

Тетяна ГРАБЕВНИК

*здобувач вищої освіти I курсу ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»*

Науковий керівник: ДРАГОЛА Любов Владиславівна

*канд. психол. наук, ст. викл. кафедри
психології, глибинної корекції та реабілітації,
Заклад вищої освіти «Черкаський національний
університет імені Богдана Хмельницького»,
м. Черкаси*

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ВИКЛАДАЧІВ

Дистанційна форма навчання неабияк впливає на психічне здоров'я студентів та викладачів. Викладачі мають збільшене навантаження і змушені забезпечити якісне навчання без очних занять. Студенти переважно більшість часу проводять за моніторами комп'ютерів, перебуваючи на просторах навчальних онлайн-платформ.

Перше, що варто зазначити, дистанційне навчання викликає втому. Втома від віртуального навчання реальна, і вона може призвести до тривоги та стресу як для студентів, так і для викладачів. Професор Джеремі Бейленсон, директор-засновник Стенфордської лабораторії віртуальної взаємодії людей (VHIL), досліджував психологічні наслідки щоденного перебування на онлайн-платформах, зокрема Zoom. Д. Бейленсон оцінив Zoom за його окремими технічними аспектами. Він визначив чотири наслідки тривалих відеочатів, які, за його словами, сприяють почуттю, відомому тепер як «Zoom fatigue» – «втома від Zoom»:

1. Надмірна кількість зорового контакту крупним планом. На звичайній зустрічі люди по-різному дивляться на доповідача, роблять нотатки або переводять погляд на оточуючі предмети. Але під час дзвінків Zoom або на інших онлайн-платформах всі охоплюють віртуальну аудиторію цілком і постійно.

2. Постійно бачити себе під час відеозустріч в режимі реального часу дуже втомлює. Під час відеозустрічів ми бачимо себе ніби в дзеркалі, якщо б у реальному світі під час взаємодії з людьми хтось підставляв дзеркало із нашим відображенням – це призвело б до стресових ситуацій.

3. Відеочати різко знижують нашу звичну мобільність. Приватні та аудіо-телефонні розмови дозволяють людям рухатися. Але під час відеоконференцій більшість камер мають задане поле зору, що означає, що людина зазвичай повинна залишатися на одному місці. Рухи обмежені неприродними способами.

4. Значно вище когнітивне навантаження у відеочатах. Д. Бейленсон зазначає, що при регулярній взаємодії віч-на-віч невербальне спілкування є цілком природним, і кожен з нас, природно, підсвідомо робить та інтерпретує жести та невербальні сигнали. Але у відеочатах нам доводиться більше працювати, щоб надсилати й отримувати сигнали [1].

По-друге, дистанційна форма навчання призводить до відсутності реальної взаємодії з оточенням та соціальної ізоляції. Комунікативні та соціальні навички найкраще вивчаються під час соціальної взаємодії. Після пандемії COVID студентам бракує взаємодії, і вони стикаються із соціальною ізоляцією. Відсутність соціальної взаємодії в онлайн-навчанні призводить до відчуття самотності, відсутності мотивації та ізоляції.

По-третє дистанційне навчання може призводити до підвищення тривожності та стресу. Залишатися зосередженим на онлайн-заняттях – актуальна проблема сьогодення. Навчання відбувається краще в закладах, які спеціально створені з даною метою. В домашніх умовах студентам властиво відволікатися, відкладати справи, уникати дотримання рутинного розкладу. Такий ритм життя гнітить, викликає стрес і занепокоєння у студентів.

По-четверте, стресу під час дистанційної форми навчання не уникають навіть викладачі. У більшості викладачів є багаторічний досвід роботи в навчальних аудиторіях, але наразі вони зіштовхуються із використанням технологічних пристроїв при навчанні студентів. Додаткове навантаження,

занепокоєння, обмеженість часу – все це впливає також на психічне здоров'я викладачів [2].

Як студентів та викладачів підбати про своє психічне здоров'я за умов дистанційного навчання?

1. Організувати спеціальне робоче/навчальне місце. Необхідно вибрати місце вдома, де найменше чинників, які відволікають увагу, щоб можна було зосередитися на навчанні чи роботі. Таким чином викладач та студент зможуть бути більш цілеспрямованими та продуктивними.

2. Дотримуватися регулярного графіку. Необхідною умовою збереження продуктивності та зменшення втоми є правильно організована робота та навчальний процес.

4. Збереження фізичної активності. Будь-яка фізична активність вивільняє в організм хімічні речовини, що приносять відчуття щастя, які можуть допомогти покращити психічне здоров'я [3]. Крім того, часопроведення на свіжому повітрі дозволяє уникнути емоційного та психічного виснаження.

Список використаних джерел:

1. Jeremy N. Bailenson (2021) Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue. In: *Technology, Mind and Behavior*. Vol. 2, Issue 1. Retrieved from <https://tmb.apaopen.org/pub/nonverbal-overload/release/2> [in English].

2. Kentucky counseling center. Mental Health Effects of Online Learning Internet article. 2021. Retrieved from <https://kentuckycounselingcenter.com/mental-health-effects-of-online-learning/> [in English].

3. Vignesh Ramachandran. Stanford researchers identify four causes for 'Zoom fatigue' and their simple fixes. In: *Stanford news*. Internet article. 2021. Retrieved from <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/> [in English].