

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ ТА ПСИХІЧНИЙ СТАН УЧНІВ І СТУДЕНТІВ

Ядрова Д.А. – студентка, yadrova3@gmail.com

Панасюк І.В. – д.т.н., професор, panasjuk.i@knuvd.com.ua

Київський національний університет технологій та дизайну

Актуальність проблеми полягає в тому, що дистанційне навчання впливає на емоційний та психологічний стан учнів, зростає тривалість проведеного часу за екраном, знижується тривалість сну, рухової активності та прогулянок. Ці фактори є стартом для розвитку неврозів, депресій, вегетативних розладів, порушення сну та тривожності. Мета роботи - визначити, яким чином дистанційне навчання впливає на емоційний та психологічний стан здобувачів освіти. Виходячи з поставленої мети, вирішувались наступні завдання: дослідження відмінностей он-лайн та оф-лайн навчання; розробка та проведення опитування серед учнів та студентів для визначення впливу дистанційного навчання на емоційний та психічний стан; аналіз отриманих результатів. Наукова новизна отриманих результатів полягає у виявленні негативних чинників та в ряді пропозицій, як їх змінити. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання пропозицій для подальшого удосконалення системи дистанційного навчання. На основі аналізу даних результатів опитування, надані рекомендації для збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків.

Due to the pandemic COVID-19 people began to use innovative approaches for ensuring continuity of learning. However, the changes that have taken make us think that promising prospects, unfortunately, are not available to everyone. A lot of children and students suffer from a lack of resources or favorable conditions for learning. In addition, despite the innovation, the educational process is a challenge for students' the mental and emotional health. Many parents and teachers are convinced that there are many reasons, which prove that distance learning is not learning, but only a painful parody of it. Aim. To determine how distance learning affects the emotional and psychological health of students. Task. Based on the goal, it is necessary to find out the following tasks: research of differences between online and offline learning; working on quiz among students and pupils; analysis of results. A scientific value is obtained in finding out negative factors and suggestions to change them. A practical value is obtained in a facility to use suggestions for further improvement of the distance learning system.

Вступ. Пандемія COVID-19 спричинила найбільший за всю історію збій у функціонуванні систем освіти. Закриття шкіл та інших освітніх закладів торкнулося 94% світового контингенту учнів, а у країнах з низьким рівнем доходу та з рівнем доходу нижче середнього цей показник становить майже 99%. Усі ці освітні втрати є великою загрозою для майбутнього покоління, адже вони можуть ліквідувати прогрес, який досягався десятиліттями [6].

Для забезпечення безперервності навчання у зв'язку з пандемією COVID-19 почали застосовуватися новаторські підходи: від радіо- та телетрансляцій до надання навчальних матеріалів додому. Проте, зміни, що відбулися, змушують задуматися про те, що багатообіцяючі перспективи, на жаль, не є доступними для кожного - це стосується дітей і молоді, які страждають від відсутності ресурсів або сприятливого середовища для доступу до навчання. Також, не зважаючи на інноваційність, освітній процес є справжнім викликом для психічного та емоційного стану учнів та студентів.

Дистанційне навчання – це інноваційне навчання. Воно було доступно нам вже тоді, коли виникли персональні комп'ютери та Інтернет - поширення «швидкого Інтернету» дало можливість використовувати аудіо- і відео-трансляції, аудіо- і відео-конференції, інтернет-конференції, інтернет-трансляції [1]. Але найбільшої популярності воно зазнало під час карантину.

Освіта через Інтернет стала новою для більшості. Однією з головних переваг в онлайн-навчанні є об'єктивність - викладач оцінює не залежно від особистих вподобань; тут неможливо отримати оцінку за те, що ти просто гарна людина – треба довести, що ти і гарний учень. Також дистанційне навчання дозволяє реалізувати для студента індивідуальну навчальну програму, індивідуальний навчальний план, індивідуальний графік занять, послідовність і темп вивчення предметів. Особливо це є плюсом для працюючих, а також для молодих мам та інвалідів [1].

Ще одним плюсом дистанційного навчання є його економічність. Навчання «у житті» зазвичай дорожче, адже у вартість входить плата за оренду приміщення, час викладача, витрати на дорогу та на підготовку і друк роздаткових матеріалів, а також печиво, кава та інші приємні бонуси, які роблять умови навчання комфортніше. У випадку з онлайн-навчанням все набагато простіше і дешевше: тут немає витрат на майданчик і господарські потреби. Найчастіше онлайн-курси - це вже набір готових відеозаписів, які записуються один раз і за кілька показів себе окуповують [2].

Отже, перевагами дистанційного навчання є:

- Об'єктивність;
- Індивідуальність;
- Економічність.

Основною особливістю дистанційного навчання є інтерактивний зв'язок з учнем та вчителем замість «живого». Це можна вважати недоліком, адже коли студенти працюють з викладачем особисто, сприйняття інформації відбувається швидше. Починає працювати асоціативна пам'ять, додається зорова і слухова. Учні отримують не тільки знання, а й досвід проживання життєвих ситуацій, змодельованих в спільних іграх при виконанні практичних завдань [2]. У дистанційній формі навчання вчителі зазвичай записують відео або готують презентації, завантажують у віртуальне середовище і все. В онлайн-навчанні відсутній прямий зв'язок з викладачем, є тільки спілкування під час вебінару або окремого чату в системі, немає можливості вирішити питання «на місці».

Засобами дистанційного навчання є усі види інформаційних технологій. Завдяки ним можна навчатися у будь-якому місці, де є комп'ютер з доступом в Інтернет: вдома, на роботі, з ноутбуком в поїзді. Але вони не є доступними для усіх студентів та учнів, адже деякі живуть у населених пунктах, де нема Інтернету; крім того, не у всіх є можливість придбати «спеціальне обладнання» для навчання.

У відкритому доступі можна знайти велику кількість навчального матеріалу, але з великої кількості інформації іноді важко вибрати актуальну і найбільш корисну. Також слід звернути увагу на мотивацію під час онлайн-навчання. Нові знання засвоюються набагато швидше і ефективніше, коли студент взаємодіє з іншими учасниками. Йому не хочеться відставати від групи, тому він намагається показати себе з кращого боку. Здорова конкуренція підвищує загальну успішність [3]. У разі онлайн-навчання такого немає - студент сидить за комп'ютером, прослуховує відеозаписи занять і виконує онлайн-тести - тут потрібен більший рівень самоорганізації та самоконтролю.

Отже, недоліками дистанційного навчання є:

- Недоступність кожному;
- Великий обсяг матеріалів в Інтернеті, через що дуже важко знайти вірну інформацію;
- Відсутність живого контакту;
- Вимагає високого рівня самоконтролю та самоорганізації – результат залежить тільки від ваших зусиль;
- При онлайн-навчанні часто виникають труднощі з контролем знань.

Постановка проблеми. Розглянемо ще те, як дистанційне навчання впливає на емоційний та психологічний стан учнів. Викликом для людей, перш за все, стала суцільна ізоляція та високе навчальне навантаження. Перехід на онлайн-навчання змінив спосіб життя дітей – зросла тривалість проведеного часу за екраном, сидяча поведінка, знизилася тривалість сну, рухової активності та прогулянок. Ці фактори є стартом для розвитку неврозів, депресій, вегетативних розладів, порушення сну та тривожності. Недостатня увага до цих проблем може привести до розвитку межових психічних захворювань та психосоматичних розладів, і зрештою до втрати здоров'я [5]. Проблема психічного здоров'я школярів є досить важливою і потребує уваги з боку суспільства і батьків.

Мета роботи - визначити, яким чином дистанційне навчання впливає на емоційний та психологічний стан здобувачів освіти. Виходячи з поставленої мети, вирішувались наступні завдання: дослідження відмінностей он-лайн та офлайн навчання; розробка та проведення опитування серед учнів та студентів для визначення впливу дистанційного навчання на емоційний та психічний стан; аналіз отриманих результатів.

Результати досліджень. Для вирішення сформульованих завдань було проведено он-лайн опитування в віковій групі 14 – 23 роки (учні та студенти). Ціль опитування – визначити як онлайн-навчання впливає на емоційний та психологічний стан студентів та учнів.

Анкета була сформована з двох розділів.

I. 12 питань, де була можлива 1 відповідь:

- Ваша стать: чоловіча, жіноча;
- Ваш вік: до 14 років, від 15 до 17 років, від 18 до 21 років, від 21 до 23 років, більше 23 років;
- Ваша форма проживання: самостійно, з батьками, з дівчиною/хлопцем, з чоловіком/дружиною, з друзями, інше;
- Чи займаєтесь Ви саморозвитком, окрім навчання у школі/університеті (читання, додаткові курси, творче хоббі, тощо): так, ні;
- Як Ви вважаєте, чи високе ваше навчальне навантаження: так, ні;
- Скільки часу щодня Ви проводите за екраном менше 2 годин, у середньому 2 години, більше 2 годин;
- Чи харчуєтесь Ви повноцінно: так, ні;
- У який час Ви починаєте навчатися: 8.00-9.00, 9.00-11.00, 11.00-13.00, 13.00-14.00, після 14.00;
- Чи займаєтесь Ви спортом під час дистанційного навчання: так, ні;

- Яким чином дистанційне навчання впливає на Вашу РОЗУМОВУ АКТИВНІСТЬ та ментальну готовність до продуктивної праці: зовсім не впливає, незначним чином погіршує, впливає негативно і фізично виснажує, незначним чином покращує, впливає позитивно і змушує мобілізувати себе на виконання роботи;
- Яким чином дистанційне навчання впливає на Ваші ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ та здатність до продуктивної праці: зовсім не впливає, незначним чином погіршує, впливає негативно і фізично виснажує, незначним чином покращує, впливає позитивно і змушує мобілізувати себе на виконання роботи;
- У зв'язку з дистанційною формою навчання / роботи як змінився Ваш час перебування за комп'ютером (ноутбуком, планшетом, смартфоном): не змінився, зменшився, збільшився на 1-2 години, збільшився на 2-4 години, збільшився більше ніж на 4 години.

II. 1 питання, де було можливо декілька відповідей:

Які фактори викликають суттєві зміни у Вашому способі життя?

Варіанти відповідей:

- Зростання екранного часу;
- Зростання сидячої поведінки;
- Зниження тривалості сну;
- Зниження рухової активності;
- Розрив емоційних контактів;
- Високе навчальне навантаження.

Опитування проводилось з 15 січня 2021 року по 22 січня 2021 року, та носило анонімний характер. До опитування було долучено 131 осіб. Усі питання мали функцію обов'язкових для відповіді.

Перейдемо до аналізу отриманих результатів. Найменший вік опитуваних був до 14 років, а найбільший – більше 23 років. (рис.1). З них 56,5% жінки та 43,5% чоловіки.

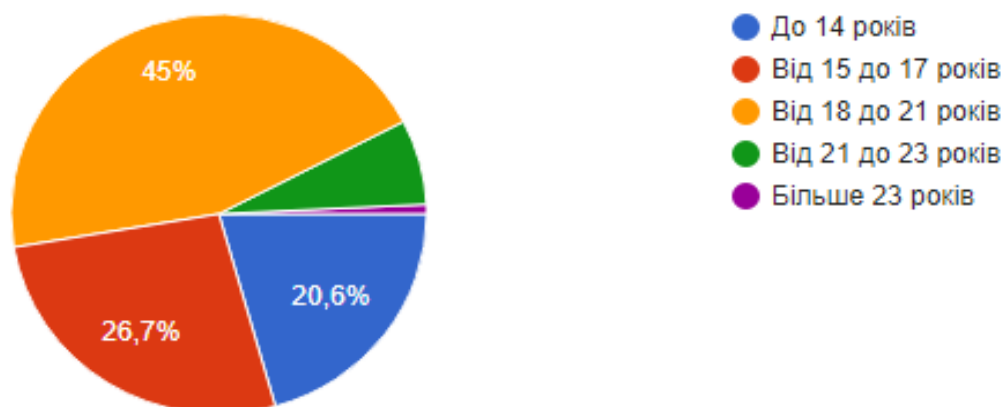


Рисунок 1 – розподіл респондентів за віком

Респондентам відповідно до місця проживання було запропоновано віднести себе до певної категорії. За результатами визначено, що більшість (73,3%) живуть з батьками, лише 11,5% - самостійно. 4% опитуваних живуть з друзями, 5% - з дівчиною або хлопцем та лише 1% - з дружиною чи чоловіком. (рис. 2)

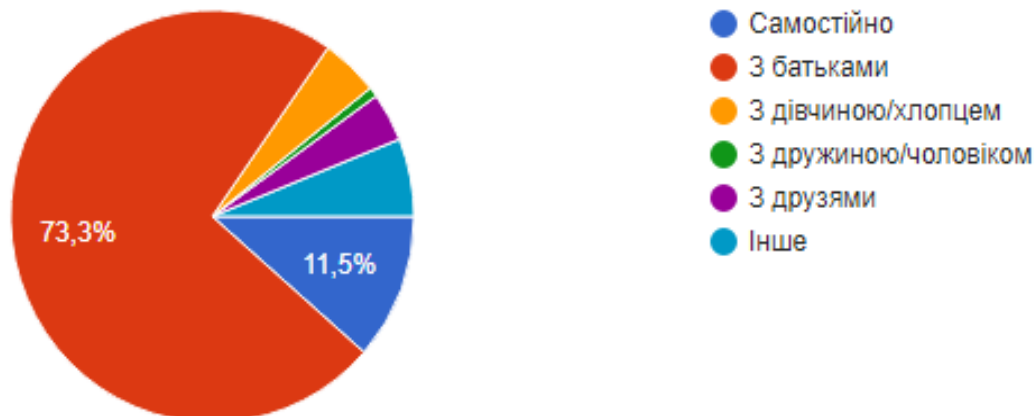


Рисунок 2 – розподіл респондентів за формою проживання

Трохи більше половини (56,5%) респондентів відповіли, що під час карантину займаються спортом, а 43,5% не займаються (рис. 3)

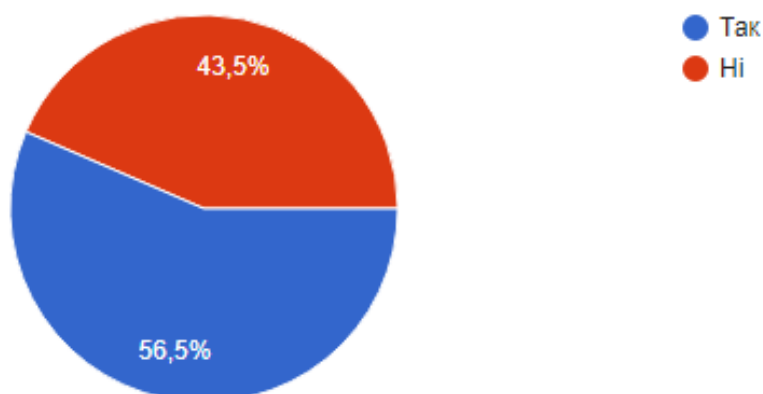


Рисунок 3 – розподіл респондентів за фізичною активністю

Переважає більшість опитуваних вважають, що їх навчальне навантаження досить високе, а 46% влаштовує об'єм матеріалу, який вони вивчають (рис. 4).

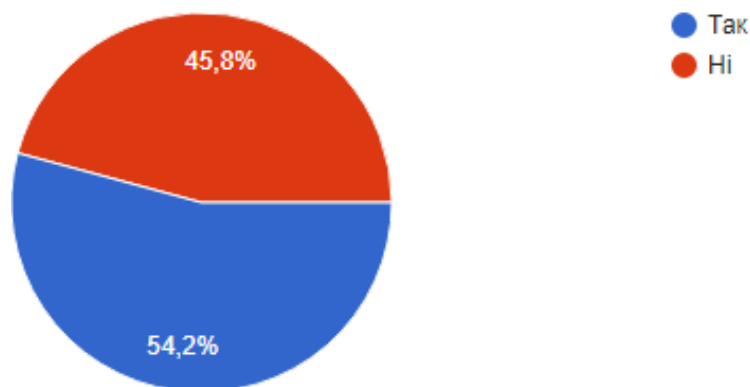


Рисунок 4 – розподіл респондентів за ставленням до навчального навантаження

Щодо часу, проведеного за екраном, то більше 2 годин витрачають 86% опитуваних учнів та студентів, 10,7% - у середньому 2 години, а менше 2 годин – лише 3%. (рис. 5)

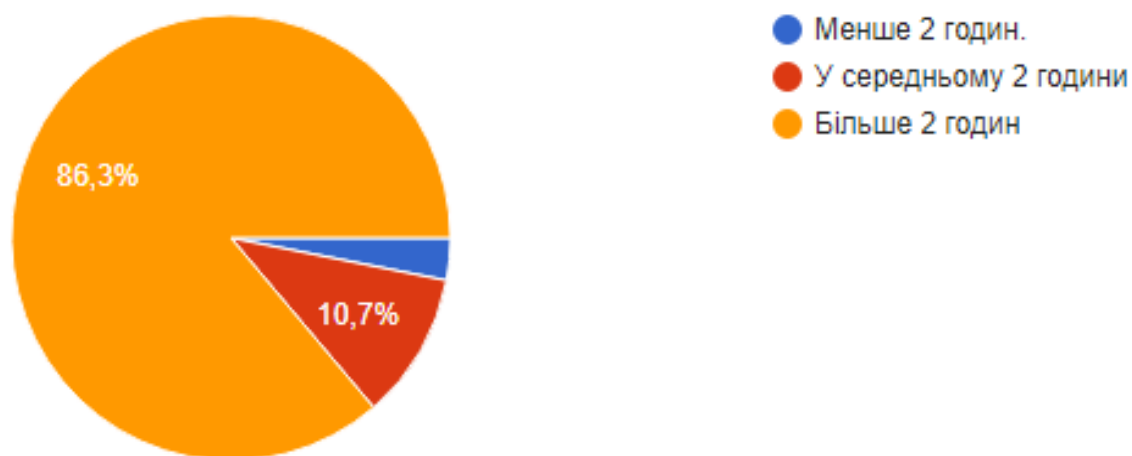


Рисунок 5 – розподіл респондентів за часом, витраченим за екраном під час дистанційного навчання

Також важливим фактором у дистанційному навчанні є час, коли студенти та учні починають навчатися. За даними опитування 32,8% дітей починають працювати у період між 9.00 та 11.00 годинами ранку; 28,2% - у період з 8.00 до 9.00; 17,6% - у період з 11.00 до 13.00; 16% – після 14.00 та 5,3% у період з 13.00 до 14.00. (рис.6)

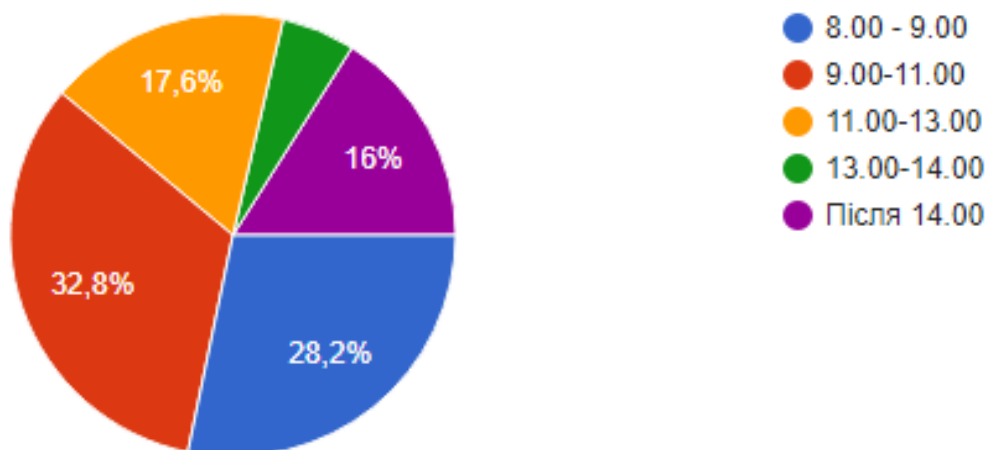


Рисунок 6 – розподіл респондентів за часом, коли вони починають працювати та навчатися

Для того, щоб зрозуміти, яким чином дистанційне навчання впливає на розумову активність та ментальну готовність до продуктивної праці, опитувані мали відповісти на таке ж саме запитання. Результати такі (рис.7):

- Зовсім не впливає – 22%
- Незначним чином погіршує – 21,4%

- Впливає негативно і фізично виснажує – 29,8%
- Незначним чином покращує – 10,7%
- Впливає позитивно і змушує мобілізувати себе на виконання роботи – 16%

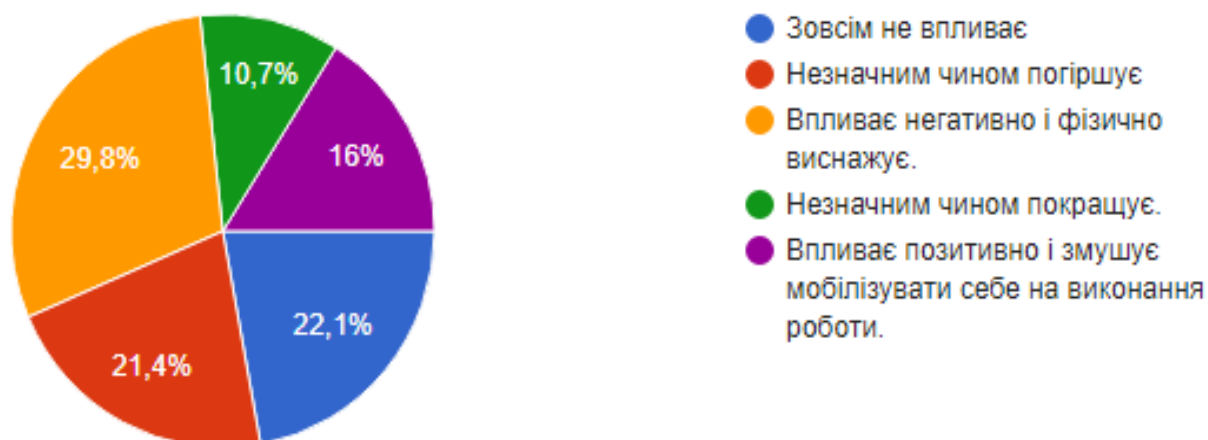


Рисунок 7 – розподіл респондентів за впливом онлайн-навчання на розумову активність ментальну та готовність до продуктивної праці

У зв'язку з дистанційною формою навчання / роботи час перебування за комп'ютером (ноутбуком, планшетом, смартфоном) збільшився на 1-2 години у 24,4% респондентів, збільшився на 2-4 години у 30,5%, збільшився більш ніж на 4 години у 21,4%, у 22,1% не змінився. (рис.8)

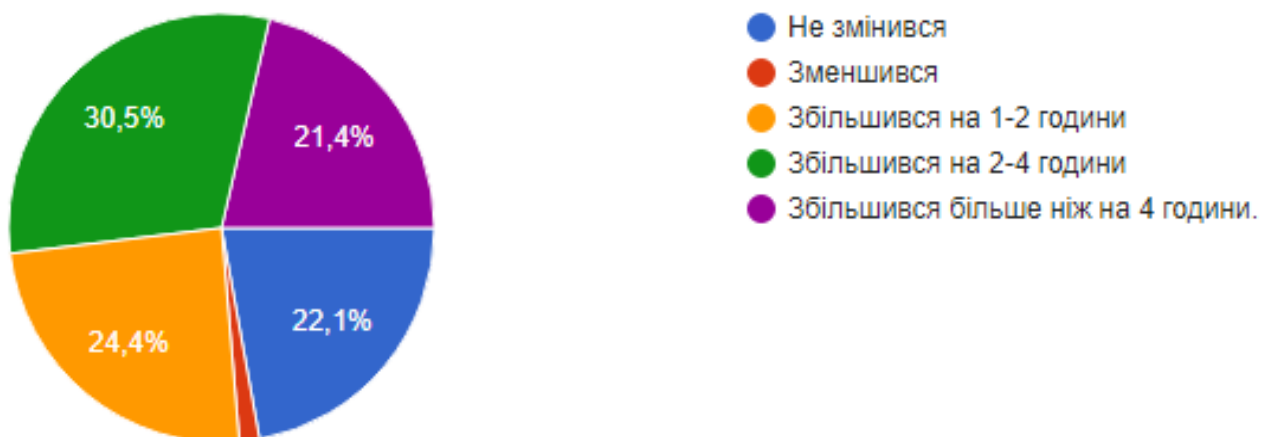


Рисунок 8 – розподіл респондентів за часом, який змінився у зв'язку з початком дистанційного навчання

Щодо факторів, які викликають суттєві зміни у способі життя, то найбільше опитуваних турбує зростання сидячої поведінки, зниження рухової активності та збільшення екранного часу, а найменше турбує розрив емоційних контактів. (рис.9)

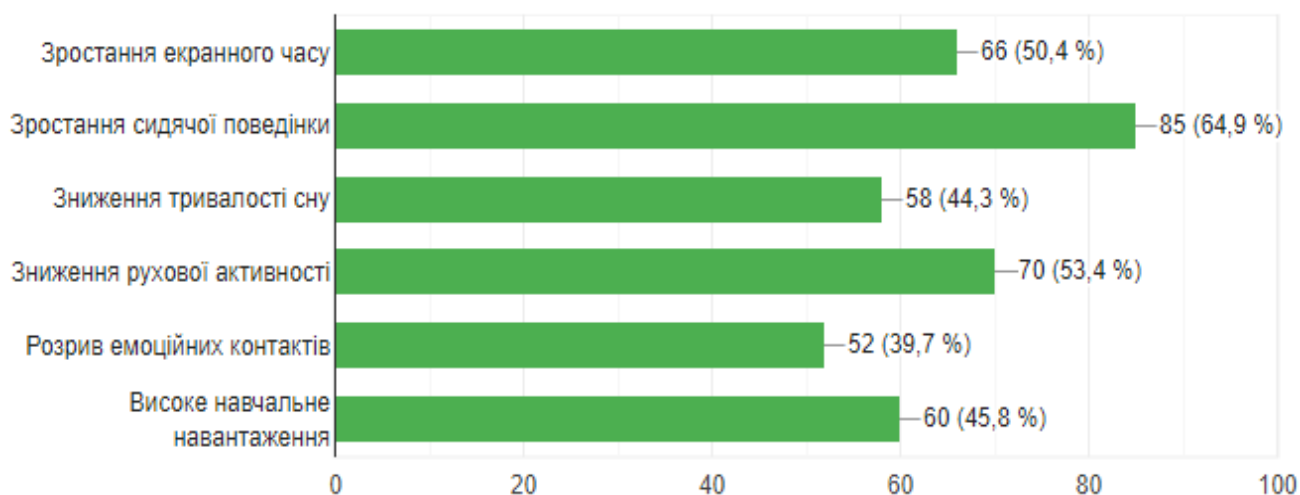


Рисунок 9 – чинники, які викликають суттєві зміни у способі життя під час дистанційного навчання та їх «рейтинг тривоги»

Та, щоб зрозуміти яким чином дистанційне навчання впливає на ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ та здатність до продуктивної праці, було задане однойменне питання. Результати такі (рис.10):

- Зовсім не впливає – 28,2%;
- Незначним чином погіршує – 29,8%;
- Впливає негативно і фізично виснажує – 27,5%;
- Незначним чином покращує – 6,9%;
- Впливає позитивно і змушує мобілізувати себе на виконання роботи – 7,6%.

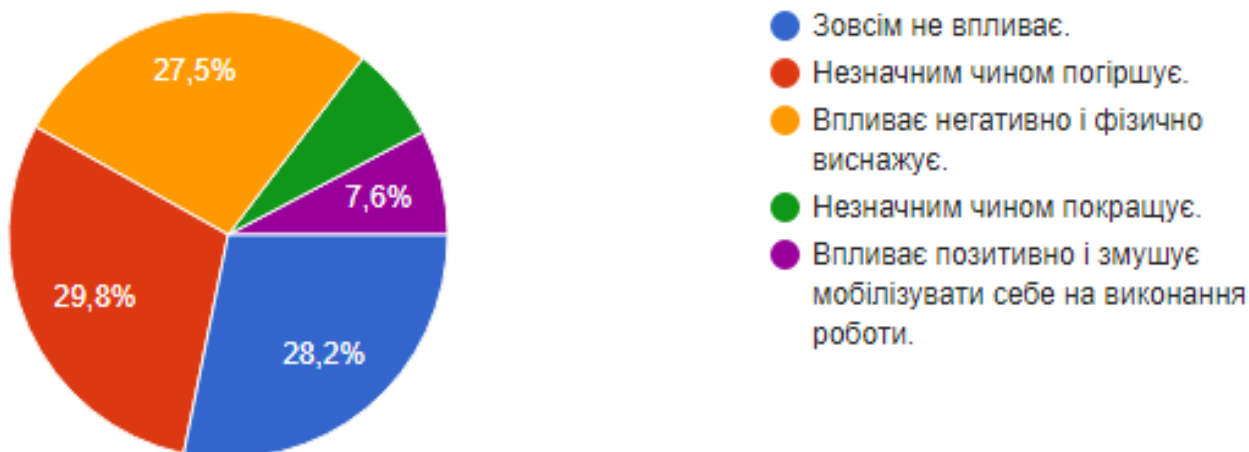


Рисунок 10 – розподіл респондентів за впливом онлайн-навчання на фізичні здібності та здатність продуктивної праці

Виходячи з даних результатів опитування, можна сформулювати такі рекомендації для збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків:

- Слід спробувати змінити тривалість фізичної активності. Це може бути не лише прогулянки пішки на свідому повітрі – можна урізноманітнити катанням на велосипеді чи на роликах, рухливими іграми,

швидкою ходою на стадіоні, бігом, відвідуванням спортивного залу, силовими вправами, танцями.

- Треба приділити увагу щодо тривалості сну. Для дітей 1-4 класу це – 10 годин на добу, для учнів 5-9 класів – 9 годин, для учнів старших класів та студентів – 8 годин на добу [5].
- Тривалість екранного часу повинна бути зменшена до 2 годин для учнів молодших та середніх класів, та для старших класів і студентів до 3 годин на добу [5].
- Слід звернути увагу на калорії - їх спожита кількість залежить від способу життя. Якщо фізична активність невисока, то для жінок масою 60 кг норма 2100 ккал/день, для чоловіків масою 70 кг – 2700 ккал/день; для дівчат 10-12 років масою 37 кг норма 1800 ккал/день; для хлопчиків 10-12 років масою 38 кг норма 2100 ккал/день [4].
- Тривалість перебування на відкритому повітрі повинна бути не менше 2 годин на день.
- Актуальним є проведення пілотного проекту щодо зміщення у часі початку навчального дня з метою синхронізації біологічних ритмів дітей із соціальними [5].
- Також треба навчитися слідкувати за своїм розкладом та розвивати вміння планувати наперед щоб вчасно виконувати домашнє завдання і не залишати усе на останній день.

Висновки

1. Дистанційне навчання – сукупність інформаційних та комунікаційних технологій, які забезпечують отримання навчального матеріалу учнем.[1] На відміну від «традиційного» навчання, взаємодія із вчителем в он-лайн режимі відбувається інтерактивно, за рахунок чого дистанційне навчання можна назвати інновацією.

2. Завдяки своїй новизні, дистанційне навчання дає можливість учням та студентам проявити себе як індивідуальність. На дистанційному навчанні ти навчаєшся, а не тебе навчають. Але через те, що ти сам за себе можуть з'явитися труднощі пов'язані із самоконтролем.

3. Щодо інформаційних технологій, яких потребує дистанційне навчання – є учні та студенти, котрі їх не мають. Он-лайн навчання, нажаль, не є доступним кожному.

4. Відсутність живого контакту може стати випробуванням для учнів адже працюючи з вчителем один на один інформація сприймається набагато легше.

5. Наявність великого обсягу інформації в Інтернеті викликає труднощі у пошуках потрібної – це займає багато часу, сил і терпіння.

6. Сучасні виклики є причинами ризику порушень здоров'я у дітей, в тому числі психічного. Крім суцільної ізоляції, справжнім випробуванням для здобувачів освіти є високе навчальне навантаження та суттєві зміни способу життя: зростання тривалості екранного часу, сидячої поведінки, зниження тривалості сну та прогулянок, розрив емоційних контактів, зменшення фізичної активності.

7. Аби зберегти і зміцнити своє здоров'я слід збільшити свою фізичну активність, почати слідкувати за своїм харчуванням, намагатися зменшувати тривалість екранного часу, проводити якомога більша часу на свіжому повітрі.

Список використаних джерел

1. Педагогика: традиции и инновации (III): материалы междунар. заоч. науч. конф. / Система образования // Желудкова Л.И., Высочина Т.А. // Дистанционное образование как инновационная форма обучения. – С. 35 – 37.

2. EPIC SKILLS [електронний ресурс] - режим доступу: <https://epixx.ru/blog/online-vs-offline> - Онлайн VS Офлайн: какое обучение выбрать?

3. Комп'ютерна школа HILLEL [електронний ресурс] - режим доступу: <https://blog.ithillel.ua/articles/offline-or-online> - Обучение: Оффлайн или Онлайн?

4. Науково-популярний природничий журнал для дітей «Колосок» (дата випуску – грудень 2015) – С. 26 – 29.

5. ДУ "Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМНУ" [електронний ресурс] – режим доступу: <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u05-02-88?opendocument> – психічне здоров'я дітей в умовах сучасних викликів.

6. Концептуальная записка: Образование в эпоху COVID-19 и в последующий период/ Август 2020 года// Организация Объединённых Наций.