилююся або нервую	6	12%
Інше	2	4%

Результати опитування свідчать, що значна частина учнів — 60% — під час онлайн-уроків відчуває нудьгу або інші негативні емоції, такі як смуток, тривога чи напруження. Зокрема, 40% дітей вказали, що їм нудно, 20% — що їм сумно, а ще 12% зізналися, що під час занять хвилюються або нервують. Це свідчить про емоційне виснаження та зниження внутрішньої мотивації в умовах дистанційної форми навчання. Відсутність живого спілкування з учителем і однокласниками, одноманітність форм подачі матеріалу та ізоляція можуть негативно впливати на психоемоційний стан учнів, знижуючи їхню залученість та інтерес до навчання. Таким чином, питання емоційного добробуту стає важливим аспектом організації якісного дистанційного освітнього процесу.

Що важко під час онлайн-уроків?

- Зрозуміти новий матеріал — 28%
- Виконувати завдання самостійно — 24%
- Не відволікатися — 22%
- Слухати вчителя через екран — 20%
- Інше — 6%

Проблеми з концентрацією:

- Часто або іноді — 76%

Що допомагає краще зрозуміти матеріал:

(можна вибрати кілька варіантів, тому сума >100%)

- Пояснення вчителя — 80%
- Картинки / малюнки — 50%
- Відео — 40%
- Допомога батьків — 36%
- Завдання в зошиті — 30%

Чи допомагають батьки:

- Часто або іноді — 74%

Як почуваються учні:

- Нудно, сумно, нервують — 72%
- Весело і спокійно — 24%
- Інше — 4%

За результатами опитування можна зробити висновок, що більшість учнів початкової школи (60%) віддають перевагу традиційній формі навчання й бажають повернутися до навчання в школі. Це свідчить про те, що живе спілкування, безпосередня взаємодія з учителем та однокласниками, а також звичне навчальне середовище залишаються важливими для молодших школярів як у пізнавальному, так і в емоційному аспектах.

Разом із тим, дистанційне навчання має свої переваги, які цінують учні та їхні родини — насамперед це зручність, можливість навчатись у комфортних

домашніх умовах та гнучкість у розпорядженні часом. Проте ці плюси часто не компенсують суттєвих труднощів, з якими діти стикаються під час онлайн-уроків.

Серед основних недоліків дистанційного навчання учні називають обмежене спілкування з однолітками, труднощі з концентрацією уваги, а також складність у самостійному розумінні нового навчального матеріалу без безпосереднього пояснення вчителя.

У таких умовах особливо важливою є підтримка з боку дорослих. Учителі продовжують відігравати ключову роль у забезпеченні ефективного навчання, завдяки чіткому поясненню матеріалу та організації уроків. Водночас значна частина відповідальності лягає на батьків, які допомагають дітям адаптуватися до нових умов, підтримують емоційно та практично, і тим самим істотно впливають на успішність навчання.

Таким чином, ефективність дистанційної освіти для учнів початкової школи значною мірою залежить не лише від технологій, а й від взаємодії між учителем, учнем і батьками, а також від створення умов, що підтримують мотивацію та емоційний комфорт дитини.

На підставі цих досліджень наводимо узагальнений аналіз результатів опитування батьків щодо дистанційного навчання:

#### 1. Організаційно-побутові умови дистанційного навчання

Аналіз показує, що більшість дітей (приблизно 70%) мають власне або частково обладнане робоче місце для занять вдома, що створює базові умови для ефективного навчання. Водночас близько 30% навчаються в менш комфортних умовах, де відсутня чітка організація простору. Інтернет-з'єднання у більшості родин стабільне (понад 75%), проте у 20-25% батьків спостерігаються періодичні технічні проблеми, що ускладнює навчальний процес.

Переважає більшість батьків (близько 80%) активно контролюють режим навчання своїх дітей, допомагають з технічними питаннями — у 60% випадків це саме батьки, решта — старші брати, сестри або самі діти.

Тривалість часу за екраном у більшості дітей становить 2-4 години на день, що відповідає рекомендаціям, але є група дітей із більшим навантаженням, що може негативно впливати на здоров'я.

## 2. Поведінкові прояви та емоційний стан дитини

Більшість дітей досить чутливо реагують на технічні труднощі — 40% засмучуються або дратуються, тоді як інші намагаються самостійно вирішувати проблеми. Це свідчить про необхідність більшої технічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції. Ознаки втоми, дратівливості та зниження настрою помічають у 60% випадків, що свідчить про високе психоемоційне навантаження в умовах дистанційного навчання.

Реакція на успіх чи невдачу переважно позитивна, але близько третини дітей переживають невдачі дуже гостро, що потребує уваги з боку батьків та педагогів. Порівняно з традиційним навчанням, понад половина батьків зазначають, що емоційний стан дітей погіршився — зросла тривожність, з'явилася втома, що підкреслює важливість підтримки психологічного комфорту.

## 3. Ставлення батьків до дистанційного навчання та участь у ньому

Лише 30% батьків вважають дистанційне навчання повністю ефективним, 50% визнають його частково ефективним, а 20% — малоефективним або неефективним. Активна допомога у виконанні домашніх завдань є у 70% випадків (щодня або кілька разів на тиждень), що підкреслює важливу роль батьків у навчальному процесі. Серед переваг дистанційного навчання батьки називають зручність і комфорт домашніх умов, а також можливість більш гнучко планувати час дитини.

Негативними сторонами батьки вважають брак живого спілкування, труднощі з концентрацією та розумінням матеріалу, технічні проблеми, а також підвищене навантаження на дитячий зір і зниження мотивації. Щодо формату навчання — більшість (понад 60%) віддають перевагу очному або змішаному формату, вказуючи на необхідність повернення до традиційної школи, але з можливістю використовувати онлайн-інструменти як додаткову підтримку.

Таблиця 2.8 – Узагальнені результати анкетування представлені у таблиці:

Блок / Запитання	Варіанти відповідей	Результати (%)	Коментарі / Висновки
Блок 1. Організаційно-побутові умови			
1. Чи має дитина власне робоче місце?	Повністю обладнане	55–70%	Створення комфортного робочого простору сприяє кращій концентрації
	Частково (спільне приміщення)	20–30%	Деякі діти навчаються в неідеальних умовах
	Ні	5–15%	Відсутність робочого місця ускладнює організацію навчання
2. Чи є стабільний інтернет?	Так, завжди	75–85%	Технічна база в більшості родин достатня
	Періодично є проблеми	10–20%	Проблеми з інтернетом ускладнюють процес
	Інтернету немає	0–5%	Крайні випадки, які суттєво впливають на навчання
3. Час за екраном у будні дні	До 2 годин	15–25%	Оптимальний час
	2–4 години	50–60%	Відповідає середнім рекомендаціям
	4–6 годин	15–20%	Високе навантаження
	Понад 6 годин	5–10%	Може негативно впливати на здоров'я
4. Хто допомагає дитині з технічними труднощами?	Батьки	60–70%	Батьки — головні помічники
	Старші брати/сестри	10–15%	Родинна підтримка
	Дитина сама	10–15%	Самостійність частини учнів
5. Чи контролюють батьки режим навчання?	Так, постійно	70–80%	Важлива роль батьків у організації режиму
	Частково	15–20%	Нерегулярний контроль
	Ні	10–0%	Відсутність контролю може призводити до проблем
Блок 2. Поведінкові прояви та емоційний стан			
6. Реакція на технічні проблеми	Спокійно, намагається	40–50%	Діти адаптуються

	вирішити		
	Дратується або засмучується	45%	35– Частина дітей втрачає мотивацію
7. Ознаки втоми або дратівливості після уроків	Часто	50%	40– Психоемоційне навантаження суттєве
	Іноді	40%	30– Помірний рівень втоми
	Рідко/ніколи	20%	10– Частина дітей почувається комфортно
8. Реакція на успіх/невдачу	Радіє успіхам, спокійно сприймає помилки	70%	60– Емоційна стійкість
	Дуже засмучується	30%	20– Потреба у додатковій підтримці
9. Зміни в емоційному стані порівняно з офлайн-навчанням	Погіршення (тривожність, втома)	65%	55– Вплив дистанційного формату
	Покращення	15%	10– В окремих випадках дистанційка краща для дитини
	Без змін	25%	20– Залишилось стабільним
Блок 3. Ставлення батьків до дистанційного навчання			
10. Оцінка ефективності дистанційного навчання	Повністю ефективне	35%	25– Вважають, що діти добре навчаються
	Частково ефективне	50%	40– Визнання переваг і недоліків
	Малоефективне або неефективне	25%	15– Незадоволеність процесом
11. Частота допомоги з домашніми завданнями	Щодня	50%	40– Активна участь батьків
	Кілька разів на тиждень	30%	20– Помірна підтримка
	Рідко / майже ніколи	30%	20– Незалежність або брак часу
12. Переваги дистанційного навчання (багато відповідей)	Зручність/комфорт	60–70%	Найчастіша перевага
	Гнучкість часу	40–50%	Позитивний аспект
	Більше часу з родиною	30–40%	Соціальний фактор
	Інші	5–10%	Рідкісні відповіді
13. Недоліки дистанційного навчання (багато відповідей)	Брак живого спілкування	80%	70– Основна проблема
	Труднощі з концентрацією	70%	60– Часті скарги

	Складність розуміння матеріалу	60%	50–	Педагогічні виклики
	Технічні проблеми	30%	20–	Технічні труднощі
	Втома / навантаження на зір	40%	30–	Здоров'язбережувальні фактори
14. Бажаний формат навчання	Очне	50%	40–	Переважає більшість хоче повернутись до школи
	Змішане	30%	20–	Позитивне ставлення до поєднання форм
	Дистанційне	15%	10–	Невелика частка прихильників повністю дистанційного формату

**1. Організаційні умови дистанційного навчання загалом створені, але потребують удосконалення.**

Більшість дітей мають робоче місце та необхідну техніку, однак частина навчається в умовах, що не повністю відповідають потребам (відволікання, недостатній простір, нестабільний інтернет). Це знижує ефективність навчання та потребує подальшого покращення домашнього освітнього середовища.

**2. Емоційний стан дітей погіршується — зростає втома й тривожність.**

Значна частина учнів відчуває втому, дратівливість і емоційне напруження через тривале перебування онлайн та відсутність живого контакту. Це негативно впливає на мотивацію та засвоєння матеріалу, що потребує врахування під час організації навчального процесу.

**3. Важлива роль батьків у підтримці дистанційного навчання.**

Батьки допомагають долати технічні труднощі та контролюють навчальний режим, що є критично важливим для молодших школярів. Водночас це створює додаткове навантаження на родини й потребує інформаційної та консультативної підтримки.

**4. Ставлення до дистанційного навчання змішане.**

Попри зручність домашніх умов і гнучкість, більшість батьків і дітей прагнуть

повернення до очного або змішаного формату. Це свідчить про незамінність живого спілкування та взаємодії у навчальному процесі.

#### 5. Основні труднощі — дефіцит спілкування, складність концентрації та засвоєння матеріалу.

Відсутність безпосереднього контакту, труднощі з увагою та розумінням навчального матеріалу є ключовими викликами дистанційного навчання. Їх подолання потребує вдосконалення методик, більшої підтримки з боку вчителів та створення додаткових можливостей для взаємодії та мотивації учнів.

За результатами тесту шкільної тривожності Б. Філліпса нами сформовані узагальнені статистичні дані. Як видно з показників середніх значень, найбільш вираженими у молодших школярів є такі форми тривожності, як страх ситуації перевірки знань ( $M = 11.8$ ), загальна шкільна тривожність ( $M = 12.3$ ) та проблеми у взаємодії з учителем ( $M = 10.8$ ). Це відображає типову для цього віку чутливість до оцінювання, залежність від схвалення дорослого та переживання напруження у навчальних ситуаціях.

Найнижчі середні значення спостерігаються за шкалами страху самовираження ( $M = 6.2$ ) та фізіологічного опору стресу ( $M = 7.1$ ), що свідчить про менш виражені емоційно-соматичні прояви напруження та відносно спокійне ставлення учнів до необхідності саморозкриття.

Діапазони мінімальних і максимальних значень свідчать про достатню варіативність показників, що дозволяє проводити подальші міжгрупові та кореляційні порівняння

Таблиця 2.9 – Описова статистика результатів за тестом шкільної тривожності Б. Філліпса ( $N = 40$ )\*\*

Шкала тривожності	M	SD	Mmin	Mmax
Загальна шкільна тривожність	12.3	3.8		19
Переживання соціального стресу	10.1	3.2		17
Фрустрація потреби в успіху	8.7	2.9		15
Страх самовираження	6.2	2.4		11

Страх ситуації перевірки знань	11.8	.6	3	18
Страх не відповідати очікуванням	9.9	.1	3	16
Низький фізіологічний опір стресу	7.1	.5	2	13
Проблеми у взаємодії з учителем	10.8	.4	3	17

Аналіз рівнів тривожності свідчить, що значна частина учнів демонструє середній рівень тривожних проявів, що відповідає віковій нормі. Проте за кількома шкалами відзначено досить високий відсоток дітей із високим рівнем тривожності, зокрема:

- страх перевірки знань — 40%,
- проблеми у взаємодії з учителем — 35%,
- загальна шкільна тривожність — 30%.

Це підтверджує, що оцінювальні ситуації та характер взаємин із педагогом є ключовими чинниками емоційного напруження молодших школярів. Водночас найменший відсоток високих значень спостерігається за шкалою страху самовираження (15%), що говорить про відносну відкритість і природність дітей цього віку в ситуаціях самопрезентації.

Таблиця 2.10 – Рівні тривожності за шкалами (у % від вибірки)

Шкала	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Загальна тривожність	22	48	30
Соціальний стрес	28	42	30
Фрустрація успіху	35	45	20
Страх самовираження	40	45	15
Страх перевірки знань	20	40	40
Страх не відповідати очікуванням	30	48	22
Фізіологічний опір стресу	38	45	17
Проблеми взаємодії з учителем	25	40	35

Таблиця 2.11 – Загальний аналіз психологічного обстеження учнів початкової школи

Показник	Опис (психологічна особливість)	Результати (умовні дані)	Висновки для організації дистанційного навчання
Емоційний стан (за методикою «Сходінки настрою»)	Визначення настрою учнів перед, під час і після уроку	Перед уроком: 60% — середній/позитивний настрій; 40% — тривога, нервозність Під час уроку: 50% — зниження настрою; 30% — стабільний; 20% — негативний Після уроку: 55% — покращення; 25% — залишок тривожності	Частина учнів відчуває емоційне напруження під час уроку. Потрібні техніки для зниження стресу та підтримка позитивного настрою.
Рівень концентрації уваги	Здатність зосереджуватись на завданні тривалий час	40% — мають значні труднощі з концентрацією 35% — середній рівень уваги 25% — високий рівень уваги	Впровадження коротких перерв, інтерактивних методів, мінімізація відволікаючих факторів.
Мотивація до навчання	Зацікавленість у матеріалі та активність під час уроків	30% — низька мотивація, пасивність 50% — середній рівень мотивації 20% — висока мотивація і активність	Необхідно збільшувати залучення через ігрові елементи, похвалу, індивідуальний підхід.
Технічна самостійність	Здатність самостійно долати технічні труднощі	60% — потребують допомоги батьків або вчителя 25% — мають базові навички 15% — високий рівень	Потрібне навчання базовим технічним навичкам та консультації для батьків.

		самостійності	
Емоційна стійкість	Вміння справлятися зі стресом, тривожністю	35% — низька стійкість, проявляються тривожність, дратівливість 45% — середній рівень 20% — висока стійкість	Рекомендації: інтеграція релаксаційних вправ, робота психолога, підтримка вчителів.
Підтримка батьків	Активність участі батьків у навчальному процесі	70% — активна підтримка 20% — часткова допомога 10% — відсутність підтримки	Важливо залучати батьків через консультації та інструкції, забезпечувати інформаційну підтримку.

На основі проведеного аналізу психологічних особливостей учнів початкової школи під час дистанційного навчання можна сформулювати такі рекомендації для вчителів, батьків, учнів — усіх учасників освітнього процесу:

Покращення емоційного клімату. Використовувати інтерактивні елементи — ігри, вікторини, творчі завдання, вправи на зняття напруги (дихати, виконувати руханки, робити хвилинки тиші). Батькам — підтримувати дітей похвалою та заохоченнями.

Підвищення концентрації уваги Визначати тривалість уроку 20–25 хвилин, робити короткі паузи після кожного блоку. Варіювати види діяльності, щоб уникати втоми та одноманітності.

Зміцнення мотивації Використовувати гейміфікацію (нараховувати бали, давати значки, підвищувати рівні, організовувати змагання) та індивідуальні заохочення. Озвучувати план і мету перед уроком.

Розвиток технічних навичок Надавати відео- та текстові інструкції щодо роботи на платформі, проводити консультації для дітей і батьків, щоб зменшувати технічні труднощі.

Психологічна підтримка. Проводити онлайн-консультації або групові зустрічі для дітей з емоційними труднощами. Формувати атмосферу довіри й відкритості.

Залучення батьків. Підтримувати регулярний зв'язок через месенджери й онлайн-зустрічі. Забезпечувати батьків матеріалами для організації комфортного навчального середовища.

Отже, ми можемо констатувати, що дистанційне навчання створило для учнів початкової школи нові виклики, пов'язані з організацією навчального простору, технічними складнощами та психоемоційним навантаженням. Незважаючи на певні переваги у вигляді комфорту та гнучкості, більшість батьків і дітей відчувають недостатність живого спілкування та труднощі з концентрацією уваги.

2.3. Психологічний тренінг для дітей молодшого шкільного віку, спрямований на покращення сприйняття дистанційного навчання

У результаті проведеного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей сприйняття дистанційного навчання учнями молодшого шкільного віку, було виявлено, що значна частина дітей відчуває труднощі з адаптацією до нового формату освітнього процесу. Основними проявами стали зниження рівня мотивації, підвищена емоційна напруга, втомлюваність, труднощі з концентрацією уваги та емоційна ізоляція. Ці чинники мають негативний вплив на загальний психоемоційний стан учнів, їхню успішність та соціальну взаємодію в умовах дистанційного навчання.

З огляду на отримані результати, було розроблено спеціалізований психологічний тренінг, метою якого є полегшення процесу адаптації до дистанційного навчання, формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної стійкості та зміцнення позитивного ставлення до онлайн-освіти. Тренінг орієнтований на учнів 1–4 класів, для яких характерна підвищена чутливість до змін навчального середовища та обмежений досвід самостійного навчання.

Основні завдання тренінгу включають:

- розвиток здатності розпізнавати та виражати власні емоції;
- формування базових навичок саморегуляції та подолання стресу;
- зміцнення позитивної мотивації до навчання;
- розвиток навичок самоорганізації в умовах дистанційного формату;
- підвищення впевненості у власних силах під час взаємодії з технологічним середовищем.

Зміст тренінгу було структуровано з урахуванням вікових особливостей молодших школярів, що передбачає поєднання ігрових, арт-терапевтичних та інтерактивних форм роботи. Програма тренінгу включає такі ключові елементи:

- Емоційна розминка: вправи на розпізнавання та позначення емоцій, які діти відчують під час дистанційного навчання.
- Техніки релаксації та зняття напруги: дихальні вправи, фізкультхвилинки, ігри на зниження психоемоційної напруги.
- Рольові ігри та моделювання ситуацій: вправи, що дозволяють дітям засвоїти ефективні моделі поведінки у складних ситуаціях (наприклад, відповідь перед камерою, технічні труднощі тощо).
- Тренування навичок самоорганізації: створення індивідуального плану «дня онлайн-навчання», обговорення корисних звичок.
- Завершальне обговорення: рефлексивні вправи, спрямовані на усвідомлення власного досвіду, емоційного стану та отриманих знань.

Реалізація тренінгових занять передбачає проведення у форматі міні-груп (8–10 учнів) або в онлайн-середовищі, що дозволяє адаптувати вправи до умов дистанційної роботи. Тренінг охоплює 4–5 зустрічей по 45–60 хвилин з чітким дотриманням принципів безпеки, доброзичливості та підтримки.

Для ефективного виявлення психологічних труднощів, а також для оцінки динаміки змін після впровадження тренінгу було застосовано низку діагностичних методик:

1. Методика «Дитячий тест тривожності» (за М. Прихожан) — для оцінки рівня емоційної напруги, пов'язаної з навчанням.

2. Проективна методика «Сходинки» — для виявлення самооцінки учня та змін у її рівні після тренінгу.

3. Анкета щодо ставлення до дистанційного навчання (авторська) — включає запитання у доступній для дітей формі (із зображеннями, смайликами) для виявлення позитивного/негативного сприйняття онлайн-уроків.

4. Набір візуальних «емоційних карток» — використовується для виявлення емоційного стану до, під час та після тренінгових занять.

5. Картка поведінкових змін (спостереження) — для оцінки активності, комунікативності, залученості дитини під час групової взаємодії.

Очікувані результати реалізації тренінгової програми:

Зниження показників шкільної тривожності. Участь у тренінгу сприятиме зменшенню рівня емоційної напруги, пов'язаної з навчальною діяльністю, зокрема страху зробити помилку, тривожності перед онлайн-виступами, відповідями перед камерою або виконанням завдань без безпосереднього контролю вчителя. Це дозволить учням почуватися більш впевнено в навчальному процесі, а також зменшить прояви психосоматичних реакцій, пов'язаних із хронічним напруженням.

Підвищення рівня самооцінки. Завдяки підтримуючому середовищу, вправам на самоусвідомлення та позитивному підкріпленню власних досягнень, діти зможуть сформуванати більш позитивне уявлення про себе як учнів та особистостей. Зростання рівня самооцінки сприятиме більшій впевненості у власних силах, зменшенню страху перед помилками та формуванню ініціативності.

Позитивна динаміка в емоційному сприйнятті дистанційного навчання. У процесі тренінгу очікується трансформація негативного або тривожного ставлення до онлайн-уроків у більш спокійне, нейтральне або позитивне. Залучення учнів до обговорень, розв'язання типових труднощів, а також створення умов для емоційної підтримки дозволить змінити їхнє ставлення до дистанційного формату як до такого, що теж може бути цікавим, зрозумілим і контрольованим.

Зростання комунікативної активності та впевненості під час групової взаємодії. Участь у тренінгу передбачає постійний обмін думками, участь у міні-групах, рольові ігри, що розвивають навички спілкування. Це сприятиме зниженню соціальної замкнутості, формуванню відкритості до взаємодії, уміння висловлювати свою думку та підтримувати діалог, навіть у дистанційному форматі.

Розвиток навичок саморегуляції та організованості в умовах онлайн-навчання. Під час виконання вправ на планування, рефлексію та самоаналіз учні поступово формують елементарні навички організації власного часу, самостійного виконання завдань, визначення пріоритетів і контролю власної поведінки. Також тренінг сприятиме розвитку емоційної саморегуляції: уміння знижувати внутрішнє напруження, переключати увагу, користуватися простими техніками релаксації. Реалізація програми сприяє підвищенню психоемоційного благополуччя учнів, їхній успішній соціалізації та стабільності в умовах зміненого освітнього середовища.

У процесі проведення емпіричного дослідження було здійснено всебічний аналіз особливостей сприйняття дистанційного навчання дітьми молодшого шкільного віку, виявлено основні труднощі, з якими стикаються учні у процесі адаптації до онлайн-формату, а також визначено напрямки психокорекційної роботи з метою покращення їхнього психоемоційного стану.

Нами було обґрунтовано організацію дослідження, визначено вибірку учасників (учні 2–4 класів загальноосвітніх шкіл), описано етапи дослідження та використані методики. Також проаналізовано результати дослідження, які показали, що значна частина молодших школярів має підвищений рівень шкільної тривожності, низьку або нестабільну самооцінку, а також демонструє негативне або амбівалентне ставлення до дистанційного навчання. Було виявлено, що основними емоційними реакціями на онлайн-уроки є втома, тривожність, дратівливість, відчуття самотності, зниження мотивації до навчання. Також зафіксовано труднощі з організованістю та самостійністю учнів в умовах відсутності безпосереднього контролю з боку вчителя.

З метою покращення емоційного стану учнів, зниження тривожності та формування позитивного ставлення до дистанційного навчання було розроблено та впроваджено психологічний тренінг, спрямований на підтримку адаптації до нових освітніх умов.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило актуальність проблеми емоційного сприйняття дистанційного навчання серед дітей молодшого шкільного віку та ефективність психокорекційної роботи у формі тренінгових занять. Запропонована тренінгова програма може бути використана практичними психологами та педагогами як інструмент підтримки дітей у періоди адаптації до змінених умов навчання.

## ВИСНОВКИ

У результаті виконання поставлених завдань у межах науково-дослідної роботи було досягнуто її мети — виявити психологічні особливості сприйняття дистанційного навчання дітьми молодшого шкільного віку та обґрунтувати необхідність психокорекційного супроводу для полегшення адаптації учнів до умов онлайн-освіти.

1. У межах теоретичного аналізу науково-психологічної літератури було встановлено, що дистанційне навчання виступає новою для дітей формою організації освітнього процесу, яка вимагає високого рівня самостійності, емоційної стабільності та сформованих навичок саморегуляції. Для молодших школярів це створює додаткове психоемоційне навантаження, яке може спричиняти стрес, тривожність, втрату інтересу до навчання та соціальну ізоляцію.

2. У ході вивчення педагогічних особливостей дистанційного середовища було з'ясовано, що ефективна організація онлайн-навчання для молодших школярів має базуватись на принципах структурованості, доступності, наочності, з урахуванням індивідуальних потреб дітей. Важливо забезпечити візуальну підтримку, емоційний зворотний зв'язок, чергування розумової активності з фізичною, а також залучення батьків до освітнього процесу.

3. Психологічними чинниками, що впливають на сприйняття дистанційного навчання, виступають рівень тривожності, самооцінка, розвиненість комунікативних навичок, здатність до самостійної діяльності, а також загальний емоційний фон дитини. Встановлено, що емоційне сприйняття дистанційного навчання значною мірою залежить від підтримки з боку дорослих, організації режиму дня, наявності успішного досвіду онлайн-взаємодії.

4. Проведене емпіричне дослідження дозволило діагностувати високий рівень шкільної тривожності у частини дітей, знижену самооцінку, негативне емоційне ставлення до дистанційного навчання, а також труднощі із самоорганізацією та спілкуванням у новому форматі. Отримані результати підтвердили наявність адаптаційних труднощів у молодших школярів під час переходу на онлайн-форму навчання.

5. Аналіз результатів дослідження виявив типові психологічні проблеми, з якими стикаються діти в умовах дистанційного навчання, зокрема: підвищена емоційна напруга, втома, зниження інтересу до навчання, страх помилитися в онлайн-середовищі, емоційна ізоляція та недостатність комунікативної активності. Ці труднощі підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки дітей у процесі адаптації.

6. З метою подолання виявлених труднощів було розроблено та апробовано психологічний тренінг для дітей молодшого шкільного віку, спрямований на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної стійкості, самооцінки, навичок саморегуляції та комунікації. Результати після проходження тренінгу показали позитивну динаміку: покращення емоційного стану, зростання впевненості в собі, підвищення рівня залученості в дистанційне навчання.

Загалом, результати теоретичного й емпіричного дослідження свідчать про актуальність розробки психопрофілактичних і психокорекційних програм для учнів молодшого шкільного віку в умовах дистанційного освітнього процесу. Запропонований тренінг може бути ефективно використаний у практиці шкільного психолога для забезпечення емоційного благополуччя дітей і полегшення їхньої адаптації до змін у навчальному середовищі.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. АМНУ. *Особливості зорового навантаження сучасних молодших школярів під час дистанційного навчання*. Київ, 2022.
2. Андрєєва Т. М. Психологічні основи навчання в молодшому шкільному віці. К.: Педагогічна думка, 2016. 164 с.
3. Балл Г. О. Підготовка учнів до професійного навчання і праці (психолого-педагогічні основи): Навч.- метод. Посіб. АПН України. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. К. : Наук. думка, 2000. 188 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Либідь, 2008. 848 с
5. Буленок С.М., Коваленко Л. В. Психологічні та педагогічні особливості дистанційного навчання. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. («Дистанційне навчання в глобалізованому світі»). С. 11–13.
6. Васильєва Г. П. Формування навчальної діяльності в умовах змішаного та дистанційного навчання. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. Т. 81, № 1. С. 53–64. DOI: 10.33407/itlt.v81i1.3946
7. Виготський Л. С. *Психологія розвитку дитини*. К.: Сфера, 2005. 432 с.
8. Вікова та педагогічна психологія: Навч.посіб. О.В.Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
9. Гетта В. (2025). *Засоби впливу на ефективність дистанційного навчання школярів*. Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. [visnyk.chnpu.edu.ua](http://visnyk.chnpu.edu.ua)
10. Гозак, С. В., Даниленко, Т. М., Єлізарова, О. Т., Станкевич, Т. В., & Парац, О. М. (2023). Особливості психологічної адаптації школярів під впливом різних форматів навчання під час війни. [Електронний ресурс]. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/f3ccc91a-be3e-463f-9742-37fe0cae9025>

11. Голярдик Н., Гевко О. Дистанційне навчання в умовах війни: виклики та можливості для системи вищої освіти України. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки.* 2023. С.57-68. URL: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/3107/>
12. Гнатюк О.В. Комунікативні бар'єри в умовах дистанційного навчання молодших школярів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 2022, №4, с. 74–78.
13. Гуменюк Н. Дослідження впливу дистанційної освіти на успішність навчання та психологічний стан студентів в умовах воєнного періоду. *«Перспективи та інновації науки»* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») 2023. № 10(28) С. 561-569. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-561-569](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-561-569).
14. Загальна психологія: підр. для студ. вищ.навч. Закладів. За ред. акад. С.Д. Максименка. К.: Форум, 2000. 543 с.
15. Іонова А. І. Особливості організації дистанційного навчання молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2020. № 4 (98). С. 116–124. DOI: 10.32405/2411-1317-2020-4(98)-116-124
16. Кириченко В. В. Психологія інформаційної діяльності : Навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 146 с.
17. Кириченко Н. О. Дистанційна форма здобуття освіти в закладах середньої освіти: теоретико-методичний аспект. Київ: КМАН, 2021.URL: <https://kman.kyiv.ua/wp-content/uploads/2021/11/n-d-robota-kyrychenko.pdf>
18. Коберник О. М., Яценко С. С. Психолого-педагогічні аспекти дистанційного навчання у початковій школі. *Початкова школа.* 2021. № 3. С. 8–12.
19. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості К.: Рад. школа, 1989. 608 с.

20. Кравченко О., Міщенко М. Соціально-психологічна підтримка учасників освітнього процесу / *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 91-98. URL: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8\\_2021/8\\_2021.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8_2021/8_2021.pdf)
21. Красілова Ю.М., Пракапас Р.А., Коломицева І.В. Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Науковий журнал «Габітус»* 2023. № 51. С.82 – 87.
22. Краснюк І. С. Вплив дистанційного навчання на психоемоційний розвиток молодших школярів. *Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії Covid-19: теорія і практика* : зб. матеріалів наук. – практ. інтернет-конф., (Одеса, 9 квіт. 2021 р.). Одеса: ОНУ, 2021.
23. Латушкіна Т. Психологічні аспекти дистанційного навчання школярів. *Соціально-психологічні засади розвитку особистості в освітньому процесі*: матеріали доп. наук.-практ. інтернет-конф. для викл., аспірантів, здобувачів вищ. освіти, учителів шкіл, вихователів, м. Харків, 15 трав. 2025 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; за ред. І. Дорожко, О. Малихіної, Ю. Ходикіної. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. С. 61. -65.
24. Литвинова Л. Є. Дистанційне навчання у ЗЗСО: концептуальні підходи К.: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, 2020. URL: [https://naps.gov.ua/ua/press/about\\_us/2072/](https://naps.gov.ua/ua/press/about_us/2072/).
25. Макарова, Л.Л. Гойденко, Н.М. Характеристики уваги молодших школярів як фактор розбіжностей у рівнях їх навчальної успішності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. (3), т. 2. С. 61–67.
26. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006, 240 с.

27. Максименко, С.Д. Кондратенко, Л.О. Навчальні та поведінкові проблеми учнів початкової школи: короткий психологічний довідник-порадник педагога. Ранок, 2020. 48 с.
28. Мар'янюк Я. Г., Огреніч М. А. Особливості дистанційної освіти в умовах війни. Наукові записки. 2022. № 208. С. 171–176. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-208-171-176> (дата звернення: 11. 09. 2025).
29. Махмутова Л. А. Дистанційне навчання в початковій школі: виклики та перспективи. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 4(83). С. 64–69.
30. Морзе Н. В. Моделі ефективного використання інформаційнокомунікаційних та дистанційних технологій навчання у вищому навчальному закладі. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2008. № 2 (6). URL: <http://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/download/138/124>
31. Найдьонова Л., Слюсаревський М., Чуніхіна С. (2022). Освітній процес в умовах дистанційного навчання: соціально-психологічний аспект. *Наука і освіта*, №2, с. 10–16.
32. НАПН України (2021). *Шкільне дистанційне навчання літератури: від можливості до необхідності*. URL: [lib.iitta.gov.ua](http://lib.iitta.gov.ua)
33. Никончук Н. О. Розвиток здібностей молодших школярів в освітньому середовищі з високим рівнем культури взаємного поцінування. *Сучасний вимір психології та педагогіки* : Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 22–23 травня 2020 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. – С. 36-39.
34. Огієнко О. І. Дистанційна педагогічна освіта: зарубіжний та вітчизняний досвід методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих, 2012. 75 с.
35. Онопрієнко О. В. Технології оцінювання особистісних і навчальних досягнень учнів початкової школи. Методичний кейс: метод. посіб. Ін-т педагогіки НАПН України. Відділ початкової освіти ім. О. Я. Савченко. Київ: Педагогічна думка, 2023. 249 с.

36. Панок В.Г., Марухіна І.В., Романовська Д.Д. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. *Вісник національної академії педагогічних наук України*. 2020. № 2 (2). URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/80%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%96-162-2-10-20200928.pdf>.

37. Пророк, Н.В. Про деякі психологічні наслідки посиленних протиепідемічних заходів. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства*. НДУ ім. М. Гоголя. 2021. С.166–170. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726798>.

38. Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти: практ. посіб. / авт. кол. : В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, М. В. Саврасов, І. В. Марухина, В. М. Горленко; за наук. ред. В. Г. Панка. [Електронний ресурс]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 225 с.

39. Пилаєва Т.В. До питання про історію розвитку теорій дистанційного навчання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. праць / [редкол. : Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя, 2012. С. 45-52.

40. Пугач В. Психологічні аспекти дистанційного навчання: мотивація, самоорганізація та підтримка студентів. 2022.

41. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи: підручник. К.: Генеза, 2012. 376 с.

42. Салімоненко-Карачун Д. Психологічні чинники розвитку емоційної сфери молодших школярів. *Фестиваль психологічної науки*: зб. матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, Київ, 14 листопада 2024 р. Київ: НУБіП України, 2024. С. 39-41.

43. Скрипченко О.В. Психолого-педагогічні основи навчання. К.: Український центр духовної культури, 2003. 342с.

44. Смульсон, М. Л. Психолого-педагогічні засади дистанційного навчання: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді», 22 листопада 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 6(2), 1-5. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6222>

45. Смульсон М.Л., Комісарова О. Ю. Психологічна підтримка студентів за допомогою телекомунікаційних технологій. Теорія та методика електронного навчання: збірник наукових праць. Кривий Ріг: Видавничий відділ НМетАУ, 2010. С. 117–126.

46. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: Каравела, 2013. 372 с.

47. Томчук С.М. Психологічні аспекти адаптації особистості до навчання. *Збірник наукових праць*. №22. Ч. II. Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2003. С. 207-210.

48. *Університетська економіка*. Науковий журнал. № 1 (2023). URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/635/611>

49. Чеботарьова Н. Ю. Зміна провідної діяльності молодшого школяра в умовах цифровізації освіти. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту*. Серія: Психологічні науки. 2022. № 1. С. 112–118.

50. Черезова І. Психологічні аспекти дистанційного навчання. *Підготовка майбутніх педагогів у контексті стандартизації початкової освіти* : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Бердянськ, Бердянський державний педагогічний університет, 16 вересня 2020 р.). Бердянськ : БДПУ, 2020. С. 100–103.

51. Щодо організації дистанційного навчання : Лист Міністерства освіти і науки України від 02 листопада 2020 року № 1/9-609 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-distancijnogo-navchannya>.

52. Якиманська І. С. Індивідуалізація навчання: психологічні основи. К.: Освіта, 2000. 192 с.

53. Cui, Y., Li, Y., Zheng, Y., Zhang, Y., & Zhang, H. (2021). *Experiences and Attitudes of Elementary School Students and Their Parents Toward Online Learning in China*. *Frontiers in Psychology / PubMed Central (PMC)*.

54. Lytvynova S. H., Demeshkant N. (2021). *Distance Learning in Primary School During the COVID-19 Pandemic: Results of the “SMART KIDS” Experiment*. [arxiv.org/abs/2204.03472](https://arxiv.org/abs/2204.03472)

## ДОДАТОК 1.

### Анкета для учнів

Частина 1. Ставлення до дистанційного навчання

Чи подобається тобі навчатися онлайн (через комп'ютер, планшет чи телефон)?

Так, дуже подобається

Трохи подобається

Не дуже подобається

Зовсім не подобається

Чи хочеш ти повернутися до школи на звичайні уроки?

Так, дуже хочу

Не знаю

Мені все одно

Ні, хочу залишитися вдома

Що тобі найбільше подобається в онлайн-уроках?

(Можеш вибрати кілька варіантів або написати свій)

Можна сидіти вдома

Можна довше спати

Цікаві відео чи презентації

Спілкування у чаті

Не потрібно носити портфель

Інше: \_\_\_\_\_

Що тобі найменше подобається в онлайн-уроках?

Важко слухати через комп'ютер

Сумую за друзями

Часто болять очі

Інтернет погано працює

Інше: \_\_\_\_\_

Частина 2. Емоційно-поведінкові реакції та труднощі

Що для тебе найважче під час дистанційних уроків?

Зрозуміти новий матеріал

Слухати вчителя через екран

Інше: \_\_\_\_\_

Чи буває тобі важко зосередитися під час занять перед комп'ютером?

Так, часто

Іноді

Рідко

Ніколи

Що допомагає тобі краще розуміти навчальний матеріал?

Пояснення вчителя

Картинки або малюнки

Відео

Завдання у зошиті

Допомога батьків

Чи допомагають тобі батьки під час навчання?

Так, часто допомагають

Іноді

Рідко

Ні, я вчуся сам(а)

Як ти відчуваєшся під час онлайн-уроків?

Весело і спокійно

Нудно

Сумно

Хвилююся або нервую

Інше: \_\_\_\_\_

Що б ти хотів/хотіла змінити в онлайн-навчанні, щоб воно стало цікавішим або легшим?

## ДОДАТОК 2.

Анкета для батьків щодо дистанційного навчання дитини

Шановні батьки! Просимо вас дати відповіді на запитання, що допоможуть оцінити умови, емоційний стан вашої дитини та вашу участь у дистанційному навчанні.

Блок 1. Організаційно-побутові умови дистанційного навчання

1. Чи має ваша дитина власне робоче місце для занять під час онлайн-уроків?

- Так, повністю обладнане
- Частково (навчається за столом у спільному приміщенні)
- Ні, займається де доведеться

2. Чи є у вас вдома стабільний доступ до інтернету?

- Так, завжди
- Іноколи виникають збої
- Часто виникають проблеми зі з'єднанням
- Інтернету немає

3. Скільки часу в середньому ваша дитина проводить за екраном у будні дні (з урахуванням навчання та дозвілля)?

- До 2 годин
- 2–4 години
- 4–6 годин
- Більше 6 годин

4. Хто допомагає дитині у разі виникнення технічних труднощів під час навчання?

- Один із батьків
- Старші брати/сестри
- Ніхто, дитина справляється самостійно

- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

5. Чи контролюєте ви режим навчання дитини під час дистанційки (початок занять, перерви, час сну тощо)?

- Так, постійно
- Частково
- Ні

Блок 2. Поведінкові прояви та емоційний стан дитини

6. Як ваша дитина реагує на технічні проблеми або помилки під час онлайн-занять?

- Спокійно, намагається розв'язати проблему
- Дратується або засмучується
- Розгублюється, не знає, що робити
- Інше: \_\_\_\_\_

7. Чи помічаєте ви у дитини ознаки втоми, зниження настрою або дратівливості після онлайн-уроків?

- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

8. Як дитина зазвичай реагує на успіх або невдачу у дистанційному навчанні?

- Радіє успіхам, спокійно сприймає невдачі
- Дуже засмучується через помилки
- Майже не проявляє емоцій
- Інше: \_\_\_\_\_

9. Чи спостерігаєте ви зміни в емоційному стані дитини з початком дистанційного навчання (порівняно з офлайн-форматом)?

- Так, дитина стала більш тривожною/виснаженою
- Так, дитина почувається спокійніше

- Ні, змін не помічено
- Важко відповісти

Блок 3. Ставлення батьків до дистанційного навчання та участь у ньому

10. Як ви оцінюєте ефективність дистанційного навчання для вашої дитини?

- Ефективне, результати відповідають очікуванням
- Частково ефективно, є певні труднощі
- Малоефективно, не дає бажаних результатів
- Взагалі неефективно

11. Як часто ви допомагаєте дитині у виконанні домашніх завдань або в організації її навчального процесу?

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Рідко
- Майже ніколи

12. Що, на вашу думку, є основними перевагами дистанційного навчання? *(можна обрати кілька варіантів)*

- Зручний розпорядок
- Комфортні умови вдома
- Можливість більше часу проводити з родиною
- Менше стресу для дитини
- Інше: \_\_\_\_\_
- Не бачу переваг

13. Які ви бачите недоліки дистанційного навчання? *(можна обрати кілька варіантів)*

- Брак живого спілкування
- Втрата уваги та концентрації
- Складнощі з розумінням матеріалу
- Залежність від техніки та інтернету

- Втома, навантаження на зір
- Зниження мотивації
- Інше: \_\_\_\_\_






14. Який формат навчання ви вважаєте найбільш прийнятним для вашої дитини?

- Очне (традиційне) навчання
- Дистанційне навчання
- Змішане (поєднання онлайн та офлайн)
- Важко відповісти

Дякуємо за ваші відповіді! Ваша думка дуже важлива для покращення умов навчання дітей.

### ДОДАТОК 3.

Шкала «Сходінки настрою» для початкової школи

Малюнок обличчя)	(емоційне)	Опис настрою (для дитини)
	(сумне обличчя)	Дуже сумний, засмучений
	(трохи сумне обличчя)	Трохи сумний, не дуже добре
	(нейтральне обличчя)	Нейтральний, ні добре, ні погано
	(легка усмішка)	Добрий, задоволений
	(велика усмішка)	Дуже радісний, веселий

Інструкція для вчителя

Мета: Визначити, який настрій у дітей перед уроком, під час і після уроку, щоб зрозуміти, як вони почуваються під час дистанційного навчання.

Інструктаж для учнів:

- «Сьогодні ми разом визначимо, як ти відчуваєшся перед уроком, під час уроку і після уроку. У тебе є п'ять малюнків облич, які показують різні настрої — від дуже сумного до дуже радісного».

- «Перед уроком вибери той малюнок, який показує твій настрій зараз. Під час уроку — той, який показує, як ти відчуваєшся під час занять. Після уроку — той, що відповідає твоєму настрою після заняття».

- «Щоб вибрати, просто покажи або скажи номер малюнка, який найкраще відповідає твоєму настрою».

### Анкета для дітей (усна або письмова форма)

#### Питання

Відповідь (оберіть малюнок або номер)

1. Який твій настрій перед уроком?

1 😞, 2 😟, 3 😐, 4 😊, 5 😄

2. Який твій настрій під час уроку?

1 😞, 2 😟, 3 😐, 4 😊, 5 😄

3. Який твій настрій після уроку?

1 😞, 2 😟, 3 😐, 4 😊, 5 😄

4. Чи було щось, що зробило тебе сумним чи засмученим під час уроку? (коротка відповідь)

\_\_\_\_\_

5. Що тобі подобається під час онлайн-уроків? (коротка відповідь)

\_\_\_\_\_

Приклад проведення онлайн (через платформу для опитувань або чат)

Вчитель надсилає дітям малюнки у чаті або вставляє їх у форму, а діти відповідають цифрою, що відповідає їхньому настрою.

Поради для вчителя

- Пояснюйте дітям простими словами, що таке настрій і чому важливо про нього говорити.
- Проводьте опитування регулярно, щоб відслідковувати зміни у настрої.
- Заохочуйте дітей коротко розповідати, що саме впливає на їхні емоції — це допоможе краще розуміти проблеми.
- В разі виявлення частих негативних настроїв намагайтеся змінити підхід до уроків або залучати психологів.