

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки
Одеської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад

“ОДЕСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ”



ІХ ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-
ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**ТРАДИЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ
РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць

Одеса - 2026

УДК: 378.22+371.15 (007.2)

Редакційна колегія:

Головний редактор: Беляк О. М. – кандидатка педагогічних наук, доцентка, спеціалістка вищої категорії, викладачка-методистка, директорка Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж»

Заступник редактора: Толопко О. О. – завідувачка практики (навчальної, виробничої), спеціалістка вищої категорії, викладачка-методистка Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж»

Відповідальні секретарі:

Ліпінська О. Ф. – спеціалістка вищої категорії, викладачка-методистка, методистка Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж»

Шмигановська О. С. – спеціалістка вищої категорії, викладачка Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж»

Члени редакційної ради:

Пояркова О. С. – спеціалістка першої категорії, викладачка Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж»

Стоцька А. В. – спеціалістка другої категорії, викладачка Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж»

Традиційні та інноваційні підходи розвитку сучасної освіти в Україні. Збірник наукових праць. Одеса: КЗ «ОПФК», 2026. 214 с.

До збірника увійшли статті учасників IX Всеукраїнської науково-практичної конференції: науковців, аспірантів, викладачів, у яких розглянуто актуальні проблеми розвитку сучасної освіти, педагогіки, психології та методики навчання. У публікаціях висвітлено сучасні тенденції модернізації освітнього процесу, питання професійної підготовки майбутніх педагогів, формування ключових і фахових компетентностей здобувачів освіти, упровадження інноваційних та інтерактивних технологій навчання, використання цифрових освітніх ресурсів, а також психолого-педагогічні аспекти виховання, розвитку й соціалізації дітей та молоді. Окрему увагу приділено актуальним викликам функціонування освіти в умовах суспільних трансформацій, реалізації компетентнісного підходу, ідей Нової української школи та розвитку фахової передвищої освіти. Представлені матеріали відображають результати сучасних наукових досліджень і практичний педагогічний досвід, спрямовані на вдосконалення освітньої діяльності та підвищення якості професійної підготовки педагогічних кадрів.

Публікації можуть використовуватися науковцями, викладачами закладів вищої та фахової передвищої освіти, учителями, здобувачами освіти, аспірантами, методистами і всім, хто цікавиться актуальними проблемами розвитку сучасної педагогічної науки та освітньої практики.

©КЗ «ОПФК», 2026

Марина НЕСТЕРЕНКО, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри початкової освіти Бердянського державного педагогічного університету, м. Запоріжжя

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК КОРИСТЬ ЧИ РИЗИК ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ПОГЛЯД УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ

Анотація

У тезах проаналізовано вплив дистанційного навчання на фізичне та психічне здоров'я українських студентів в умовах тривалого воєнного стану. Встановлено, що поряд із певними фізичними ризиками дистанційний формат виконує важливу стабілізуючу функцію для психоемоційного стану молоді, забезпечує відчуття безпеки й уможливорює безперервність професійної підготовки. Особливу увагу приділено адаптації студентів до дистанційного навчання та трансформації їхнього сприйняття такого формату в умовах соціальної нестабільності.

Ключові слова: дистанційне навчання, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, студенти, воєнний стан, професійна підготовка, соціальна адаптація.

Summary

The theses analyze the impact of distance learning on the physical and mental health of Ukrainian students under conditions of prolonged martial law. It was found that, alongside certain physical risks, the distance learning format performs an important stabilizing function for the psycho-emotional well-being of young people, provides a sense of safety, and ensures the continuity of professional training. Particular attention is paid to students' adaptation to distance learning and the transformation of their perception of this format under conditions of social instability.

Keywords: distance learning, mental health, physical health, students, martial law, professional training, social adaptation.

Наукова дискусія щодо переваг і недоліків дистанційного формату навчання триває з 2020 року. Саме тоді він став вимушеною відповіддю на умови глобальної невизначеності та безпрецедентної соціальної напруги, спричиненої пандемією COVID-19 [1]. Однак порівняно з чотирирічною тривалістю війни в Україні той період був відносно коротким.

Найпоширеніша хвиля критики стосувалася впливу дистанційного навчання на фізичне здоров'я студентів. Нами було виявлено, що серед українських студентів, які навчаються онлайн уже чотири роки, найбільш вираженими симптомами є ті, що пов'язані зі зниженням фізичної активності та тривалим використанням екранів: біль у спині та ший, а також зорове перенапруження. Якість сну порушується дещо рідше. Подібні закономірності широко описані в літературі, присвяченій онлайн-навчанню під час пандемії [2].

Самі студенти визначають ці проблеми як ключовий (а для деякого – єдиний) недолік дистанційного навчання. Більшість респондентів оцінюють його вплив на свій фізичний стан як нейтральний або помірно негативний, але не критичний (рис. 1). Імовірно, це є результатом адаптації студентів до онлайн-формату протягом чотирьох років. Крім того, значна частина респондентів повідомила про підтримання регулярної фізичної активності. По суті, це виступає ефективною компенсаторною стратегією, однак вона не є універсальною чи однаково доступною для всіх – не всі студенти мають мотивацію до занять фізичними вправами, або необхідні умови для цього (зокрема в аспекті безпеки). Така ситуація вказує на потребу в

інституційній підтримці здоров'язбережувальних практик в університетах, а також ширших державних чи приватних ініціатив, які могли б додатково мотивувати молодь (наприклад, через пільгові абонементи до спортивних залів для студентів) з метою збереження здоров'я молоді.

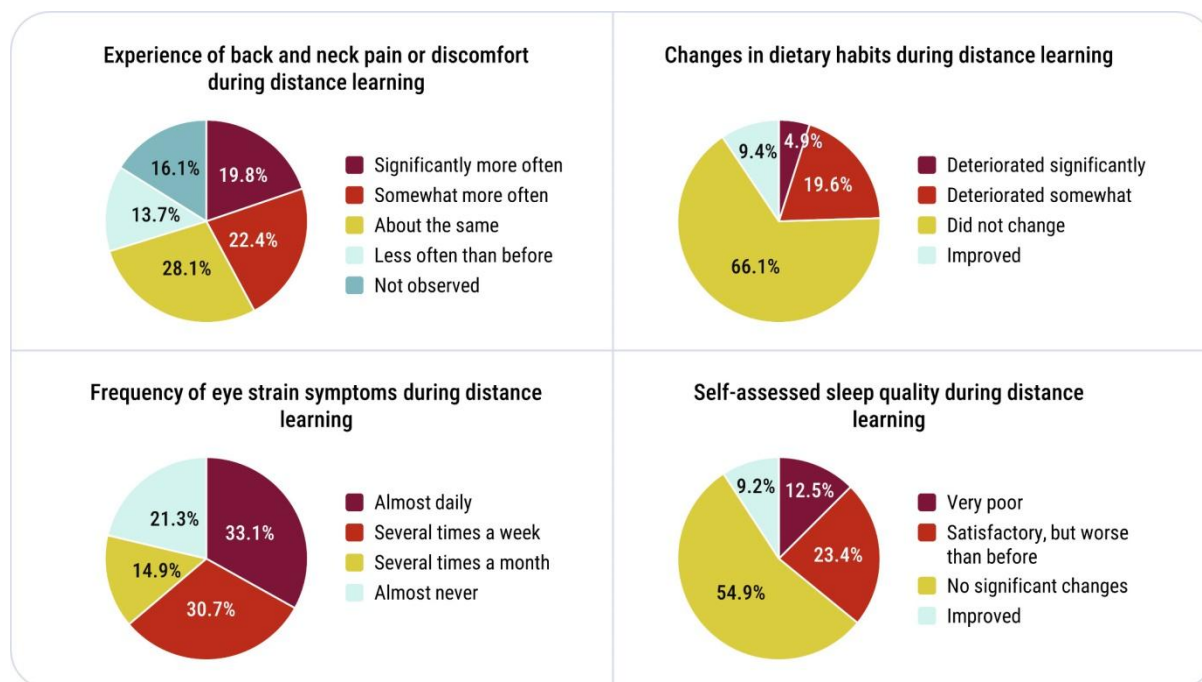


Рис. 1. Суб'єктивна оцінка впливу дистанційного навчання на фізичне здоров'я студентів за окремими показниками

Найбільш показові результати нашого дослідження стосуються психічного здоров'я студентів. На відміну від періоду пандемії, коли різкий перехід до дистанційного навчання супроводжувався значним зростанням тривожності, депресивних симптомів і відчуття соціальної ізоляції [5], опитані нами респонденти свідчать про те, що дистанційний формат навчання не виступає домінантним чинником психологічного дистресу. Навпаки, він виконує стабілізуючу функцію. Можливість навчатися вдома, в звичному середовищі та поруч із родиною, суттєво знижує психоемоційне напруження, яке могло б виникати під час перебування в кампусі в умовах ракетних атак і постійної небезпеки. Подібні висновки опубліковано в деяких дослідженнях, присвячених освіті в надзвичайних ситуаціях. В них також підкреслюється роль дистанційного навчання як механізму підтримки відчуття «нормальності» та безперервності життя [4].

Той факт, що майже половина респондентів не зафіксувала змін у рівні свого стресу порівняно з традиційним навчанням, а понад чверть навіть повідомили про його зниження, можна інтерпретувати як результат кількох взаємопов'язаних процесів. По-перше, дистанційне навчання перестало бути новим або екстремим форматом – воно стало «нормалізованою» освітньою практикою. Університети та студенти адаптувалися до нього технологічно, методично та психологічно. По-друге, в умовах війни основними джерелами стресу є екзистенційні загрози, пов'язані з фізичною безпекою, невизначеністю майбутнього, переміщенням, втратою дому тощо. Тому труднощі дистанційного навчання сприймаються як менш значущі стресогенні фактори. Навіть поширені технічні проблеми чи перебої з електропостачанням, згадані окремими респондентами, не розглядаються як критичні.

Висновок про те, що студенти відчують вищий рівень безпеки та психологічного комфорту під час дистанційного навчання вдома, ніж під час перебування в кампусі, є одним із центральних результатів нашого дослідження. Умови війни фундаментально змінюють

ієрархію потреб: базова потреба в безпеці стає визначальною для будь-якої діяльності. У цьому контексті дистанційне навчання залишається єдиним форматом, який забезпечує доступ до освіти тоді, коли очне навчання може бути небезпечним або неможливим через переміщення, зокрема за кордон. Студенти пов'язують дистанційне навчання не лише раціонально, а й емоційно з відчуттям контролю, передбачуваності та, відповідно, зниженням тривожності.

Попри поширений у літературі акцент на соціальній ізоляції в умовах дистанційного навчання [3], наші результати не підтверджують універсальності цього явища. Для більшості респондентів рівень неформального спілкування або не погіршився, або не сприймається як критичний (рис. 2). Багато студентів повідомили про підтримання активної комунікації з одногрупниками через цифрові канали. Навіть ті, хто є внутрішньо переміщеними особами, вже сформували нові соціальні зв'язки поза університетським середовищем і тому не відчують дефіциту неформальної взаємодії. Таким чином, дистанційне навчання припиняє соціальну взаємодію для тих, хто її потребує, а лише трансформує її форми.

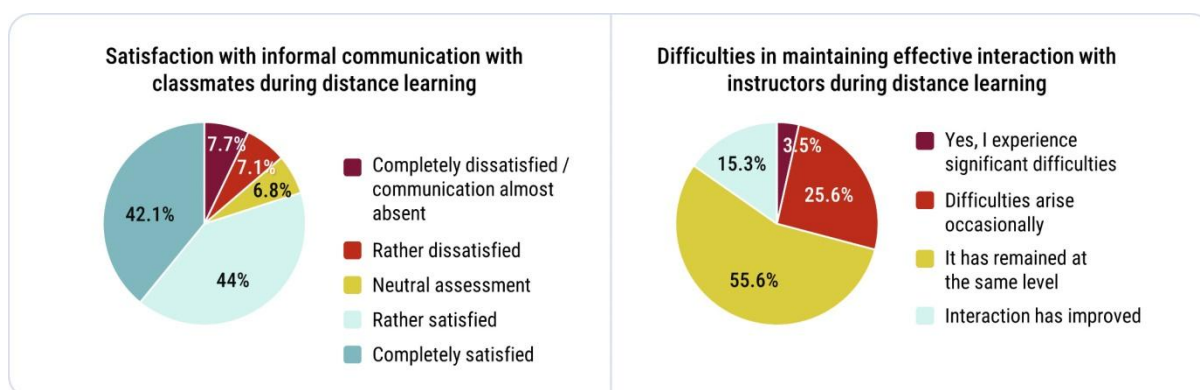


Рис. 2. Суб'єктивна оцінка студентами рівня формального та неформального спілкування під час дистанційного навчання

Важливим результатом дослідження є також відсутність масового занепокоєння студентів щодо якості їхньої професійної підготовки. Припущення про можливе зниження рівня професійної підготовки в умовах дистанційного навчання [6] не підтверджуються оцінками опитаних студентів. Більшість респондентів не лише не сприймають дистанційне навчання як загрозу своїм кар'єрним перспективам, а навпаки – вважають його більш зручним та ефективним. Зокрема, це пов'язано з гнучкістю графіка, можливістю поєднувати навчання з професійною діяльністю, економією часу та ресурсів на дорогу, а також загальним побутовим комфортом. За словами респондентів, ці переваги забезпечують більше часу та можливостей для занурення в професію в комфортних умовах, ніж у традиційному офлайн-форматі.

Інференційний аналіз надав додаткові результати, продемонструвавши, що сприйняття студентами дистанційного навчання не є однорідним, а варіюється залежно від етапу навчання. Виявлені відмінності за кількома показниками свідчать про те, що досвід дистанційного навчання визначається не лише самим форматом, а й рівнем академічної зрілості студентів – його вплив змінюється разом із досвідом студентів і ступенем їхньої адаптації до освітнього середовища. Одним із можливих пояснень цього факту є те, що студенти на різних етапах навчання мають різний рівень саморегуляції та здатності справлятися з академічними вимогами. Студенти старших курсів, як правило, є продуктивнішими в дистанційному форматі, краще керують власним часом і демонструють вищу стійкість до труднощів. Відповідно, вони частіше сприймають дистанційне навчання як комфортне, порівняно зі студентами першого курсу.

Таким чином, результати цього дослідження демонструють, що дистанційне навчання в умовах війни не є одновимірним фактором ризику для здоров'я студентів. Хоча воно дійсно пов'язане з певними фізичними викликами, водночас виконує важливі захисні функції для психічного здоров'я, забезпечує відчуття безпеки та підтримує професійний розвиток. У цьому сенсі дистанційну освіту можна розглядати не як «менше зло», а як контекстуально зумовлений формат, здатний підтримувати стійкість студентів в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Література

1. Bakhov, I., Opolska, N., Bogus, M., Anishchenko, V., & Biryukova, Y. (2021). Emergency Distance Education in the Conditions of COVID-19 Pandemic: Experience of Ukrainian Universities. *Education Sciences*, 11(7), 364. <https://doi.org/10.3390/educsci11070364>
2. Chu, Y.-H. & Li, Y.-C. (2022). The Impact of Online Learning on Physical and Mental Health in University Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 2966. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052966>
3. Liu, Q., Lin, D. (2024). The impact of distance education on the socialization of college students in the Covid-19 era: problems in communication and impact on mental health. *BMC Medical Education*, 24, 575. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05551-7>
4. Mitchell, J., Ashlee, A., Clericetti, G., Gladwell, J. & Torrance, R. (2020). Education in Emergencies: A Rapid Evidence Review. 47 p. <https://doi.org/10.5281/zenodo.DOI%2010.5281/zenodo.4556940>
5. Othman, M. B. & Mohamed Yasin, R. A. (2025). The impact of remote learning on student's mental health at institut kemahiran tinggi perda. *Asian People Journal*, 8(SI1), 312-324. <http://dx.doi.org/10.37231/apj.2025.8.SI1.825>
6. Zazymko, O., Klikh, L. & Nazarenko, V. (2025). Improving the quality of higher technological education by overcoming educational losses. *Educational Dimension*, 13, pp.126–140. <https://doi.org/10.55056/ed.979>