

ВПЛИВ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Шаргородська А. М.

студентка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Гудімова А. Х.

доктор філософії зі спеціальності Психологія, доцент
кафедри соціальної психології, ФПСР

Впровадження онлайн-навчання в освітній процес стало значущою подією, яка має як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, воно відкриває нові можливості для доступу до знань та гнучкості у навчанні. З іншого боку, виникають питання щодо його впливу на психологічне благополуччя здобувачів освіти.

Позитивний вплив онлайн-навчання на психологічне благополуччя здобувачів освіти виявляється у різноманітних аспектах, які сприяють покращенню їхнього стану емоційного та психічного здоров'я. Онлайн-навчання може створювати додатковий рівень комфорту для студентів, оскільки вони можуть навчатися в зручному для себе середовищі. Відсутність необхідності в дорожньому та іншому часі, який би був витрачений на дорогу до навчального закладу, дозволяє зосередитися на процесі навчання без зайвих стресів.

Також онлайн-навчання може забезпечити більш гнучкий графік для навчання. Здобувачі освіти можуть вибирати час і темп навчання, що найбільше відповідають їхнім потребам та ритму життя. Це дозволяє їм відчувати більшу контроль над власним навчанням і сприяє підвищенню самодисципліни [2, с. 27-31].

Дистанційне навчання може стимулювати розвиток цифрової компетентності та навичок самостійної роботи з

інформацією. Діти та дорослі, які навчаються онлайн, часто мають можливість використовувати різноманітні цифрові інструменти для навчання, спілкування та співпраці з однокурсниками. Це розвиває їхню адаптивність до нових технологій та підвищує їхню конкурентоспроможність на ринку праці.

Крім того, онлайн-навчання може розширювати доступ до освіти для тих, хто має обмежені можливості у фізичному плані, наприклад, людей з інвалідністю або тих, хто проживає в віддалених регіонах. Це дозволяє їм здобувати знання та розвивати навички, не виходячи з дому.

Негативний вплив онлайн-навчання на психологічне благополуччя здобувачів освіти може мати різні прояви, які варто враховувати. Відсутність фізичного контакту та особистого спілкування з викладачами та однокурсниками може призвести до відчуття ізоляції та відчуженості. Багато студентів звикли до обміну думками та ідеями училища або університету, і відсутність цього в онлайн-середовищі може впливати на їхнє емоційне самопочуття [3].

Перенасиченість інформацією та постійний доступ до навчальних матеріалів можуть призвести до стресу та перевантаження. Студенти можуть відчувати постійний тиск виконувати завдання, оскільки навчальний матеріал доступний у будь-який час, і це може призвести до втоми та зниження мотивації.

Технічні проблеми, такі як проблеми з Інтернет-з'єднанням або неполадки з програмним забезпеченням, можуть виникати в будь-який час і перешкоджати нормальному процесу навчання. Це може викликати стрес та розчарування, особливо якщо такі проблеми стаються під час важливих завдань або іспитів.

Відсутність структурованого розкладу та контролю з боку викладачів може призвести до втрати самодисципліни та відповідальності. Деякі студенти можуть мати труднощі з

організацією часу та управлінням завданнями без структурованого розкладу.

Щоб покращити якість онлайн-навчання та сприяти психологічному благополуччю студентів, потрібно уважно підходити до організації цього процесу. Важливо забезпечити студентам комфортне середовище для навчання вдома. Це може означати створення спеціального робочого місця, яке було б вільним від відволікань та забезпечувало зручні умови для роботи.

Крім того, важливо стимулювати активну взаємодію між студентами та викладачами. Це може бути досягнуто через використання форумів для обговорення матеріалу, відеоконференцій для групової роботи та співпраці над проектами. Такий підхід не лише забезпечить покращення навчання, а й сприятиме психологічному здоров'ю, стимулюючи відчуття приналежності до спільноти та підтримку від однокурсників та викладачів.

Також важливо надавати студентам доступ до психологічної підтримки та консультування. Запропонувати можливість отримання порад та допомоги з різних питань, пов'язаних з навчанням, може допомогти студентам у подоланні стресу та тривожності, які можуть виникати у процесі онлайн-навчання. Наприклад, проведення тренінгів із розвитку навичок саморегуляції та самоуправління може стати корисним для студентів, допомагаючи їм ефективно управляти часом та стресом. Забезпечення надійної технічної підтримки та швидке вирішення технічних проблем може значно знизити рівень стресу, пов'язаного з технічними неполадками [2, с. 32-36].

Дослідження Я. Запеки привертає увагу до важливості розуміння взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та психологічними аспектами, такими як смислові орієнтації та самооцінка. За її результатами, студенти з високим рівнем життєстійкості проявляють більшу самоефективність

та здатність до саморегуляції, що впливає на їхнє загальне психологічне благополуччя та продуктивність життя [1, с. 87-93].

Це дослідження важливе не лише для академічного розвитку, а й для практичного застосування, особливо в освітній сфері. Розуміння того, як життестійкість впливає на навчання та особистісний розвиток студентів, може допомогти в удосконаленні підходів до психологічної підтримки та навчання, зокрема в університетах та вищих навчальних закладах.

Це дослідження також підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції та самоуправління як частини освітнього процесу. При цьому потрібно бути уважним до індивідуальних потреб студентів та забезпечувати їм підтримку та ресурси для подолання викликів, з якими вони зіштовхуються у навчальному процесі.

Роблячи висновок про вплив онлайн-навчання на психологічне благополуччя здобувачів освіти, можна стверджувати, що цей процес має як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, онлайн-навчання може сприяти зручності та гнучкості у навчальному процесі, забезпечуючи студентам можливість навчатися у зручний для них час і місце. Воно також може розвивати навички самодисципліни та саморегуляції, а також розширювати доступ до освіти для тих, хто має обмежені можливості у фізичному плані.

З іншого боку, онлайн-навчання може призводити до відчуття ізоляції та відчуженості, а також до перенасиченості інформацією та стресу від технічних проблем. Відсутність фізичного контакту та спілкування може впливати на емоційний стан студентів і знижувати їхнє психологічне благополуччя. Отже, важливо збалансувати переваги та недоліки онлайн-навчання та

розробляти стратегії, спрямовані на максимізацію його позитивного впливу на психологічне благополуччя студентів. Це може включати в себе забезпечення доступу до психологічної підтримки, стимулювання активності та взаємодії, а також розвиток навичок саморегуляції та управління стресом.

Література

1. Запека Я. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 4. С. 87–93.

2. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. Проблеми сучасної освіти. 2013. Вип. 4. С.27–36.

3. Толочко В.М. Проблемні аспекти дистанційної форми освіти та можливості її використання в Україні. URL:

http://www.provisor.com.ua/archive/2009/N11/padfo_119.php