© *В. В. Пітулей*

Отримано: 16 листопада 2020 р.

Прорецензовано: 27 листопада 2020 р.

Прийнято до друку: 27 листопада 2020 р.

e-mail: pituley@ukr.net

DOI: 10.25264/2415-7384-2021-12-64-68

Пітулей В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 64–68.

УДК 159.9.019.4:001.8(045)

Пітулей Вікторія Вікторівна,
кандидат філософських наук,
доцент кафедри психіатрії, наркології та медичної психології,
Івано-Франківський національний медичний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ПСИХІКУ СТУДЕНТА ТА ВИКЛАДАЧА

У статті розглянуто поняття дистанційної освіти та її вплив на психіку студента та викладача. Окреслено основні шляхи оцінки якості дистанційної освіти. Розкрито психолого-педагогічні особливості взаємозв'язку між викладачем і студентом у навчально-педагогічному процесі. Проаналізовано механізми застосування дистанційних методів навчання у вищій школі. Указано на позитивні та негативні аспекти дистанційного навчання. Виявлено, що суттєвими чинниками зниження успішності навчання студентів є технічна та психологічна неготовність викладачів працювати в онлайн-режимі. Розкрито особливості педагогічного контролю за ефективністю освітнього процесу. Установлено, що дистанційне навчання загострило низку психологічних проблем, з-поміж яких ключове місце посідає проблема емоційного вигорання особистості.

***Ключові слова**: дистанційна освіта, якість дистанційної освіти, психіка, студент, емоційне вигорання.*

Viktoria V. Pitulei,
Candidate of Philosophy, Associate Professor, Department of Psychiatry, Narcology and Medical Psychology
Ivano-Frankivsk National Medical University

PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING ON THE PSYCHOLOGY OF THE STUDENT AND TEACHER

The article considers the concept of distance education and its impact on the psyche of students and teachers. The main ways of assessing the quality of distance education are outlined. The psychological and pedagogical features of the relationship between teacher and student in the educational and pedagogical process are revealed. The mechanisms of application of distance learning methods in higher school are analyzed. The positive and negative sides of distance learning are indicated. It was found that significant technical factors in reducing the success of student learning are technical and psychological unwillingness of teachers to work online. Peculiarities of pedagogical control over the efficiency of the educational process are revealed. It is established that distance learning has exacerbated a number of psychological problems, among which the key is the problem of emotional burnout.

It is noted that the use of distance education has the advantage of removing psychological barriers to communication, blurs boundaries (the student can study regardless of place of residence). This technology of the educational process is invaluable in the period of quarantine restrictions, as it guarantees the absence of direct contact between people, allows active learning even during illness or self-isolation.

It has been established that distance learning has exacerbated a number of psychological problems, not least the problem of emotional burnout. This phenomenon is observed in both students and teachers and manifests itself in a variety of negative physiological reactions of the body, namely: poor sleep, fatigue, drowsiness, psychosomatic diseases and destructive psychological conditions such as stress, bad mood, depression, apathy, high levels of neuroticism, emotional excitability, increased anxiety, fear, predominance of asthenic emotions, irritability. The reason for these reactions is the general negative situation in the country and in the world as a whole, in the forced self-isolation of man, as well as in the unusualness and maladaptation of teachers and students to distance learning conditions.

It is pointed out that distance education today helps students to develop such qualities as independence, mobility and responsibility, develops skills of self-education, which is highly valued in the labor market. Unfortunately, distance education also has its downsides. For example, the lack of direct communication between students and teachers. In addition, distance education requires the student to have the necessary technical equipment for constant access to sources of information, as well as a very strong motivation to systematically study independently.

***Key words:** distance education, quality of distance education, psyche, student, emotional burnout.*

Постановка проблеми. Упродовж останнього часу система освіти України зазнала значних змін, насамперед у процесі організації дистанційного навчання. За допомогою контрольованої самостійної роботи студентів і можливості сучасних інформаційно-комунікаційних технологій заклади вищої освіти мають змогу підготувати майбутнього спеціаліста. Кінцевий результат ефективності навчання потребує

постійного контролю якості освітнього процесу. Сьогодні дистанційне навчання набуває значної популярності внаслідок спрощення доступу до навчально-методичних матеріалів, економії часу, прозорості освітнього процесу. Однак ми зіштовхнулися з низкою психолого-педагогічних проблем, які спричинює цей вид навчання, а саме: емоційне вигорання, яке ми спостерігаємо як у викладачів, так і у студентів, збільшення рівня нейротизму, емоційної збудливості, апатії, страху, виникнення депресивних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні питання дистанційної освіти досить актуальне, оскільки відбуваються дуже швидкі зміни в підході до освітнього процесу. З-поміж вітчизняних і закордонних науковців цю проблему досліджено в роботах Н. Муліна (управління якістю дистанційної світи), Л. Калайдова (роль викладача у системі дистанційної освіти), В. Бєлова, Л. Віткіна (упровадження систем управління якістю вищих навчальних закладів), М. Миговича (перспективи розвитку дистанційної освіти), О. Адаменко (інновації в дистанційній освіті), М. Мурашко (моделювання оцінювання якості підготовки) та інших [4, с. 25–36].

Мета статті – розглянути особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача; виокремити основні психологічні психічні стани, які виникають унаслідок дистанційного навчання; проаналізувати позитивні та негативні функції дистанційного навчання в умовах пандемії Covid-19.

Виклад основного матеріалу. Відсутність національної стратегії розвитку медичної освіти в умовах реформи охорони здоров'я, незлагодженість відносин між університетами та лікувальними установами на державному та локальному рівнях призвело до відокремлення студентів медичних університетів від контакту з хворими. Цьому сприяла також пандемія вірусу COVID-19. На сьогодні проблему дистанційної освіти розробляють практично всі ЗВО на території України [5]. Оскільки основа навчання майбутніх лікарів – це безперервна освіта, в усіх спеціалізованих навчальних закладах було впроваджено дистанційне навчання. Воно, безумовно, має свої переваги, адже сприяє потребі більш глибокої теоретичної підготовки викладача до занять, напрацювання великої бази презентацій, тестів, ілюстративного матеріалу. З іншого боку, є час і можливість детально контролювати засвоєння студентами навчальної програми. Безумовно, дистанційне навчання зменшує ризик зараження викладачів і студентів в умовах пандемії. Освітня громада звертає значну увагу на впровадження інноваційних технологій у навчальний процес ЗВО [2].

Проте за останні пів року ми втратили дуже важливий складник пропедевтичного навчання, формування клінічного мислення лікаря – контакт студента з пацієнтом, уміння спілкуватися, збирати анамнез, обстежувати, співпереживати, відчувати відповідальність за життя конкретної людини. Студенти не беруть участі в клінічних обходах, щоденних оперативних нарадах у відділенні, патанатомічних конференціях, наданні невідкладної допомоги тощо.

Нівельовано засвоєння практичних навичок і вмінь, а без цього майбутні лікарі обійтися не можуть. Тому нагальна проблема – повернути тісну співпрацю медичних університетів і лікувальних установ, розширити клінічні університетські бази, що в розвинених країнах довело свою ефективність. Інший важливий, на нашу думку, аспект – це впровадити нові методики педагогічного та філософського навчання студентів-медиків. Потреба суворо дотримуватися протокольного лікування, відсутність достатньої бази практичних навичок роботи з хворими призводить до того, що пацієнти все частіше сприймають лікарів не як гуманних опікунів, а як «холоднокровних» беземоційних техніків. Вивчення психологічних дисциплін у медичній школі потрібне для виховання критичного мислення щодо своїх припущень, перспектив та упереджень, заохочення більшої толерантності до інших і виховання емпатії. Потрібна нова педагогіка, яка поєднує як когнітивні, так і афективні елементи, щоб розвивати у студентів медичних університетів навички гуманного індивідуального ставлення до кожного окремого пацієнта.

В умовах карантинних обмежень, пов'язаних із COVID-19, а також під час реалізації права на автономію, адміністрація медичного університету пропонує різні підходи щодо організації освітнього процесу, зокрема й змішане навчання з використанням дистанційних технологій.

Технології дистанційного навчання в закладі вищої освіти – це сукупність методів, форм і засобів взаємодії викладача зі студентом у процесі самостійного, але контрольованого засвоєння певного масиву знань [6, с. 76–84]. Суттєві чинники зниження успішності навчання студентів у період дистанційного навчання такі: неготовність викладачів працювати в онлайн-режимі, оволодіти в таких умовах потрібними практичними навичками, великим обсягом матеріалу для засвоєння нової форми навчання (онлайн), що значно перешкоджає опануванню навчальної програми. Зниженню успішності також сприяє загострення хронічних захворювань.

1. В умовах дистанційного навчання студенти перебувають у стані хронічного психологічного стресу, що потребує уваги не лише викладачів, їхніх кураторів, але й батьків.

2. Потреба переорієнтувати процес викладання в умовах теперішнього локдауну обумовлена остаточно нез'ясованою тривалістю пандемії.

Які ж переваги технології дистанційного навчання? Це відсутність потреби відвідувати лекції і практичні заняття [1]. По-перше, гнучкість, тобто можливість адаптувати навчальні матеріали дисципліни до

рівня підготовки студентів шляхом надання детальнішої або додаткової інформації з незрозумілих тем, а також низки питань-підказок тощо. Також дистанційне навчання має таку властивість, як актуальність – можливість упроваджувати новітні педагогічні, психологічні, методичні розробки. Наступна перевага – зручність: навчання в зручний час, у зручному місці, відсутність обмежень у часі для засвоєння матеріалу. Цей вид навчання передбачає модульність: матеріал розділений на окремі завершені теми.

Не треба забувати про економічну ефективність і можливість одночасно використовувати великий обсяг навчальної інформації для будь-якої кількості студентів. Ще однією перевагою є інтерактивність, адже активне спілкування між студентами групи і викладачем, що значно посилює мотивацію до навчання, поліпшує засвоєння матеріалу. Варто зазначити, що використання дистанційної освіти має переваги в усуненні психологічних бар'єрів у спілкуванні, стирає кордони (студент може навчатися незалежно від місця проживання). Ця технологія освітнього процесу неоціненна в період карантинних обмежень, оскільки гарантує відсутність безпосереднього контакту між людьми, дає змогу активно навчатися навіть під час хвороби чи самоізоляції.

До недоліків дистанційної освіти ми можемо віднести те, що в ньому переважає саме знеособлене спілкування. Будь-яке, навіть найжвавіше, спілкування через інтернет – це лише опосередковане спілкування. Особисте, живе спілкування залишається поза кадром. Крім того, постійна концентрація на екрані монітора, тривале сидяче положення може негативно вплинути на стан здоров'я студентів. Проблема також виникає під час оволодіння практичними навичками: студентам-медикам потрібно опановувати методики об'єктивного обстеження пацієнтів, виконувати маніпуляції, що неможливо реалізувати під час онлайн-навчання. Ще одним важливим аспектом навчання в медичному університеті є спілкування з пацієнтами, можливість брати участь в обходах професорів, курувати хворих, чого теж не можна виконати у форматі дистанційного навчання.

Ще одна важлива особливість дистанційного навчання: воно надає можливість розширити сферу освітніх послуг, збільшити контингент слухачів за рахунок дистанційних слухачів, що не можуть навчатися за традиційними формами з різних причин, забезпечити освітній процес якісними навчальними матеріалами в електронному вигляді, засобами автоматизованого контролю, раціонально використовувати навчальні площі, зменшити витрати на комунальні послуги; використовувати особистісно-орієнтований підхід у навчанні слухачів на всіх його етапах [3, с. 4–5].

Дистанційне навчання загострило низку психологічних проблем, з-поміж яких не останнє місце посідає проблема емоційного вигорання особистості. Це явище спостерігаємо як у студентів, так і у викладачів, у різноманітних негативних фізіологічних реакціях організму, а саме: поганий сон, утома, сонливість, поява психосоматичних захворювань, і деструктивних психологічних станах, як-от: виникнення стресів, поганий настрій, депресія, апатія, високий рівень нейротизму, емоційної збудливості, підвищена тривожність, виникнення страхів, переважання астенічних емоцій, дратівливість. Причина цих реакцій полягає в загальній негативній ситуації, яка склалася в державі та світі загалом, у вимушеній самоізоляції людини, а також у незвичності та непристосованості викладача та студента до дистанційних умов навчання. Виникнення цих психологічних проблем також можемо певною мірою пов'язати з ситуацією «виходу з зони комфорту», адже пізнання нового завжди пов'язане з виходом за межі комфорту. Викладачі і студенти часто скаржаться на постійну втому, яка проявляється щодня впродовж тривалого часу. Отже, ми можемо діагностувати «синдром хронічної втоми» як патологічний стан людини, що проявляється в безсонні, утомі, слабкості, різкому зниженні працездатності, пригніченості, психологічній нестійкості, депресивних станах. У групі ризику перебувають люди у віці 25–45 років. Причина цього стану полягає в недостатності спілкування, ізоляції, стресових ситуаціях (рис.1).

Канадський психолог, професор, автор книги «Психологія пандемії» Стівен Тейлор досліджує вплив пандемії на психіку людину й увів поняття «Covid-стресу». Він указує, що сьогоднішня пандемія – це перша пандемія в епоху соціальних медіа та глобальної цифрової взаємодії. Найчастіше «Covid-стрес» проявляється в людей, які мають невроз нав'язливих станів і схильні переживати за своє здоров'я. Він також наголошує на тому, що молоді люди, до яких ми відносимо студентство загалом, мають високий рівень адаптації до цих обставин. Пандемія підвищує їхній рівень стресостійкості, спрямовуючи й показуючи нові стратегії виживання. Учені Оксфордського університету з'ясували, що в кожної п'ятої особи, яка перехворіла на коронавірус, виявляють психічні розлади, зокрема вперше. Вони також дійшли висновку, що тривожні розлади, депресії та безсоння можуть бути довгостроковими наслідками коронавірусної інфекції. ВООЗ заявила, що пандемія негативно вплинула на психічне здоров'я мільйонів осіб. «Covid-19 вплинув на психічне здоров'я мільйонів у тому, що стосується викликаної ним тривоги і страху, а також порушення роботи служб психічного здоров'я», – сказав генеральний секретар ВООЗ Тедрос Адан Гебреісус під час брифінгу в Женеві. За словами Гебреісуса, відсутність соціальної взаємодії негативно впливає на психіку людини. Усі вищеперераховані психологічні проблеми, які провокує дистанційне навчання, зображено у вигляді рисунку 2.

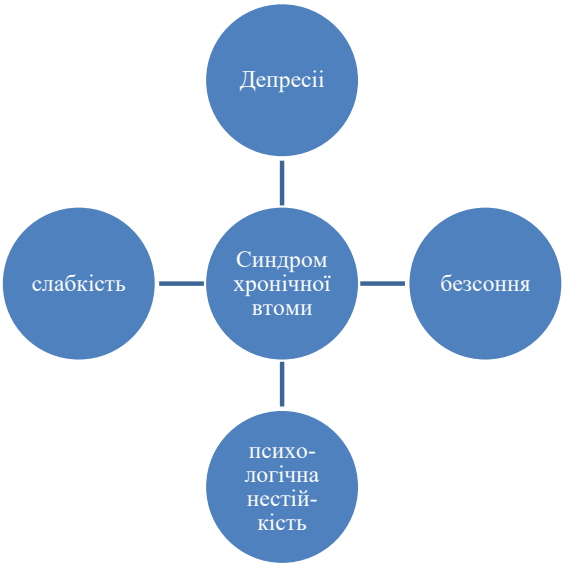

Рис. 1. Негативні психо-фізіологічні реакції, викликані дистанційним навчанням

Рис. 2. Психологічні проблеми, спричинені дистанційним навчанням

Щоб запобігти вказаним недолікам, МОН відстежує передові закордонні практики та проводить широку роз'яснювальну роботу з учасниками навчально-педагогічного процесу. Також університети постійно моніторять ефективність дистанційного навчання, обмінюються досвідом з іншими університетами, щоб налагодити онлайн-навчання та усунути всі вищеперераховані негативні наслідки. Якість освіти потрібно поліпшити шляхом ефективної організації навчального процесу, упровадженням передових наукових розробок у практику викладання, забезпеченням високого професіоналізму викладачів, створенням сучасної навчально-методичної бази [7].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, можемо зробити висновок, що сьогодні дистанційна освіта допомагає студентам розвинути такі якості, як самостійність, мобільність і відповідальність, навички самоосвіти, які високо цінують на ринку праці. На жаль, дистанційна освіта має і негативні результати. Наприклад, відсутність безпосередньої комунікації між студентами і викладачами. Робота в групах (класах), організованих дистанційно, як правило, не може дати вміння повноцінної командної роботи. Окрім того, дистанційна освіта вимагає від студента потрібної технічної оснащеності для постійного доступу до джерел інформації, а також дуже сильної мотивації, щоб систематично самостійно навчатися. Подальші дослідження будуть висвітлювати питання, що стосуються поняття академічної доброчесності в умовах

Література:

1. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології, кол. монографія. К.: Атіка, 2015. С. 77–140.

2. Вишнівський В. В., Гніденко М. П., Гайдур Г. І., Ільїн О. О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів: навч. посібн. К.: ДУТ, 2014.140 с.

3. Карташова Л. А., Бойченко О. А., Шеремет Т. І. Технології та принципи дистанційного навчання: формування цифрових компетентностей педагога-тьютора. Київ, 2020.77с.

4. Киян І. В. Оцінка якості педагогічних технологій в системі дистанційного навчання. *Успіхи сучасного природознавства*. 2012. № 2. С. 76–84.

5. Романенкова Д. Ф. Педагогічний супровід дистанційного навчання. *Інноваційні інформаційні технології: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* М.: MIEM, 2012. С. 142–144.

6. Переваги дистанційної освіти в Україні. URL : http://www.forest.lviv.ua/statti/distance.html.

7. Степко М. Світові тенденції розвитку систем вищої освіти та проблеми забезпечення якості й ефективності вищої освіти в Україні. *Вища школа*. 2013. С. 13–22.