Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Ускова С. М.

ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ НА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Форма дистанційного навчання виникла в останні роки як запит на реалії сьогоднішнього часу. Особливо активно дистанційне навчання почало входити в ужиток у зв'язку з інтенсивною комп'ютеризацією повсякденного життя. Одні з перших дистанційні курси запропонували західні вищі навчальні заклади. Передбачалося, що здобувачу вищої освіти, який бажає освоїти цікавий навчальний курс, не обов'язково їхати за кордон, а можна здійснювати навчання, сидячи вдома з чашкою чаю перед комп'ютером і виконуючи поставлені завдання.

Ще один запит на введення дистанційної форми навчання був в учнів, які бажали отримати освіту, але не могли цього зробити в школі в силу деяких причин. Наприклад, діти-спортсмени, які дуже багато часу проводили на тренуваннях і могли проходити шкільну програму лише у вільний час, або діти, які за станом здоров'я не могли фізично знаходитися в школі.

Але якщо до карантину дистанційна форма освіти була прерогативою окремих груп людей, то під час карантину запит на онлайн-форму навчання став охоплювати глобальний масштаб.

24 лютого 2022 року, із початком війни, актуальність дистанційного навчання лише посилилась. Але цей тип навчання має і негативні риси, насамперед психологічного характеру.

Але є і велика кількість позитивних моментів у онлайн-навчанні. Без такого методу освіти вже важко уявити сучасність. Нові технології допомагають незалежно від ситуації здобувати знання і бути на зв'язку один з одним. Дистанційні форми навчання допомагають здобувачам вищої освіти відчувати себе в безпеці як під час загострення пандемії Covid-19, так і з початком війни. Для виходу на заняття не потрібно витрачати час на шлях до університету, адже можна просто сісти за ноутбук, комп'ютер чи взяти телефон – і вже бути на парі. Тайм-менеджмент, який потрібно враховувати, особливо у великих містах і в умовах сучасних проблем із безпекою, створює основний плюс, який найбільше важливий для здобувачів вищої освіти із інших міст – вони перебувають удома зі своїми близькими. Але яким зручним та універсальним нам здавався б онлайн-формат, усе-таки в ньому є і недоліки.

Однією з проблем відеоконференцій є постійний зоровий контакт. Коли людина щось розповідає й дивиться на монітор свого пристрою, на неї одночасно дивляться всі учасники конференції. Наприклад, пара в навчальному закладі триває дві академічні години. В офлайн-форматі це включає обговорення теми, постановку питань, спілкування з одногрупниками та ін. В онлайн-форматі все це зводиться до постійного перебування за монітором, де Ви дивитесь на «віконця», в яких відображені одногрупники й викладач. Так само по той бік екрана дивляться на Вас. Людина відчуває незручність, невпевненість від того, що за нею постійно спостерігають.

На офлайн-заняттях чи лекціях слухачі відводять погляд, роблять помітки, звертають увагу на інші відволікаючі речі, а на відеоконференціях є тільки Ви й монітор із «віконцями». Це так, ніби ви стоїте в людному місці й усі водночас

повернулися у Вашому напрямку й дивляться у вічі. До того ж мають значення розмір «віконець» і близькість екрана. Зазвичай ми намагаємося сидіти так близько до монітора, щоб у будь-який момент дотягнутися до клавіатури чи щось натиснути на екрані. Таким чином та відстань, на якій ми бачимо колегу, викладача чи студента, така сама, якби ми спілкувалися з рідними. Людина перебуває в стані стресового перезбудження, викликаного надмірним зоровим контактом із крупним планом.

Під час «живого» спілкування невербальне спілкування відбувається невимушено і природньо. Під час онлайн-зустрічей невербальна поведінка стає складнішою. Користувачі змушені свідомо стежити за невербальною поведінкою й посилати навмисно створені сигнали іншим. Для прикладу: центрування в полі зору камери, надмірне кивання головою протягом кількох додаткових секунд, щоб підтвердити згоду або погляд прямо в камеру (на відміну від облич на екрані), щоб спробувати встановити прямий зоровий контакт під час розмови. Навіть проста розмова в онлайн-форматі вимагає більших зусиль. Ми намагаємося говорити голосніше, виразніше, чіткіше, щоб бути впевненими, що нас почули.

Ще одне джерело навантаження пов'язане з отриманням сигналів. Якщо співрозмовник подає невербальні сигнали, але вони адресовані не нам, можливо, до когось іншого з конференції або ж узагалі не стосуються теми. Це вводить у оману й дезорієнтує колег.

Знижена мобільність. Під час очних зустрічей люди рухаються. Вони переміщуються, встають, роблять записи. Є низка досліджень, які показують, що пересування й інші рухи сприяють кращій продуктивності під час зустрічей. Наприклад, люди, які ходять, навіть коли перебувають у приміщенні, придумують більше креативних ідей, ніж люди, які сидять. Технічно відео конференції не заважають використовувати жести під час промови, але постійне сидіння перед камерою гальмує рух.

Здобувачі вищої освіти страждають від браку взаємодії й соціальної ізоляції. Освітній процес – це не лише вивчення матеріалу, а й нові знайомства, друзі, стосунки. Щодня проводячи на парах, звикаєте до одногрупників, стаєте друзями. Це додає легкості в навчанні, мотивує. Є люди, з якими у вас спільні інтереси, можна обговорити тему, отримати чи попросити про допомогу. Усе це впливає на загальне ставлення до навчання. Також має місце конкуренція, бо за кожне заняття студент отримує певну оцінку, і важливо, аби ця конкуренція була «здоровою». Під час онлайн-навчання здобувачі вищої освіти контактують лише з викладачем, відповідаючи на запитання, і можуть зовсім не спілкуватися з товаришами. Відсутність соціальної взаємодії в онлайн-навчанні призводить до почуття самотності, відсутності мотивації й ізоляції.

Студентське життя відбувається вдома. Під час офлайн-занять здобувачі вищої освіти дотримуються встановленого розкладу протягом дня: піти до університету чи навчальних баз, перерва, спілкування з друзями, відвідати позакласні заходи, удома повчити пари і т.д. З онлайн-навчанням це не так. Залишатися зосередженим на онлайн-класах – це випробування. Поєднання домашнього життя із заняттями, недотримання звичайного розкладу й відволікання вдома заважають здобувачам вищої освіти добре зосередитися на навчанні. У

результаті здобувачі вищої освіти схильні зволікати й відкладати справи. Тоді терміни зриваються, унаслідок чого виникають напруження, стрес і занепокоєння.

Дистанційні форми навчання нині стали не тільки вимушеним, а і необхідним інструментом. Але мають свої недоліки. Велике значення мають соціальна ізоляція й одноманітність студентського життя. Усі ці фактори негативно впливають на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти і потребують корекції шляхом розробки нової методології викладання з урахуванням усіх чинників.