

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

СТРУЧОК ВАЛЕРІЯ ОЛЕГІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри загальної
та соціальної психології,
к.психол.н., доцент
_____ Н. Д. Корольова
« _____ » _____ 2026 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.**

Спеціальність 053 / С4 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Корольова Н.Д., к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

АНОТАЦІЯ

Стручок В.О. Психологічні чинники збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання. Кваліфікаційна (бакалаврська) робота. Спеціальність 053 «Психологія», ОП Психологія. Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У даній роботі було проведено ґрунтовне вивчення та виявлення психологічних чинників, що впливають на збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання. Теоретична частина роботи охоплювала поглиблений аналіз і систематизацію наукових підходів до трактування базових понять, зокрема «працездатність», «навчальна діяльність» та «дистанційне навчання». Особливий акцент було зроблено на структурі працездатності (когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий та фізіологічний компоненти), а також на специфіці впливу цифрового середовища та стресових умов воєнного стану на психоемоційний стан учнів підліткового віку.

Емпірична частина дослідження передбачала проведення опитування школярів із метою оцінки їхнього рівня працездатності та визначення провідних психологічних чинників, що забезпечують її підтримання. У процесі дослідження, проведеного на базі Старосинявського ліцею №1 імені Олександра Романенка за участю 54 учнів 7–9 класів, було визначено особливості взаємозв'язку між працездатністю та рівнями навчальної мотивації, тривожності й саморегуляції поведінки через використання комплексу валідних психодіагностичних методик та авторської анкети.

Установлено, що високий рівень навчальної мотивації та розвинені навички саморегуляції позитивно корелюють із працездатністю учнів, тоді як підвищений рівень тривожності виступає деструктивним чинником, що суттєво її знижує.

Результати емпіричного аналізу дають змогу зробити висновки щодо необхідності комплексного психолого-педагогічного підходу для профілактики цифрової втоми та емоційного виснаження. Отримані дані можуть бути використані як теоретичне й практичне підґрунтя для розробки рекомендацій та програм підтримки, спрямованих на підвищення ефективності навчання та збереження психічного здоров'я школярів.

Ключові слова: працездатність, дистанційне навчання, навчальна мотивація, саморегуляція, тривожність, школярі підліткового віку.

Використано: 15 таблиць, 5 рисунків.

ANNOTATION

Struchok V.O. Psychological factors of maintaining schoolchildren's working capacity under remote learning conditions. – Qualification (Bachelor's) thesis. Specialty 053 Psychology, Educational Program Psychology. Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

This thesis provides a thorough study and identification of psychological factors that influence the maintenance of schoolchildren's working capacity under remote learning conditions. The theoretical part of the work involves an in-depth analysis and systematization of scientific approaches to the interpretation of basic concepts, including "working capacity", "learning activity", and "remote learning". A special emphasis is placed on the structure of working capacity (cognitive, emotional, motivational, volitional, and physiological components), as well as on the specifics of the digital environment and martial law stress factors affecting the psycho-emotional state of teenage students.

The empirical part of the study involves conducting a survey of schoolchildren to assess their level of working capacity and determine the leading psychological factors that ensure its maintenance. In the course of the study, conducted at Starosyniava Lyceum No. 1 named after Oleksandr Romanenko with the participation of 54 students of 7th–9th grades, the features of the relationship between working capacity and the levels of learning motivation, anxiety, and behavioral self-regulation are determined through the use of a complex of valid psychodiagnostic techniques and an author's questionnaire.

It is established that a high level of learning motivation and developed self-regulation skills positively correlate with students' working capacity, while an increased level of anxiety acts as a destructive factor that significantly reduces it.

The results of the empirical analysis allow drawing conclusions about the necessity of a comprehensive psycho-pedagogical approach to the prevention of digital fatigue and emotional exhaustion. The obtained data can be used as a theoretical and practical basis for the development of recommendations and support programs aimed at increasing learning efficiency and preserving the mental health of schoolchildren.

Keywords: working capacity, remote learning, learning motivation, self-regulation, anxiety, teenage schoolchildren.

Used: 15 tables, 5 figures.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	9
1.1. Поняття працездатності у психології та її структура.....	9
1.2. Психологічні особливості навчальної діяльності школярів	14
1.3. Вплив дистанційного навчання на психоемоційний стан і працездатність школярів	18
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	25
2.1. Методи та методики дослідження.....	25
2.2. Характеристика вибірки та етапи дослідження	30
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	35
3.1. Аналіз результатів дослідження	35
3.2. Рекомендації щодо підвищення та збереження працездатності школярів	42
Висновки до розділу 3	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Сучасна система освіти зазнає суттєвих трансформацій, пов'язаних із цифровізацією та впровадженням дистанційного навчання. Особливої актуальності ці зміни набули в умовах соціальних криз, пандемії та воєнного стану, що зумовило масовий перехід школярів до онлайн-формату навчання. За таких умов значно змінюється структура навчальної діяльності, режим дня, рівень фізичної активності та соціальної взаємодії учнів, що безпосередньо впливає на їхню працездатність.

Проблема збереження працездатності школярів у дистанційному навчанні є надзвичайно важливою, оскільки зниження концентрації уваги, підвищена втомлюваність, емоційне виснаження та зниження мотивації до навчання стають поширеними явищами. Водночас недостатньо дослідженими залишаються психологічні чинники, які сприяють або, навпаки, перешкоджають підтриманню оптимального рівня працездатності учнів у таких умовах.

Таким чином, виникає необхідність у комплексному вивченні психологічних чинників збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання, що і визначає актуальність теми дослідження.

Об'єкт дослідження – працездатність школярів у навчальній діяльності.

Предмет дослідження – психологічні чинники збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники, що впливають на збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення працездатності у психології.
2. Визначити психологічні особливості навчальної діяльності школярів.

3. Дослідити вплив дистанційного навчання на працездатність учнів.
4. Емпірично виявити психологічні чинники, що забезпечують збереження працездатності школярів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення працездатності школярів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень працездатності школярів в умовах дистанційного навчання залежить від комплексу психологічних чинників, зокрема рівня мотивації до навчання, емоційного стану, саморегуляції та організації навчальної діяльності.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел;

емпіричні – анкетування, тестування, спостереження;

математично-статистичні – кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні специфіки впливу психологічних чинників на працездатність школярів саме в умовах дистанційного навчання.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження практичними психологами, педагогами та батьками для підвищення ефективності навчальної діяльності школярів.

Емпірична база дослідження:

Емпіричне дослідження проводилося на базі Старосинявського ліцею №1 імені Олександра Романенка. У дослідженні взяли участь 54 учні 7–9 класів віком від 12 до 15 років, серед яких 26 хлопців та 28 дівчат. Такий розподіл респондентів дозволяє забезпечити відносну гендерну збалансованість вибірки. Усі учасники дослідження навчалися в умовах дистанційного або змішаного навчання, що дало змогу дослідити особливості їхньої працездатності в сучасних освітніх умовах.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок, містить 15 таблиць, 5 рисунків та 40 джерел.



РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Поняття працездатності у психології та її структура

У сучасній психологічній науці поняття працездатності розглядається як одна з ключових характеристик ефективності діяльності особистості. Особливої актуальності це поняття набуває в контексті навчальної діяльності школярів, де працездатність визначає рівень засвоєння знань, успішність та загальний психофізичний стан учнів. У сучасних умовах трансформації освітнього процесу, зокрема переходу до дистанційного навчання, проблема збереження працездатності набуває ще більшої значущості.

Працездатність у широкому розумінні трактується як здатність людини виконувати певну діяльність протягом визначеного часу з необхідною ефективністю та без надмірного виснаження. У психологічному аспекті працездатність охоплює не лише фізичні можливості організму, а й когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти, що забезпечують продуктивність діяльності [1, с. 45].

У психологічній науці існують різні підходи до трактування поняття працездатності. Представники психофізіологічного підходу розглядають працездатність як функціональний стан організму, що забезпечує можливість ефективного виконання діяльності [2, с. 112]. У межах цього підходу основна увага приділяється фізіологічним ресурсам людини, рівню втоми та функціональному стану нервової системи.

Представники діяльнісного підходу трактують працездатність як характеристику ефективності діяльності особистості, що формується у процесі взаємодії мотиваційних, когнітивних та вольових компонентів [3, с. 89]. У цьому контексті працездатність пов'язується не лише з фізичними можливостями організму, а й зі здатністю особистості організовувати власну діяльність та підтримувати активність.

Особливого значення у сучасних дослідженнях набуває особистісно-орієнтований підхід, відповідно до якого працездатність залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, її мотивації, емоційного стану та рівня саморегуляції. Такий підхід є особливо актуальним у контексті дослідження навчальної діяльності школярів [1, с. 52].

Дослідники визначають працездатність як інтегральну властивість особистості, що відображає рівень її активності, витривалості, здатності до концентрації уваги та підтримання продуктивної діяльності в умовах різних навантажень. Вона формується під впливом як внутрішніх (індивідуально-психологічних), так і зовнішніх (соціальних, освітніх, організаційних) чинників. До внутрішніх чинників належать особливості нервової системи, рівень розвитку пізнавальних процесів, мотиваційна сфера, емоційний стан, стан здоров'я. Зовнішні чинники включають організацію навчального процесу, умови навчання, рівень педагогічної підтримки, соціальне середовище.

У структурі працездатності виділяють кілька взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких відіграє важливу роль у забезпеченні ефективної діяльності.

У психологічній літературі також виділяють різні види працездатності залежно від характеру діяльності. Зокрема, розрізняють фізичну та розумову працездатність [2, с. 115]. Фізична працездатність пов'язана зі здатністю організму виконувати фізичні навантаження, тоді як розумова працездатність характеризує ефективність інтелектуальної діяльності, зокрема швидкість мислення, концентрацію уваги та продуктивність пізнавальних процесів.

У контексті навчальної діяльності школярів особливе значення має саме розумова працездатність, оскільки вона визначає здатність учнів засвоювати навчальний матеріал, виконувати інтелектуальні завдання та підтримувати необхідний рівень активності протягом навчального процесу.

Когнітивний компонент включає рівень розвитку уваги, пам'яті, мислення, швидкість обробки інформації. Саме він забезпечує ефективність навчальної діяльності та здатність до засвоєння нового матеріалу. Для школярів особливе значення має розвиток довільної уваги, яка дозволяє утримувати зосередженість на навчальному матеріалі протягом тривалого часу. Недостатній рівень розвитку когнітивних процесів призводить до швидкої втомлюваності та зниження продуктивності.

Емоційний компонент відображає емоційний стан особистості, рівень тривожності, стресостійкість та здатність до емоційної регуляції. Негативні емоційні переживання, такі як тривога, страх, апатія чи перевтома, можуть суттєво знижувати працездатність. Водночас позитивні емоції сприяють підвищенню активності та ефективності діяльності. У шкільному віці емоційна сфера ще перебуває у процесі формування, що робить учнів більш вразливими до стресових впливів.

Мотиваційний компонент пов'язаний із внутрішніми та зовнішніми мотивами діяльності, рівнем зацікавленості у навчанні та прагненням до досягнення результатів. Високий рівень внутрішньої мотивації забезпечує стійкість працездатності навіть за умов підвищеного навантаження. Натомість домінування зовнішньої мотивації може призводити до нестабільності діяльності та швидкого зниження активності.

Вольовий компонент характеризує здатність до саморегуляції, організації власної діяльності, подолання труднощів та збереження активності протягом тривалого часу. Він включає такі якості, як цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль. У шкільному віці цей компонент лише формується, тому учні часто потребують зовнішнього контролю та підтримки.

Фізіологічний компонент включає загальний стан здоров'я, рівень втомлюваності, біоритми та функціональний стан організму. Він безпосередньо впливає на працездатність, оскільки навіть за високого рівня

мотивації та розвитку когнітивних процесів фізичне виснаження може суттєво знижувати ефективність діяльності.

Важливим аспектом є динаміка працездатності, яка змінюється протягом дня та залежить від рівня навантаження. Виділяють кілька фаз працездатності: фаза впрацювання, коли організм адаптується до діяльності; фаза стабільної працездатності, що характеризується найвищим рівнем продуктивності; та фаза зниження, або втоми, коли ефективність діяльності поступово зменшується [1, с. 60]. У школярів ці фази проявляються особливо виражено, що необхідно враховувати при організації навчального процесу, зокрема під час планування уроків та перерв.

Окрему увагу слід приділити феномену втоми, яка є природною реакцією організму на тривале навантаження [2, с. 142]. Втома призводить до зниження концентрації уваги, уповільнення мислення, зниження мотивації та загальної продуктивності діяльності. У випадку систематичного перевантаження може виникати перевтома, що супроводжується стійким зниженням працездатності, емоційним виснаженням та порушенням функціонування організму.

Рівень працездатності може проявлятися через певні поведінкові та психологічні ознаки. Високий рівень працездатності характеризується стійкою увагою, швидким виконанням завдань, високою продуктивністю діяльності, емоційною стабільністю та здатністю тривалий час підтримувати активність без значного виснаження.

Низький рівень працездатності проявляється у швидкій втомлюваності, труднощах концентрації уваги, зниженні темпу діяльності, підвищеній дратівливості та втраті інтересу до навчання. Такі прояви особливо характерні для школярів в умовах підвищеного психоемоційного навантаження або недостатньої організації режиму діяльності та відпочинку.

У контексті навчальної діяльності школярів важливим є також урахування вікових особливостей працездатності. Учні підліткового віку

характеризуються нестійкістю уваги, емоційною лабільністю та нерівномірністю рівня активності, що впливає на їхню здатність підтримувати працездатність протягом тривалого часу. Саме тому ефективність їхньої діяльності значною мірою залежить від умов організації навчання.

Особливого значення проблема працездатності набуває в умовах дистанційного навчання. Зміна звичних умов навчальної діяльності, збільшення часу роботи за комп'ютером, зниження рівня соціальної взаємодії та підвищені вимоги до самостійності створюють додаткові навантаження на психіку школярів. Це може призводити до підвищеної втомлюваності, зниження мотивації та труднощів у підтриманні концентрації уваги.

Важливим чинником підтримання працездатності є раціональна організація режиму дня школярів. Дотримання режиму праці та відпочинку сприяє оптимальному функціонуванню нервової системи, зниженню рівня втоми та підвищенню ефективності навчальної діяльності. Недостатня тривалість сну, відсутність фізичної активності та надмірне використання електронних пристроїв можуть негативно впливати на працездатність учнів.

Особливо актуальним це є в умовах дистанційного навчання, коли школярі значну частину часу проводять перед екраном комп'ютера. Порушення режиму дня та недостатнє чергування розумового навантаження і відпочинку можуть сприяти розвитку хронічної втоми та емоційного виснаження.

Таким чином, працездатність є складним багатокомпонентним утворенням, що визначає ефективність діяльності особистості. У контексті навчальної діяльності школярів вона залежить від поєднання когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових та фізіологічних чинників. Урахування цих чинників є необхідною умовою забезпечення ефективного навчального процесу, особливо в умовах дистанційного навчання.

1.2. Психологічні особливості навчальної діяльності школярів

Навчальна діяльність школярів є складним багатокomпонентним процесом, що охоплює пізнавальні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти розвитку особистості. У психології вона розглядається як провідний вид діяльності у шкільному віці, який визначає формування інтелектуальних здібностей, світогляду та самосвідомості учнів. Саме в процесі навчання відбувається активне засвоєння соціального досвіду, формування системи знань, умінь і навичок, а також розвиток особистісних якостей.

Проблема навчальної діяльності ґрунтовно досліджувалася у працях вітчизняних та зарубіжних психологів. Зокрема, Д. Б. Ельконін [4, с. 85] розглядав навчальну діяльність як провідний вид діяльності у шкільному віці, у процесі якої відбувається формування основних психічних новоутворень особистості. На думку вченого, саме навчальна діяльність забезпечує розвиток довільності психічних процесів, внутрішнього плану дій та рефлексії.

Важливий внесок у дослідження структури навчальної діяльності зробив В. В. Давидов [5, с. 112], який підкреслював роль активного засвоєння знань та розвитку теоретичного мислення школярів. Учений вважав, що ефективне навчання має бути спрямоване не лише на запам'ятовування інформації, а й на формування здатності до аналізу, узагальнення та самостійного розв'язання навчальних завдань.

Згідно з діяльнісним підходом, навчальна діяльність має чітку структуру, що включає такі елементи: мотив, мету, дії та операції [3, с. 154]. Мотив визначає внутрішню причину діяльності, мета – очікуваний результат, а дії та операції – способи досягнення цього результату. Важливою особливістю навчальної діяльності є її спрямованість не лише на отримання конкретного результату, а й на зміну самого суб'єкта діяльності, тобто розвиток учня як особистості.

Однією з ключових психологічних особливостей навчальної діяльності школярів є розвиток пізнавальних процесів. У процесі навчання активно

формуються увага, пам'ять, мислення та уява. Особливу роль відіграє довільна увага, яка забезпечує здатність учня зосереджуватися на навчальному матеріалі протягом тривалого часу. Проте у школярів, особливо молодшого та середнього віку, довільна увага ще недостатньо сформована, що зумовлює швидку втомлюваність, зниження продуктивності та потребу у зміні видів діяльності.

Пам'ять школярів у процесі навчання також зазнає значних змін: від механічного запам'ятовування поступово відбувається перехід до осмисленого та логічного запам'ятовування. Учні навчаються використовувати різні прийоми запам'ятовування, що підвищує ефективність навчальної діяльності. Мислення розвивається від конкретного до абстрактного, що дозволяє учням опановувати складніші навчальні завдання, аналізувати інформацію та робити узагальнення.

Особливої уваги потребують вікові особливості навчальної діяльності учнів 7–9 класів. У цьому віці спостерігається інтенсивний розвиток абстрактного мислення, зростає здатність до самостійного аналізу та критичного осмислення інформації. Водночас підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до оцінювання та прагненням до самоствердження. Це може впливати на навчальну діяльність як позитивно, так і негативно.

У контексті розвитку пізнавальних процесів важливого значення набувають ідеї Л. С. Виготського [6, с. 201] щодо взаємозв'язку навчання та психічного розвитку. Учений підкреслював, що навчання є провідним чинником розвитку особистості, оскільки саме у процесі навчальної діяльності формуються вищі психічні функції. Особливого значення набуває поняття «зона найближчого розвитку», яка визначає потенційні можливості учня за умови підтримки з боку дорослого або більш компетентного однолітка.

Не менш важливим компонентом навчальної діяльності є мотиваційна сфера. Мотивація навчання визначає активність учня, його ставлення до

навчального процесу та рівень залученості. Розрізняють внутрішню мотивацію (інтерес до знань, пізнавальна потреба) та зовнішню (оцінки, заохочення, вимоги дорослих). Високий рівень внутрішньої мотивації сприяє більшій стійкості працездатності та ефективності навчання. У підлітковому віці часто спостерігається зниження навчальної мотивації, що пов'язано зі зміною інтересів та переорієнтацією на соціальну сферу.

Питання навчальної мотивації детально досліджувалося у працях Л. І. Божович [7, с. 130], яка розглядала мотиваційну сферу як одну з провідних характеристик особистості школяра. На думку дослідниці, саме система мотивів визначає ставлення учня до навчальної діяльності, рівень його активності та стійкість інтересу до навчання. Високий рівень внутрішньої мотивації сприяє більшій самостійності та підвищенню ефективності навчальної діяльності.

Емоційна сфера школярів також істотно впливає на навчальну діяльність. Позитивні емоції (інтерес, задоволення, впевненість у власних силах) підвищують продуктивність діяльності та сприяють кращому засвоєнню матеріалу. Натомість негативні емоції (тривога, страх, нудьга, невпевненість) можуть призводити до зниження працездатності, уникнення навчальних завдань та формування негативного ставлення до навчання. Особливо це актуально в умовах підвищених вимог або недостатньої підтримки з боку вчителів і батьків.

Важливою психологічною особливістю є розвиток саморегуляції та довільної поведінки. Школярі поступово навчаються планувати свою діяльність, ставити цілі, контролювати виконання завдань та оцінювати результати. Саморегуляція включає такі процеси, як планування, програмування дій, самоконтроль і корекція поведінки. Проте рівень її сформованості значно варіюється залежно від віку та індивідуальних особливостей учнів. Недостатній розвиток саморегуляції є однією з причин зниження працездатності, особливо в умовах дистанційного навчання.

Значний вплив на навчальну діяльність мають індивідуально-психологічні особливості школярів, зокрема темперамент, рівень тривожності, тип нервової системи. Вони визначають темп роботи, витривалість, стійкість до навантажень та здатність до концентрації уваги. Наприклад, учні з високим рівнем тривожності можуть швидше втомлюватися та демонструвати нижчу продуктивність діяльності.

Важливу роль відіграє також соціальне середовище, у якому відбувається навчальна діяльність. Підтримка з боку вчителів і батьків, характер взаємин у колективі, стиль педагогічної взаємодії суттєво впливають на мотивацію, емоційний стан і працездатність школярів. Сприятливе освітнє середовище сприяє розвитку позитивного ставлення до навчання та підвищенню ефективності діяльності.

Сучасні психологічні дослідження також підкреслюють важливість міжособистісної взаємодії у процесі навчання. Спілкування з учителем та однолітками виконує не лише інформаційну, а й емоційно-підтримувальну функцію. Позитивний психологічний клімат у колективі сприяє підвищенню впевненості школярів, формуванню позитивної мотивації та підтриманню високого рівня навчальної активності.

В умовах дистанційного навчання психологічні особливості навчальної діяльності набувають нових проявів. Зменшується рівень безпосередньої взаємодії з учителем і однолітками, зростає роль самостійної роботи, підвищуються вимоги до саморегуляції та організації діяльності. Це може призводити до зниження мотивації, труднощів у підтриманні уваги та збільшення втомлюваності.

Психологи підкреслюють, що підлітковий вік є одним із найбільш складних етапів психічного розвитку особистості. У цей період відбуваються значні зміни у мотиваційній, емоційній та поведінковій сферах. Прагнення до самостійності, підвищена чутливість до оцінювання та нестійкість емоційних

реакцій можуть впливати на рівень навчальної активності та працездатності школярів.

Таким чином, навчальна діяльність школярів характеризується складною взаємодією пізнавальних, мотиваційних, емоційних та регуляторних процесів. Її ефективність безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку цих компонентів, а також з умовами організації навчального процесу. Урахування зазначених психологічних особливостей є необхідною умовою забезпечення високого рівня працездатності школярів, особливо в умовах дистанційного навчання.

1.3. Вплив дистанційного навчання на психоемоційний стан і працездатність школярів

Дистанційне навчання стало невід'ємною складовою сучасної освітньої системи, особливо в умовах пандемії COVID-19 та повномасштабної війни в Україні. Зазначені обставини спричинили суттєві зміни в організації освітнього процесу, що, у свою чергу, вплинуло на характер навчальної діяльності школярів, їхній психоемоційний стан та рівень працездатності.

Проблема впливу дистанційного навчання на психоемоційний стан учнів активно досліджувалася у період пандемії COVID-19. Багато науковців зазначають, що різкий перехід до онлайн-формату навчання супроводжувався підвищенням рівня тривожності, емоційного виснаження та зниженням навчальної мотивації школярів [8, с. 113]. Дослідження показали, що значна частина учнів відчувала труднощі з організацією власної діяльності, підтриманням концентрації уваги та адаптацією до нових умов навчання.

Однією з ключових особливостей дистанційного навчання є трансформація освітнього середовища. Традиційна взаємодія «вчитель—учень» значною мірою змінюється, зменшується рівень безпосереднього соціального контакту, що може призводити до відчуття ізоляції, зниження емоційної підтримки та втрати мотивації до навчання. Для школярів, особливо підліткового віку, спілкування з однолітками є важливим фактором

соціалізації, тому його обмеження може негативно впливати на емоційний стан і навчальну активність.

Психологи підкреслюють, що соціальна взаємодія є важливою умовою психічного розвитку підлітків. Обмеження безпосереднього спілкування з однолітками в умовах дистанційного навчання може призводити до відчуття самотності, емоційного напруження та зниження рівня соціальної активності. Для підлітків, які перебувають на етапі активного формування самооцінки та міжособистісних відносин, це може мати особливо відчутний психологічний вплив.

Суттєвим чинником, що впливає на психоемоційний стан школярів, є умови воєнного стану. Постійні стресові фактори, такі як повітряні тривоги, нестабільність життєвих умов, вимушене переміщення, інформаційне перевантаження, створюють підвищений рівень психоемоційного напруження [9, с. 46]. Хронічний стрес негативно впливає на когнітивні процеси, знижує концентрацію уваги, погіршує пам'ять та уповільнює мислення, що безпосередньо позначається на рівні працездатності школярів.

Особливу увагу слід приділити впливу дистанційного навчання на когнітивну сферу учнів. З одного боку, використання цифрових технологій розширює можливості доступу до інформації та сприяє розвитку навичок самостійного навчання. З іншого боку, надмірна кількість інформації, необхідність тривалого перебування перед екраном та відсутність чіткої структури навчального процесу можуть призводити до когнітивного перевантаження. Це проявляється у зниженні здатності до концентрації уваги, зростанні кількості помилок та зменшенні продуктивності діяльності.

Дистанційний формат навчання передбачає значне збільшення часу роботи з електронними пристроями, що може призводити до зорової втоми, порушень сну та загального фізичного виснаження. Відсутність чіткого розмежування між навчальним і особистим простором ускладнює процес відновлення, що сприяє накопиченню втоми та зниженню працездатності.

У сучасних дослідженнях усе частіше використовується поняття «цифрової втоми», що характеризує стан психічного та фізичного виснаження внаслідок тривалого використання цифрових технологій [10, с. 183]. Основними проявами цифрової втоми є зниження концентрації уваги, подразливість, головний біль, порушення сну та емоційне виснаження. У школярів такі прояви можуть негативно впливати на ефективність навчальної діяльності та рівень працездатності.

Важливим аспектом є зміна характеру контролю за навчальною діяльністю. У дистанційному форматі знижується рівень зовнішнього контролю з боку вчителя та підвищуються вимоги до самостійності учнів. Це зумовлює необхідність розвитку навичок саморегуляції, самоорганізації та відповідальності. Однак не всі школярі мають достатній рівень сформованості цих навичок, що може призводити до прокрастинації, неорганізованості, накопичення навчальних завдань та зниження ефективності діяльності.

Психоемоційний стан школярів у таких умовах характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, зниженням мотивації та інтересу до навчання. Для учнів 7–9 класів це особливо актуально, оскільки підлітковий вік є періодом підвищеної емоційної чутливості та нестійкості. Негативні емоційні переживання можуть посилюватися в умовах соціальної ізоляції та невизначеності, що знижує рівень їхньої навчальної активності.

Водночас слід зазначити, що вплив дистанційного навчання не є однозначно негативним. Для частини учнів воно створює більш комфортні умови навчання, знижує рівень соціального стресу, пов'язаного з публічними виступами чи оцінюванням, а також дозволяє індивідуалізувати темп навчання. Це може сприяти підвищенню ефективності діяльності у тих учнів, які мають високий рівень самостійності та внутрішньої мотивації.

В умовах дистанційного навчання значно зростає роль батьків у забезпеченні ефективності навчальної діяльності школярів. Саме батьки часто

виконують функцію організації режиму дня, контролю виконання завдань та емоційної підтримки. Недостатній рівень підтримки або напружена атмосфера в сім'ї можуть негативно впливати на психоемоційний стан учнів та їхню працездатність.

Збереження працездатності школярів у дистанційному форматі залежить від комплексу психологічних чинників. Серед них особливе значення мають рівень навчальної мотивації, емоційна стійкість, сформованість навичок саморегуляції, а також підтримка з боку батьків і вчителів. Важливу роль відіграє також організація навчального середовища, зокрема режим дня, тривалість навчального навантаження, наявність перерв та фізичної активності.

Таким чином, дистанційне навчання в умовах воєнного стану створює нові виклики для збереження працездатності школярів. Воно поєднує як потенційні переваги, так і значні ризики, пов'язані з підвищеним психоемоційним навантаженням, зниженням рівня мотивації та труднощами у саморегуляції діяльності.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває емпіричне вивчення взаємозв'язку між рівнем працездатності школярів та такими психологічними характеристиками, як мотивація до навчання, емоційний стан і рівень саморегуляції. Це дозволяє припустити, що саме зазначені чинники відіграють провідну роль у забезпеченні ефективної навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання.

Важливим аспектом функціонування школярів в умовах дистанційного навчання є психологічна адаптація до нових умов освітнього процесу. Успішність адаптації залежить від індивідуально-психологічних особливостей учнів, рівня емоційної стійкості, підтримки соціального оточення та сформованості навичок подолання стресу. Недостатня адаптація може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням та зниженням працездатності.

Отже, можна сформулювати гіпотезу дослідження, відповідно до якої збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання залежить від рівня розвитку мотиваційної сфери, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції, що потребує подальшого емпіричного підтвердження.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми психологічних чинників збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання. Проведений аналіз дозволив узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння сутності працездатності, визначити її структуру та окреслити основні фактори, що впливають на ефективність навчальної діяльності учнів.

У ході дослідження встановлено, що працездатність є складним інтегративним утворенням, яке характеризує здатність особистості ефективно виконувати діяльність протягом певного часу без надмірного виснаження. Вона розглядається як системна характеристика, що формується в результаті взаємодії різних психічних процесів і станів. Визначено, що структура працездатності включає взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий та фізіологічний, які у сукупності визначають рівень продуктивності навчальної діяльності школярів. Порушення або недостатній розвиток хоча б одного з цих компонентів може призводити до зниження загального рівня працездатності.

У межах аналізу психологічних особливостей навчальної діяльності школярів з'ясовано, що вона має складну структуру та специфічні характеристики, зумовлені віковими та індивідуально-психологічними особливостями учнів. Зокрема, встановлено, що у школярів, особливо підліткового віку, спостерігається недостатня сформованість довільної уваги, варіативність рівня навчальної мотивації, залежність ефективності діяльності від емоційного стану, а також поступовий розвиток навичок саморегуляції. Це

обумовлює нестійкість навчальної активності та потребу в зовнішній підтримці й організації діяльності.

Визначено, що ефективність навчальної діяльності безпосередньо залежить від рівня розвитку пізнавальних процесів, зокрема уваги, пам'яті та мислення, а також від сформованості мотиваційної сфери та здатності до самоконтролю. Особливого значення набуває розвиток внутрішньої мотивації, яка забезпечує стійкість навчальної активності та сприяє підтриманню працездатності навіть за умов підвищеного навантаження.

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що дистанційне навчання суттєво трансформує умови здійснення навчальної діяльності. Воно характеризується зменшенням рівня безпосередньої взаємодії між учасниками освітнього процесу, підвищенням ролі самостійної роботи, зміною структури контролю та збільшенням використання цифрових технологій. Усе це створює нові вимоги до організації діяльності школярів та їхніх психологічних ресурсів.

Особливої актуальності проблема збереження працездатності набуває в умовах воєнного стану, який супроводжується впливом численних стресових факторів. Встановлено, що хронічний стрес, тривожність, емоційне напруження, а також нестабільність життєвих умов негативно впливають на когнітивні процеси, знижують концентрацію уваги, погіршують пам'ять та зменшують загальну продуктивність діяльності школярів.

Виявлено, що дистанційний формат навчання може спричиняти підвищену втомлюваність, інформаційне перевантаження, порушення режиму дня, а також труднощі в організації навчальної діяльності. Зниження рівня зовнішнього контролю та підвищення вимог до самостійності учнів зумовлюють необхідність розвитку навичок саморегуляції. Водночас недостатній рівень їх сформованості може призводити до прокрастинації, неорганізованості та зниження ефективності навчання.

Разом з тим встановлено, що вплив дистанційного навчання не є однозначно негативним. За наявності сприятливих умов, таких як високий рівень внутрішньої мотивації, сформовані навички саморегуляції, підтримка з боку батьків і вчителів, дистанційне навчання може забезпечувати достатній рівень ефективності діяльності та навіть сприяти розвитку самостійності учнів.

Узагальнення теоретичних положень дозволило визначити ключові психологічні чинники збереження працездатності школярів, до яких належать рівень навчальної мотивації, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції. Саме ці чинники виступають основними регуляторами навчальної діяльності та визначають її ефективність у змінених умовах освітнього середовища.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз створює наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між рівнем працездатності школярів та основними психологічними чинниками. Отримані теоретичні результати дозволяють сформулювати гіпотезу про те, що збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання залежить від рівня розвитку мотиваційної сфери, емоційної стійкості та навичок саморегуляції, що потребує подальшого експериментального підтвердження.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

2.1. Методи та методики дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що включають теоретичні, емпіричні та математично-статистичні. Такий підхід забезпечує цілісність дослідження та дозволяє отримати достовірні результати щодо психологічних чинників збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання.

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження. Їх використання дало можливість розкрити сутність поняття працездатності, визначити її структуру, а також виокремити основні психологічні чинники, що впливають на її збереження. Крім того, теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати вибір психодіагностичних методик та сформулювати гіпотезу дослідження.

Емпіричні методи дослідження включали анкетування та психодіагностичне тестування, спрямовані на виявлення рівня працездатності школярів та чинників, що на неї впливають. Організація емпіричного дослідження передбачала поетапне проведення діагностичних процедур, що забезпечувало послідовність збору даних та їх подальший аналіз.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначено мету, завдання та сформульовано гіпотезу. Другий етап передбачав підбір психодіагностичного інструментарію та організацію процедури дослідження. На третьому етапі проводився безпосередній збір емпіричних даних шляхом анкетування та тестування школярів. Завершальний етап включав математично-статистичну обробку результатів, їх аналіз та інтерпретацію.

З метою дослідження психологічних чинників збереження працездатності школярів було використано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик.

Вибір зазначених психодіагностичних методик був зумовлений метою та завданнями дослідження. Усі використані методики відповідають предмету дослідження, мають достатній рівень валідності та надійності, а також широко застосовуються у сучасних психологічних дослідженнях. Комплексне використання методик дозволяє здійснити всебічний аналіз психологічних чинників, що впливають на працездатність школярів в умовах дистанційного навчання.

Методика «Діагностика навчальної мотивації школярів» (за Н. Г. Лускановою) була застосована для визначення рівня сформованості навчальної мотивації. Вона дозволяє виявити домінування внутрішніх або зовнішніх мотивів навчальної діяльності, що є важливим показником активності учнів. Методика містить систему запитань, відповіді на які оцінюються за бальною шкалою. За сумарним балом визначається рівень мотивації (високий, середній, низький). Високий рівень свідчить про сформованість внутрішньої мотивації, зацікавленість у навчанні та орієнтацію на знання, тоді як низький рівень характеризується переважанням зовнішніх стимулів або їх відсутністю.

Використання даної методики є доцільним у контексті дослідження працездатності школярів, оскільки навчальна мотивація безпосередньо впливає на активність учнів, рівень їхньої залученості у навчальний процес та здатність підтримувати продуктивність діяльності в умовах дистанційного навчання.

Методика «Шкала тривожності» (адаптація Спілбергера – Ханіна) була використана для визначення загального рівня тривожності школярів. Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічних дослідженнях і відзначається високою валідністю та надійністю. Вона дозволяє визначити,

наскільки учень схильний до переживання тривоги в конкретних ситуаціях та загалом. Отримані результати інтерпретуються за шкалою, що дозволяє виділити низький, середній та високий рівні тривожності. Високі показники тривожності свідчать про наявність емоційного напруження, яке може негативно впливати на працездатність.

Використання даної методики є доцільним у контексті дослідження працездатності школярів, оскільки навчальна мотивація безпосередньо впливає на активність учнів, рівень їхньої залученості у навчальний процес та здатність підтримувати продуктивність діяльності в умовах дистанційного навчання.

Методика «Діагностика рівня саморегуляції поведінки» (за В. І. Моросановою) була застосована для визначення рівня розвитку саморегуляції школярів. Вона дозволяє оцінити такі компоненти саморегуляції, як планування, програмування дій, самоконтроль, оцінка результатів та гнучкість поведінки. Методика передбачає кількісну оцінку кожного з компонентів, що дає можливість визначити інтегральний показник саморегуляції. Високий рівень саморегуляції свідчить про здатність учня ефективно організовувати свою діяльність, що є особливо важливим в умовах дистанційного навчання.

Особливого значення дослідження саморегуляції набуває саме в умовах дистанційного навчання, коли школярі змушені самотійно організовувати власну діяльність, контролювати виконання завдань та розподіляти навчальне навантаження.

Анкета «Особливості дистанційного навчання та самопочуття школярів» була розроблена автором дослідження з метою виявлення суб'єктивного ставлення учнів до дистанційного навчання. Анкета включала запитання, спрямовані на оцінку рівня втомлюваності, труднощів у навчанні, здатності до концентрації уваги, а також умов організації навчального процесу. Зокрема, аналізувалися такі показники, як тривалість роботи за комп'ютером, наявність перерв, умови робочого місця, рівень підтримки з

боку батьків та вчителів. Використання авторської анкети дозволило отримати додаткову інформацію про особливості навчальної діяльності учнів у дистанційному форматі.

Перевагою авторської анкети є її спрямованість на вивчення специфічних особливостей дистанційного навчання в сучасних умовах. Вона дозволяє врахувати актуальні фактори, які не завжди відображаються у стандартизованих психодіагностичних методиках, зокрема вплив цифрового навантаження, особливості організації онлайн-навчання та суб'єктивне самопочуття школярів.

Таблиця 2.1. Комплекс психодіагностичних методик дослідження

Назва методики	Автор / Адаптація	Що досліджує (Показник)
«Діагностика навчальної мотивації школярів»	Н. Г. Лусканова	Рівень сформованості внутрішньої та зовнішньої навчальної мотивації
«Шкала тривожності»	Ч. Спілбергер, Ю. Ханін	Рівень загальної та ситуативної тривожності
«Діагностика рівня саморегуляції поведінки»	В. І. Моросанова	Здатність до планування, самоконтролю та організації діяльності
Авторська анкета	Розроблено автором	Особливості організації дистанційного навчання та суб'єктивне самопочуття

Для оцінки рівня працездатності школярів використовувалися інтегровані показники продуктивності діяльності, що включали здатність до концентрації уваги, швидкість виконання навчальних завдань та рівень втомлюваності. Дані показники визначалися на основі аналізу результатів анкетування та узагальнення відповідей респондентів. Такий підхід дозволяє

оцінити працездатність як комплексну характеристику, що відображає ефективність діяльності учнів.

Важливим етапом дослідження була організація процедури збору емпіричних даних. Дослідження проводилося в умовах дистанційного навчання, що забезпечувало відповідність отриманих результатів реальним умовам навчальної діяльності школярів. Учасникам було надано інструкції щодо заповнення методик, що сприяло підвищенню достовірності відповідей.

Математично-статистична обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу. Описова статистика включала визначення середніх значень, процентного розподілу та узагальнення даних, що дозволило охарактеризувати загальний рівень досліджуваних показників. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) застосовувався для встановлення взаємозв'язків між рівнем навчальної мотивації, тривожності, саморегуляції та працездатності школярів.

Використання статистичних методів забезпечує об'єктивність інтерпретації результатів дослідження та дозволяє виявити закономірності між досліджуваними психологічними показниками. Це підвищує достовірність отриманих результатів і дає можливість науково обґрунтувати висновки дослідження.

Застосування кореляційного аналізу дозволяє виявити силу та напрям взаємозв'язків між змінними, що є важливим для перевірки гіпотези дослідження. Позитивні значення коефіцієнта свідчать про прямий зв'язок між показниками, тоді як негативні – про обернений.

Отже, використаний комплекс методів і методик забезпечує всебічне дослідження психологічних чинників збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання. Поєднання теоретичних, емпіричних та статистичних методів дозволяє отримати об'єктивні результати та забезпечує можливість перевірки висунутої гіпотези.

2.2. Характеристика вибірки та етапи дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання проводилося на базі Старосинявського ліцею №1 імені Олександра Романенка.

У дослідженні взяли участь учні 7–9 класів у загальній кількості 54 особи. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що підлітковий вік є періодом активного розвитку когнітивних процесів, формування мотиваційної сфери та становлення навичок саморегуляції, що безпосередньо впливає на рівень працездатності.

Віковий діапазон респондентів становив від 12 до 15 років. Такий вік характеризується значними психофізіологічними змінами, підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю уваги та варіативністю рівня навчальної мотивації, що робить дослідження психологічних чинників працездатності особливо актуальним.

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей та навичок саморегуляції поведінки. Для учнів цього віку характерними є емоційна нестійкість, підвищена чутливість до оцінювання та зміна структури мотивації навчальної діяльності. Усе це безпосередньо впливає на рівень працездатності та здатність адаптуватися до умов дистанційного навчання.

Гендерний склад вибірки був відносно збалансованим: у дослідженні взяли участь 28 дівчат (52%) та 26 хлопців (48%). Такий розподіл дозволяє уникнути суттєвого гендерного перекосу та забезпечує репрезентативність отриманих результатів.

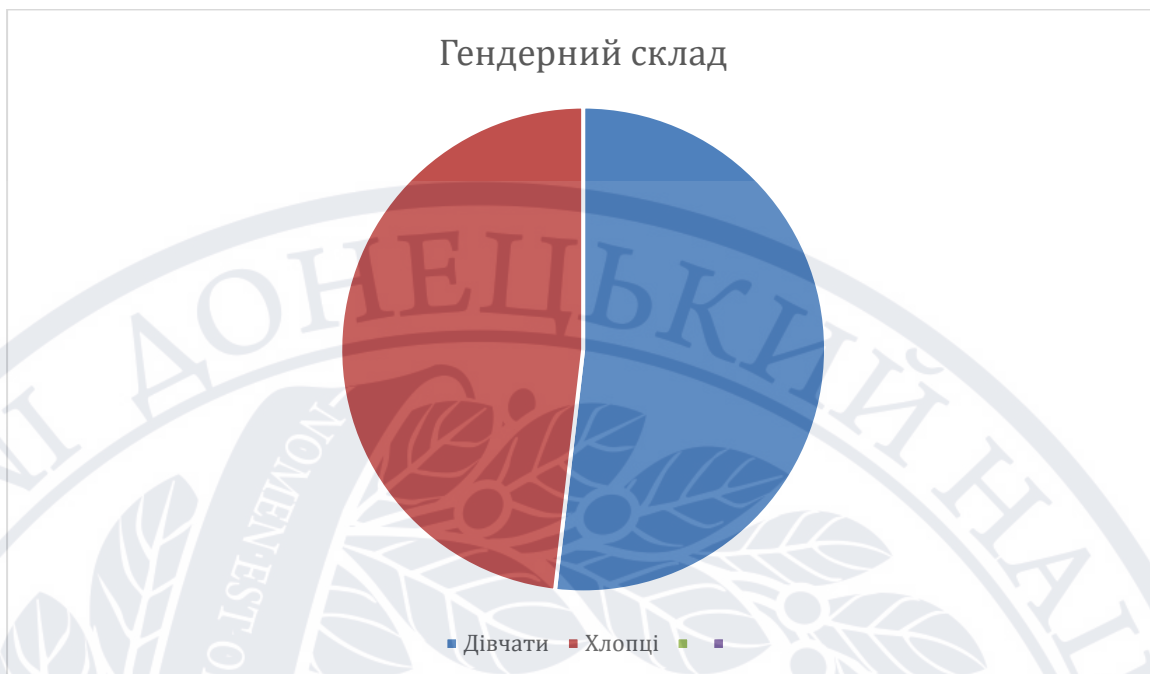


Рис 2.1 Діаграма гендерного складу

До вибірки були включені учні, які на момент проведення дослідження систематично навчалися у дистанційному форматі та брали участь в онлайн-заняттях. Це дозволило забезпечити відповідність вибірки меті дослідження та отримати результати, що відображають особливості навчальної діяльності школярів саме в умовах дистанційного навчання.

Розподіл респондентів за класами був таким: учні 7 класу – 18 осіб, 8 класу – 18 осіб, 9 класу – 18 осіб. Такий рівномірний розподіл дозволяє врахувати особливості різних етапів підліткового віку та отримати більш узагальнені результати дослідження.

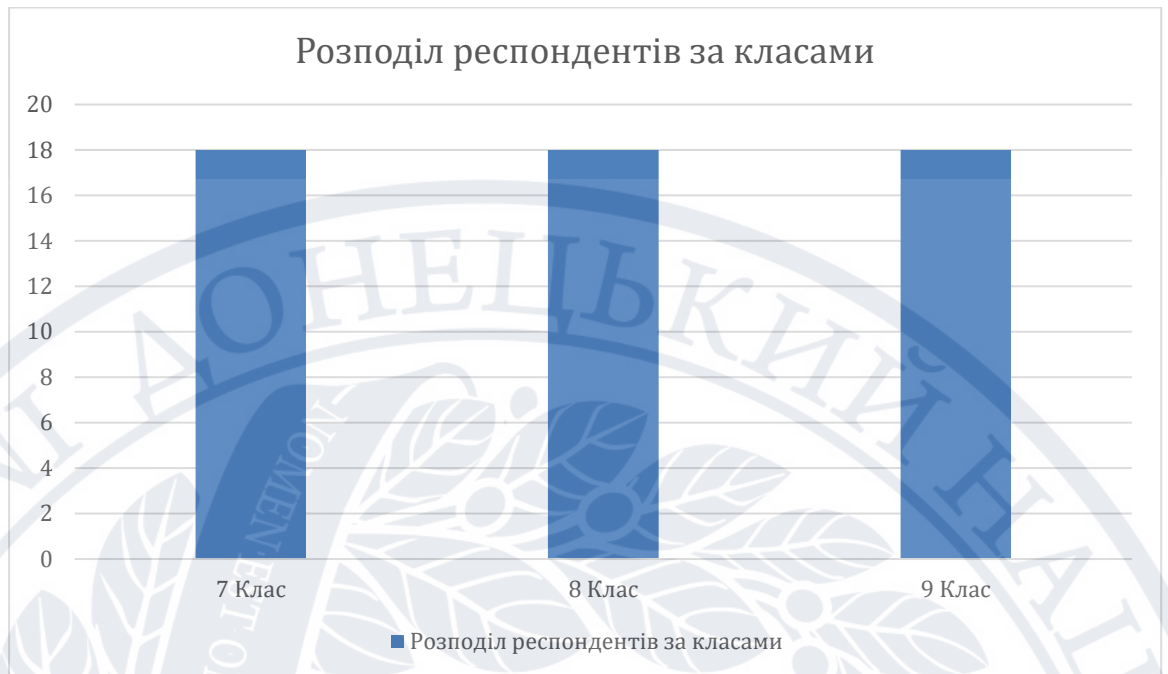


Рис 2.2 Діаграма розподілу респондентів за класами

Дослідження проводилося в умовах дистанційного навчання, що забезпечує відповідність отриманих результатів реальним умовам навчальної діяльності школярів. Усі респонденти на момент проведення дослідження навчалися онлайн, що дозволило оцінити їхній психоемоційний стан, рівень мотивації, саморегуляції та працездатності саме в умовах дистанційного формату.

Особливістю дистанційного навчання у досліджуваній вибірці було використання цифрових платформ для проведення уроків, виконання завдань та комунікації з учителями. Значна частина навчальної діяльності здійснювалася самостійно, що підвищувало вимоги до рівня самоорганізації та відповідальності учнів.

Участь у дослідженні була добровільною. Учні були проінформовані про мету дослідження та умови участі. Було забезпечено анонімність відповідей, що сприяло отриманню більш достовірних та щирих результатів. Усі етичні норми проведення психологічних досліджень були дотримані.

Анонімний характер дослідження сприяв зниженню соціально бажаних відповідей та підвищенню щирості респондентів. Це є важливою умовою

отримання достовірних психологічних даних, особливо при дослідженні емоційного стану, мотивації та труднощів навчальної діяльності.

Організація дослідження передбачала проведення опитування за допомогою онлайн-форм, що забезпечило зручність збору даних та відповідність умовам дистанційного навчання. Учасникам було надано чіткі інструкції щодо заповнення анкет і тестів, що дозволило мінімізувати можливі похибки.

Кількісний та якісний склад вибірки дозволяє отримати узагальнені результати щодо особливостей працездатності школярів підліткового віку в умовах дистанційного навчання. Рівномірний розподіл учасників за класами та відносно збалансований гендерний склад сприяють підвищенню репрезентативності дослідження.

Таким чином, сформована вибірка є достатньою за обсягом та структурою для проведення емпіричного дослідження та дозволяє отримати достовірні результати щодо психологічних чинників збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання.

Обрана вибірка є практично значущою для дослідження проблеми збереження працездатності школярів, оскільки саме учні підліткового віку найбільш активно залучені до цифрового освітнього середовища та водночас є вразливими до психоемоційного перевантаження.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано методологію та організацію емпіричного дослідження психологічних чинників збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання.

У ході роботи визначено комплекс методів дослідження, що включає теоретичні, емпіричні та математично-статистичні. Зокрема, було використано психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення ключових психологічних чинників: навчальної мотивації, рівня тривожності та

саморегуляції поведінки, а також авторську анкету для оцінки особливостей дистанційного навчання та самопочуття школярів.

Встановлено, що обрані методики є валідними та адекватними меті дослідження, оскільки дозволяють комплексно оцінити як внутрішні психологічні характеристики учнів, так і зовнішні умови їх навчальної діяльності.

Охарактеризовано вибірку дослідження, яка складалася з 54 учнів 7–9 класів віком 12–15 років, що забезпечує можливість отримання репрезентативних результатів для даної вікової категорії. Дослідження проводилося в умовах дистанційного навчання з використанням онлайн-інструментів, що відповідає сучасним освітнім реаліям.

Визначено основні етапи дослідження: підготовчий, емпіричний, аналітичний та інтерпретаційний, що забезпечили логічну послідовність та наукову обґрунтованість дослідницького процесу.

Таким чином, створено необхідне методологічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження та подальшого аналізу отриманих результатів, спрямованого на перевірку гіпотези щодо впливу мотивації, емоційного стану та саморегуляції на рівень працездатності школярів в умовах дистанційного навчання.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Аналіз результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз психологічних чинників, що впливають на збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання. Дослідження охоплювало такі показники: рівень навчальної мотивації, рівень тривожності, рівень саморегуляції поведінки та загальний рівень працездатності.

Показник працездатності розглядався як інтегральна характеристика, що включає здатність до концентрації уваги, швидкість виконання завдань та рівень втомлюваності. Визначення зазначених показників здійснювалося за допомогою валідних психодіагностичних методик: методики діагностики навчальної мотивації (Н. Г. Лусканова), шкали тривожності (Спілбергер – Ханін), методики діагностики саморегуляції (В. І. Моросанова), а також авторської анкети, спрямованої на оцінку працездатності та особливостей дистанційного навчання.

На першому етапі було здійснено кількісний аналіз розподілу респондентів за рівнями досліджуваних показників.

Таблиця 3.1 Розподіл школярів за рівнем навчальної мотивації

Рівень мотивації	Кількість учнів	%
Високий	12	22%
Середній	26	48%
Низький	16	30%

Як видно з таблиці 3.1, лише 22% учнів мають високий рівень навчальної мотивації, тоді як майже третина (30%) демонструє низький рівень. Це свідчить про недостатню сформованість внутрішньої мотивації у значної

частини школярів, що може негативно впливати на їхню навчальну активність та працездатність.

Наступним було проаналізовано рівень тривожності школярів.

Таблиця 3.2 Розподіл школярів за рівнем тривожності (за методикою Спілбергера – Ханіна)

Рівень тривожності	Кількість учнів	%
Високий	18	34%
Середній	25	46%
Низький	11	20%

Отримані результати свідчать про те, що 34% учнів мають високий рівень тривожності. Це може бути пов'язано з умовами дистанційного навчання, а також впливом стресових факторів, зокрема воєнного стану. Високий рівень тривожності негативно впливає на когнітивні процеси, знижує концентрацію уваги та продуктивність діяльності.

Результати дослідження саморегуляції представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 Розподіл школярів за рівнем саморегуляції

Рівень саморегуляції	Кількість учнів	%
Високий	14	26%
Середній	24	44%
Низький	16	30%

Аналіз результатів показав, що лише 26% учнів мають високий рівень саморегуляції. Значна частина школярів (30%) має низький рівень здатності

до планування, контролю та організації діяльності, що ускладнює ефективне навчання в дистанційному форматі.

Для оцінки працездатності було використано авторську анкету, яка включала питання щодо рівня втомлюваності, концентрації уваги, швидкості виконання завдань та загального самопочуття.

Таблиця 3.4 Розподіл школярів за рівнем працездатності

Рівень працездатності	Кількість учнів	%
Високий	13	24%
Середній	27	50%
Низький	14	26%

Як свідчать дані, лише 24% учнів демонструють високий рівень працездатності, тоді як більшість перебуває на середньому або низькому рівні. Це підтверджує актуальність проблеми збереження працездатності в умовах дистанційного навчання.

Таблиця 3.5 Рівень працездатності школярів різних класів

Клас	Високий	Середній	Низький
7 клас	33%	50%	17%
8 клас	22%	50%	28%
9 клас	17%	50%	33%

Результати свідчать про тенденцію до зниження рівня працездатності у старших підлітків.

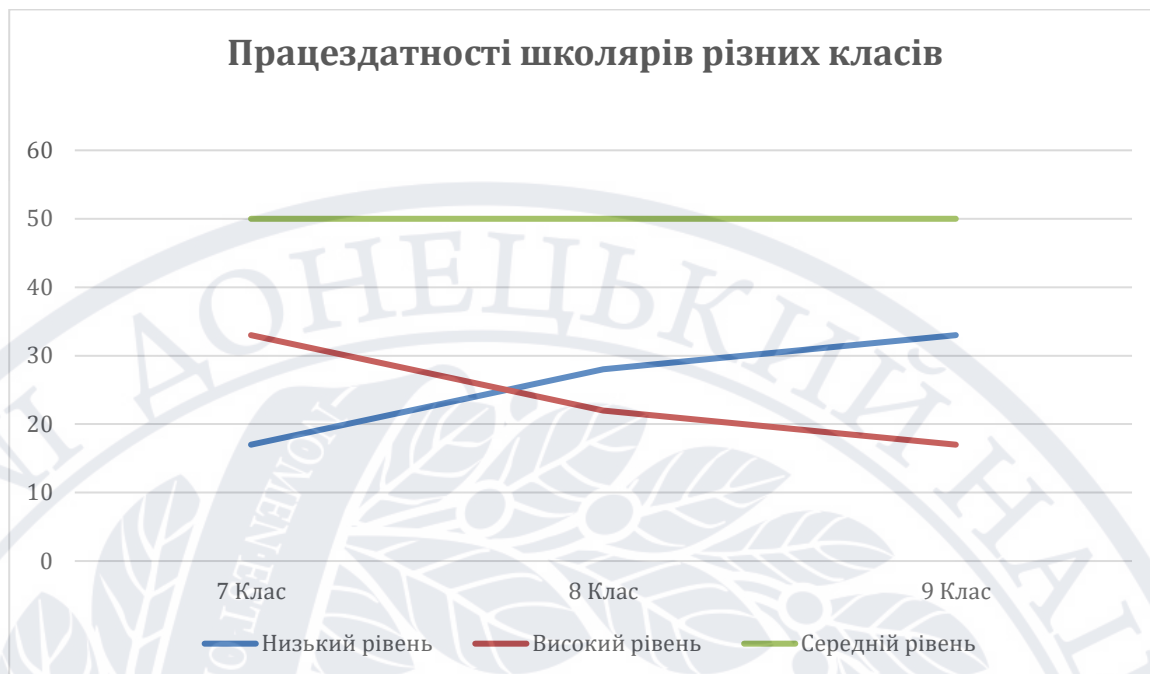


Рис 3.1 Графік працездатності школярів різних класів

Учні 9 класу частіше демонструють ознаки втомлюваності та зниження концентрації уваги, що може бути пов'язано зі збільшенням навчального навантаження та емоційного напруження.

Таблиця 3.6 Середні значення

Показник	Середнє значення
Навчальна мотивація	17,8
Тривожність	41,3
Саморегуляція	28,6
Працездатність	21,4

Аналіз середніх значень показує, що у більшості школярів досліджувані показники перебувають на середньому рівні. Водночас середній показник тривожності є відносно високим, що свідчить про наявність емоційного напруження в умовах дистанційного навчання.

Таблиця 3.7 Гендерні відмінності

Показник	Хлопці	Дівчата
Мотивація	16,9	18,5
Тривожність	37,8	44,2

Саморегуляція	27,4	29,7
Працездатність	20,8	22,1

Порівняльний аналіз показав, що дівчата демонструють дещо вищий рівень навчальної мотивації та саморегуляції порівняно з хлопцями. Водночас у них спостерігається і вищий рівень тривожності. Це може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та відповідальністю щодо навчальної діяльності.

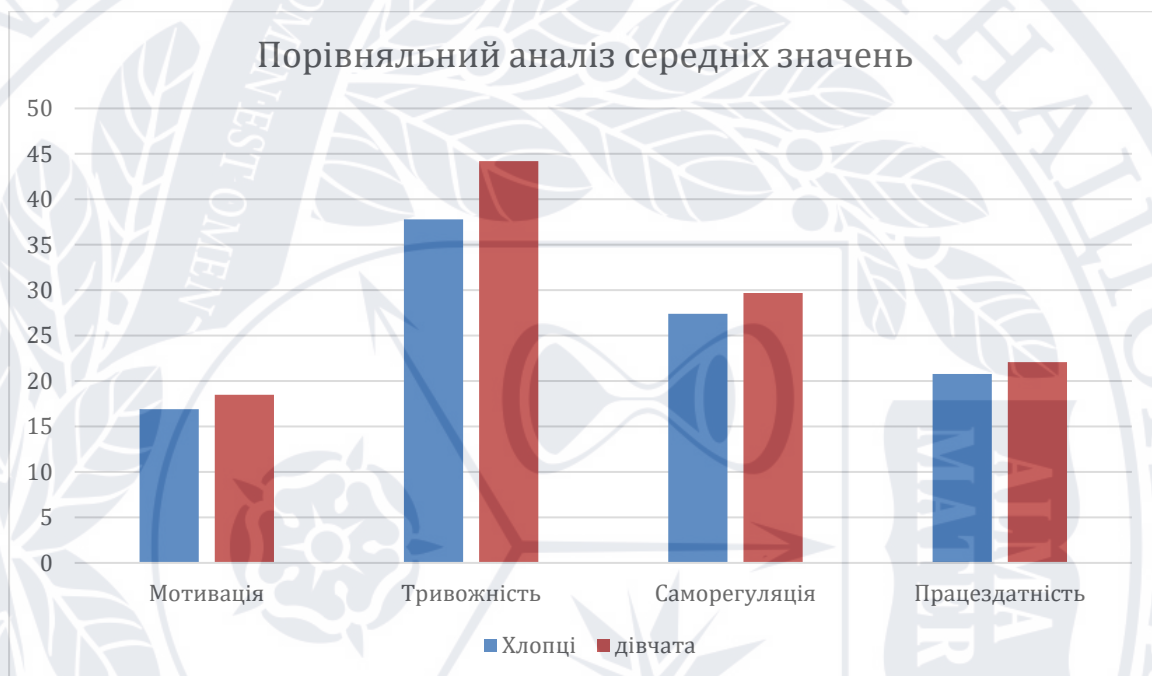


Рис 3.2 Порівняльний аналіз середніх значень психологічних показників хлопців та дівчат.

На наступному етапі було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона з метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Для проведення кореляційного аналізу використовувалися кількісні показники, отримані за результатами психодіагностичних методик: сумарні бали за шкалою мотивації (Лусканова), показники ситуативної тривожності (Спілбергер – Ханін), інтегральний показник саморегуляції (Моросанова) та узагальнений показник працездатності (за авторською анкетой).

Таблиця 3.8 Кореляційні зв'язки між психологічними показниками

Показники	Працездатність
Навчальна мотивація	$r = 0,62$
Саморегуляція	$r = 0,58$
Тривожність	$r = -0,54$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними.

Зокрема, встановлено позитивний кореляційний зв'язок між навчальною мотивацією та працездатністю ($r = 0,62$), що означає: чим вищий рівень мотивації учня (за методикою Лусканової), тим вищий рівень його працездатності. Це пояснюється тим, що мотивовані учні більш зацікавлені в навчанні, проявляють більшу активність та здатність до тривалої концентрації уваги.

Також виявлено позитивний зв'язок між саморегуляцією та працездатністю ($r = 0,58$). Це означає, що учні з розвиненими навичками саморегуляції (за методикою Моросанової) краще організовують свою діяльність, ефективніше планують навчальний час та менше піддаються впливу відволікаючих факторів.

Негативний кореляційний зв'язок між тривожністю та працездатністю ($r = -0,54$) свідчить про те, що підвищення рівня тривожності (за шкалою Спілбергера – Ханіна) призводить до зниження працездатності. Висока тривожність викликає емоційне напруження, що ускладнює виконання навчальних завдань.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують взаємозв'язок між ключовими психологічними чинниками та працездатністю школярів.

Отримані коефіцієнти кореляції можна інтерпретувати як зв'язки середньої сили, що свідчить про істотний вплив досліджуваних психологічних чинників на рівень працездатності школярів. Найбільш вираженим виявився зв'язок між навчальною мотивацією та працездатністю, що дозволяє розглядати мотиваційний компонент як один із провідних факторів ефективності навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання.

Додатковий аналіз відповідей авторської анкети показав, що 68% учнів відзначають підвищену втому під час дистанційного навчання, 54% – труднощі з концентрацією уваги, а 47% – зниження мотивації до навчання. Це ще раз підтверджує негативний вплив дистанційного формату навчання на психоемоційний стан та працездатність учнів.

Таблиця 3.9 Особливості дистанційного навчання за результатами авторської анкети

Показник	% учнів
Відчувають втому	68%
Мають труднощі з концентрацією	54%
Відчувають зниження мотивації	47%
Проводять за комп'ютером понад 6 годин	61%
Відчувають нестачу спілкування	58%
Потребують допомоги батьків	36%

Результати авторської анкети свідчать про значний рівень психоемоційного та когнітивного навантаження школярів у процесі дистанційного навчання. Особливо поширеними виявилися скарги на втому та труднощі з концентрацією уваги, що підтверджує негативний вплив тривалого використання цифрових технологій на працездатність учнів.



Рис 3.3 Суб'єктивна оцінка школярами негативних чинників дистанційного формату навчання (у % від загальної кількості опитуваних)

Отримані результати узгоджуються з дослідженнями сучасних психологів, які вказують на негативний вплив підвищеної тривожності на ефективність навчальної діяльності та важливу роль саморегуляції у процесі дистанційного навчання. Зокрема, подібні тенденції описуються у працях, присвячених психологічним наслідкам дистанційного навчання в умовах пандемії та воєнного стану.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що працездатність школярів в умовах дистанційного навчання є результатом складної взаємодії мотиваційних, емоційних та регуляторних чинників. Найбільш значущими з них виступають навчальна мотивація, рівень саморегуляції та тривожність, що повністю узгоджується з висунутою гіпотезою дослідження.

3.2. Рекомендації щодо підвищення та збереження працездатності школярів

На основі результатів емпіричного дослідження було встановлено, що рівень працездатності школярів в умовах дистанційного навчання значною

мірою залежить від таких психологічних чинників, як навчальна мотивація, рівень тривожності та сформованість саморегуляції. Виявлені кореляційні зв'язки підтвердили, що підвищення мотивації та саморегуляції сприяє зростанню працездатності, тоді як високий рівень тривожності має негативний вплив.

Таблиця 3.10 Основні напрями збереження працездатності школярів

Напрямок	Основні заходи
Підвищення мотивації	інтерактивні методи, гейміфікація
Зниження тривожності	психологічна підтримка, релаксація
Розвиток саморегуляції	планування часу, чек-листи
Оптимізація режиму	перерви, фізична активність
Підтримка батьків	емоційна підтримка, контроль режиму

У зв'язку з цим було розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення та збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання. Рекомендації адресовані учням, педагогам та батькам, оскільки ефективність навчального процесу залежить від взаємодії всіх учасників освітнього середовища.

Першим важливим напрямом є підвищення навчальної мотивації школярів. Результати дослідження показали, що значна частина учнів має середній або низький рівень мотивації, що негативно впливає на їхню активність та продуктивність. Для підвищення мотивації доцільно використовувати інтерактивні методи навчання, зокрема мультимедійні матеріали, онлайн-тести, навчальні платформи та елементи гейміфікації. Такі підходи сприяють підвищенню інтересу до навчання та залученості учнів у процес.

Важливим є також формування внутрішньої мотивації, що передбачає розвиток пізнавального інтересу та усвідомлення значущості навчальної діяльності. Для цього вчителям доцільно пояснювати практичну цінність

навчального матеріалу, встановлювати зв'язок між знаннями та реальним життям, а також заохочувати самостійне мислення та ініціативність учнів.

Другим напрямом є зниження рівня тривожності школярів. Як показали результати дослідження, значна частина учнів перебуває у стані підвищеної тривожності, що знижує їхню працездатність. Для зменшення тривожності необхідно створити емоційно безпечне освітнє середовище. Важливу роль у цьому відіграє підтримка з боку вчителя, доброзичливе ставлення, уникнення надмірної критики та створення атмосфери довіри.

Таблиця 3.11 Приклади психологічних вправ для зниження тривожності

Вправа	Мета
Дихальна вправа «4–4–4»	Зниження емоційного напруження
Вправа для очей	Профілактика перевтоми
Коротка руханка	Відновлення уваги
Техніка «План на день»	Зниження хаотичності діяльності

Використання коротких психологічних вправ під час дистанційного навчання сприяє зниженню психоемоційного напруження, відновленню концентрації уваги та профілактиці перевтоми.

Доцільним є впровадження елементів психологічної підтримки, зокрема коротких релаксаційних вправ, дихальних технік, вправ на зняття емоційного напруження. Також важливо оптимізувати навчальне навантаження, уникати перевантаження учнів великою кількістю завдань, особливо в умовах дистанційного навчання.

Особливого значення в умовах воєнного стану набуває профілактика емоційного виснаження школярів. Для цього важливо підтримувати стабільний режим дня, обмежувати надмірний потік негативної інформації, забезпечувати емоційну підтримку та створювати умови для психологічного відновлення.

Третім важливим напрямом є розвиток саморегуляції учнів. В умовах дистанційного навчання значно зростає роль самостійності, тому недостатній рівень саморегуляції є серйозною проблемою. Для її вирішення доцільно навчати учнів навичкам планування часу, постановки цілей та самоконтролю.

Практичними інструментами можуть бути використання розкладів, чек-листів, планерів, а також цифрових додатків для організації навчального процесу. Вчителі можуть сприяти розвитку саморегуляції, надаючи чіткі інструкції, структуровані завдання та контрольні точки виконання.

Рекомендації для учнів:

1. дотримуватись режиму сну;
2. планувати день;
3. чергувати роботу і відпочинок;
4. мінімізувати відволікання;
5. використовувати техніку Pomodoro.

Формування навичок самоорганізації є важливою умовою підтримання високого рівня працездатності в умовах дистанційного навчання. Учні, які вміють планувати власну діяльність та контролювати виконання завдань, демонструють вищу продуктивність і менший рівень втомлюваності.

Четвертим напрямом є оптимізація умов дистанційного навчання. Важливим фактором збереження працездатності є організація робочого місця учня. Воно має бути зручним, добре освітленим, без зайвих відволікаючих факторів. Також необхідно дотримуватися режиму дня, включаючи чергування навчальної діяльності та відпочинку.

Особливу увагу слід приділити регулюванню часу роботи з електронними пристроями. Рекомендується робити перерви кожні 30–40 хвилин, виконувати вправи для очей та забезпечувати достатній рівень фізичної активності.

Таблиця 3.12 Рекомендований режим організації дистанційного навчання

Компонент	Рекомендація
Тривалість роботи	30–40 хв
Перерва	10–15 хв
Сон	8–9 год
Фізична активність	щоденно
Час без гаджетів	перед сном

Для підвищення ефективності дистанційного навчання педагогам доцільно:

1. Використовувати різноманітні форми подачі матеріалу;
2. Чергувати види діяльності учнів;
3. Забезпечувати регулярний зворотний зв'язок;
4. Підтримувати позитивний емоційний клімат під час занять;
5. Враховувати індивідуальні особливості школярів;
6. Уникати надмірного навчального перевантаження.

П'ятим напрямом є роль батьків у підтримці працездатності школярів. Батьки повинні створювати сприятливі умови для навчання, контролювати режим дня дитини, підтримувати її емоційно та мотивувати до навчання. Водночас важливо уникати надмірного тиску, який може підвищувати рівень тривожності.

Окрему увагу слід приділити індивідуальному підходу до учнів. Врахування індивідуально-психологічних особливостей, таких як темперамент, рівень тривожності та мотивації, дозволяє підвищити ефективність навчального процесу та сприяти збереженню працездатності.

Запропоновані рекомендації були сформовані з урахуванням результатів емпіричного дослідження, відповідно до яких найбільш значущими чинниками працездатності школярів виявилися рівень мотивації, саморегуляції та тривожності.

Таким чином, підвищення та збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання потребує комплексного підходу, що включає розвиток мотиваційної сфери, зниження тривожності, формування навичок саморегуляції та оптимізацію умов навчання. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності навчальної діяльності та покращенню психоемоційного стану школярів.

Програма рекомендацій щодо збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання

З метою практичної реалізації запропонованих рекомендацій було розроблено орієнтовну програму психологічної підтримки школярів, спрямовану на підвищення та збереження їхньої працездатності в умовах дистанційного навчання. Програма передбачає поетапну організацію роботи та охоплює основні психологічні чинники, виявлені у процесі емпіричного дослідження.

Таблиця 3.13 Програма заходів щодо збереження працездатності школярів

Етап роботи	Зміст діяльності	Очікуваний результат
Діагностичний етап	Проведення анкетування та психодіагностичного тестування учнів	Визначення рівня мотивації, тривожності, саморегуляції та працездатності
Виявлення груп ризику	Аналіз результатів дослідження та визначення учнів із низькою працездатністю або високою тривожністю	Виявлення школярів, які потребують додаткової підтримки
Психологічна підтримка	Проведення бесід, вправ на зниження тривожності, створення емоційно безпечного середовища	Зниження емоційного напруження та покращення психоемоційного стану

Формування навичок саморегуляції	Навчання учнів плануванню часу, самоорганізації та самоконтролю	Підвищення рівня самостійності та ефективності навчальної діяльності
Контроль результатів	Повторне оцінювання психологічних показників та аналіз ефективності заходів	Визначення результативності проведеної роботи

Запропонована програма має комплексний характер і передбачає взаємодію психолога, педагогів, батьків та самих учнів. Її реалізація сприятиме не лише підвищенню рівня працездатності школярів, а й покращенню їхнього психоемоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та формуванню більш позитивного ставлення до навчальної діяльності.

Таблиця 3.14 Організація реалізації програми збереження працездатності школярів

Напрямок роботи	Форми роботи	Відповідальні особи	Терміни реалізації
Діагностика психологічного стану	Анкетування, психодіагностичне тестування, онлайн-опитування	Практичний психолог, класний керівник	Початок навчального семестру
Виявлення груп ризику	Аналіз результатів дослідження, індивідуальні консультації	Практичний психолог	Після проведення діагностики
Психологічна підтримка учнів	Онлайн-бесіди, вправи на релаксацію, психологічні	Психолог, класний керівник	Протягом навчального семестру

	хвилинки		
Розвиток саморегуляції	Тренінги з тайм-менеджменту, використання чек-листів та планерів	Вчителі, психолог	Постійно
Підвищення навчальної мотивації	Інтерактивні методи навчання, гейміфікація, позитивне підкріплення	Учителі-предметники	Протягом навчального процесу
Оптимізація режиму дистанційного навчання	Організація перерв, регулювання навантаження, фізичні вправи	Батьки, учителі	Щоденно
Контроль ефективності програми	Повторне тестування, аналіз змін показників	Практичний психолог	Наприкінці семестру

Запропонована програма має комплексний психолого-педагогічний характер та спрямована на створення сприятливих умов для збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання. Її реалізація передбачає системну взаємодію педагогів, батьків та практичного психолога, що дозволяє забезпечити не лише підтримку навчальної діяльності учнів, а й профілактику емоційного виснаження та зниження рівня тривожності.

Таким чином, реалізація запропонованої програми сприятиме підвищенню рівня навчальної мотивації, розвитку навичок саморегуляції та покращенню психоемоційного стану школярів, що загалом позитивно

впливатиме на збереження їхньої працездатності в умовах дистанційного навчання.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено емпіричне дослідження психологічних чинників збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання та проведено аналіз отриманих результатів.

У ході дослідження встановлено, що більшість школярів мають середній або низький рівень навчальної мотивації, саморегуляції та працездатності, а також підвищений рівень тривожності. Зокрема, лише незначна частина учнів демонструє високий рівень працездатності, що свідчить про наявність труднощів у підтриманні ефективної навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання.

Результати кількісного аналізу підтвердили, що дистанційний формат навчання супроводжується підвищеною втомлюваністю, зниженням концентрації уваги та мотивації, що негативно позначається на продуктивності учнів.

Проведений кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем навчальної мотивації та працездатністю, а також між рівнем саморегуляції та працездатністю. Водночас виявлено негативний зв'язок між рівнем тривожності та працездатністю школярів.

Отримані результати свідчать про те, що навчальна мотивація та саморегуляція виступають ключовими чинниками підтримання працездатності, тоді як підвищений рівень тривожності є фактором її зниження.

На основі аналізу результатів дослідження було розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня працездатності школярів в умовах дистанційного навчання. Запропоновані заходи

передбачають розвиток мотиваційної сфери, зниження психоемоційного напруження, формування навичок саморегуляції та оптимізацію умов навчальної діяльності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу та засвідчили важливу роль психологічних чинників у забезпеченні ефективної навчальної діяльності школярів в умовах дистанційного навчання.

Отже, ефективне збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання можливе лише за умови комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, розвиток мотивації, формування навичок саморегуляції та оптимізацію організації навчальної діяльності. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності навчання та покращенню психоемоційного стану учнів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних чинників збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання. Актуальність обраної теми зумовлена суттєвими змінами в організації освітнього процесу, пов'язаними з переходом до дистанційного формату навчання в умовах пандемії та воєнного стану, що значно вплинуло на психоемоційний стан і навчальну діяльність учнів.

У ході виконання роботи було досягнуто поставленої мети – теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні чинники, що впливають на збереження працездатності школярів в умовах дистанційного навчання.

Виконання першого завдання дозволило здійснити аналіз наукових підходів до визначення поняття працездатності. Встановлено, що працездатність у психології розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно виконувати діяльність протягом певного часу без надмірного виснаження. Визначено, що структура працездатності включає когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий та фізіологічний компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують ефективність діяльності.

У межах другого завдання було визначено психологічні особливості навчальної діяльності школярів. З'ясовано, що навчальна діяльність у шкільному віці характеризується активним розвитком пізнавальних процесів, формуванням мотиваційної сфери та поступовим розвитком саморегуляції. Водночас встановлено, що недостатній рівень сформованості довільної уваги, нестійка мотивація та залежність від емоційного стану можуть знижувати ефективність навчальної діяльності.

Виконання третього завдання дозволило проаналізувати вплив дистанційного навчання на працездатність школярів. Встановлено, що дистанційний формат навчання, особливо в умовах воєнного стану,

супроводжується підвищенням рівня тривожності, зниженням мотивації, збільшенням втомлюваності та зменшенням рівня соціальної взаємодії. Це негативно впливає на когнітивні процеси, знижує концентрацію уваги та продуктивність діяльності учнів.

У процесі виконання четвертого завдання було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників збереження працездатності школярів. У дослідженні взяли участь 54 учні 7–9 класів. Було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволило отримати кількісні показники рівня навчальної мотивації, тривожності, саморегуляції та працездатності.

Аналіз результатів дослідження показав, що більшість школярів мають середній або низький рівень навчальної мотивації та саморегуляції, а також підвищений рівень тривожності. Лише незначна частина учнів демонструє високий рівень працездатності, що свідчить про наявність труднощів у підтриманні ефективної навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено позитивний зв'язок між навчальною мотивацією та працездатністю, а також між саморегуляцією та працездатністю. Це свідчить про те, що підвищення рівня мотивації та розвиток навичок саморегуляції сприяють зростанню ефективності навчальної діяльності школярів.

Водночас встановлено негативний зв'язок між рівнем тривожності та працездатністю, що підтверджує деструктивний вплив підвищеного емоційного напруження на продуктивність діяльності учнів. Таким чином, емоційний стан виступає важливим регулятором навчальної активності.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про те, що рівень працездатності школярів в умовах дистанційного навчання залежить від комплексу психологічних чинників, зокрема рівня мотивації, емоційного стану та саморегуляції.

У межах п'ятого завдання було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення та збереження працездатності школярів. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток навчальної мотивації, зниження рівня тривожності, формування навичок саморегуляції та оптимізацію умов дистанційного навчання.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їх використання у роботі педагогів, практичних психологів та батьків з метою підвищення ефективності навчального процесу та збереження психічного здоров'я школярів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням впливу інших психологічних чинників, зокрема особистісних рис, стилю навчання, сімейного середовища, а також розробкою та апробацією програм психологічної підтримки школярів в умовах дистанційного навчання.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують важливість урахування психологічних чинників у процесі організації дистанційного навчання та свідчать про необхідність комплексного підходу до забезпечення ефективної навчальної діяльності школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьєв Б. Г. Людина як предмет пізнання. Київ : Державне видавництво, 2004. 380 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
3. Божович Л. І. Проблеми формування особистості : вибрані психологічні праці. Київ : Педагогічна думка, 2003. 384 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 2011. 235 с.
5. Виготський Л. С. Педагогічна психологія. Київ : Либідь, 2001. 342 с.
6. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція працездатності. *Науковий вісник Волинського національного університету*. 2008. № 4. С. 15–21.
7. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
8. Гальперін П. Я. Вступ у психологію : навч. посіб. Київ : КНУ, 1999. 332 с.
9. Гончарук Н. М. Психологічні аспекти дистанційного навчання в період кризи. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2021. Вип. 8. С. 45–52.
10. Гура Т. Є. Цифрова втома школярів: причини та профілактика. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 3. С. 12–18.
11. Давидов В. В. Теорія розвивального навчання. Київ : Либідь, 2000. 380 с.
12. Дзюба Т. М. Розумова працездатність учнів: фактори впливу. *Психологічний часопис*. 2018. № 5. С. 67–74.

- 13.Ельконін Д. Б. Психологія розвитку дитини. Київ : Педагогічна думка, 2004. 412 с.
- 14.Заверико Н. В. Соціально-педагогічна підтримка учнів в умовах дистанційної освіти. *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 72. С. 88–93.
- 15.Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічні наслідки дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19. *Освіта і суспільство*. 2021. № 3. С. 112–119.
- 16.Ільїн Є. П. Мотивація і мотиви. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 480 с.
- 17.Коваленко А. Б. Психологічні особливості розумової працездатності підлітків. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2017. Вип. 2. С. 34–39.
- 18.Кокур О. М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Знання, 2006. 328 с.
- 19.Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2003. 400 с.
- 20.Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
- 21.Лазурський О. Ф. Психологія загальна і експериментальна. Київ : Основа, 2001. 360 с.
- 22.Леонтьєв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. Київ : Знання, 2004. 315 с.
- 23.Литвинчук Л. М. Вплив інформаційного навантаження на психоемоційний стан школярів. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 102–108.
- 24.Максименко С. Д., Зайчук В. О., Клименко В. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Форум, 2008. 543 с.

- 25.Маркова А. К. Формування мотивації навчання у шкільному віці : посібник для вчителя. Київ : Освіта, 1993. 192 с.
- 26.Машбиць Ю. І. Психологічні основи управління навчальною діяльністю : навч. посіб. Київ : Вища школа, 1987. 224 с.
- 27.Мельник О. А. Психологія стресостійкості в умовах онлайн-освіти. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 150–156.
- 28.Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія стресу та адаптації до умов воєнного стану. *Вісник психології і педагогіки*. 2022. № 1. С. 45–56.
- 29.Подольак Б. М. Психологія засвоєння знань. Київ : Наукова думка, 2007. 210 с.
- 30.Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.
- 31.Прохоров О. О. Психічні стани школярів та їх регуляція в процесі навчання. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 144 с.
- 32.Романенко О. В. Особливості саморегуляції в умовах дистанційного навчання. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 84–89.
- 33.Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Київ : Вища школа, 2002. 705 с.
- 34.Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підручник. Київ : Грамота, 2012. 504 с.
- 35.Смирнова О. М. Цифрова втома в освітньому середовищі: причини та шляхи подолання. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 55. С. 182–186.
- 36.Тализіна Н. Ф. Педагогічна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
- 37.Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності : навч. посіб. Одеса : Держ. пед. ін-т, 1992. 259 с.

38. Шапаренко Р. О. Вплив комп'ютерних технологій на працездатність дітей. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання*. 2019. Вип. 52. С. 140–145.
39. Яковина О. В. Збереження психологічного здоров'я учнів під час дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 78. С. 90–95.
40. Ямницький А. В. Психологія життєтворчої активності особистості: монографія. Одеса: Смайл, 2004. 360 с.