

*Притулик Наталія Валеріївна,*

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри дошкільної та  
початкової освіти  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка  
м. Чернігів, Україна

## ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ В СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*У тезах наводяться результати опитування студентів спеціальностей «Дошкільна освіта», «Початкова освіта» щодо їхнього бачення труднощів дистанційного навчання. Зокрема акцентується на аспекті самовиявлення в онлайн-сфері під час практичних занять. Наводяться причини студентської стратегії уникання. Розглядається характер психологічного дискомфорту студентів, психологічних бар'єрів, що в них виникають. Пропонуються напрямки подальших досліджень у цьому напрямку.*

***Ключові слова:** дистанційне навчання, студенти ЗВО, страх камери та мікрофону, самооцінка, психологічні бар'єри.*

У сучасних умовах дистанційного навчання, потреба якого постала через суспільні виклики, – COVID-19, війна, періодичні проблеми зі світлом та інтернетом, – задача забезпечення якості вищої освіти суттєво ускладнилася. Якість освіти, яку студенти отримують у процесі дистанційного навчання, залежить також від рівня володіння викладачами інформаційними технологіями, від мотивації студентів і їх уміння себе організувати до самостійної роботи, здатності володіти власними емоційними станами, дбати про внутрішній психологічний ресурс, виводити себе із зони так званого «синдрому відкладеного життя». За нашими спостереженнями, опитуванням колег і їх коментарями в чаті групи, присвяченій вищій освіті України в мережі «Фейсбук», близько 20-50% студентів систематично не відвідують дистанційні практичні заняття, що значно ускладнює якісне планомірне засвоєння ними навчального матеріалу.

За даними нашого дослідження, 13,3% опитаних студентів I курсу і 4% здобувачів освіти II і III курсів спеціальностей «Початкова освіта», «Дошкільна освіта» НУЧК імені Т.Г. Шевченка (в анонімному анкетуванні взяли участь 70 студентів I-III курсів) назвали серед інших складностей дистанційного навчання (проблеми зі зв'язком, інтернетом; малорухливий спосіб життя; потреба приєднувати значну кількість самостійних робіт до онлайн-платформ; складності домашньої атмосфери) *психологічні бар'єри*.

Метою тез є огляд результатів дослідження психологічних бар'єрів у студентів під час практичних занять, що проводяться в онлайн-форматі.

Дистанційній освіті і навчанню присвячено сьогодні багато наукових праць. Однак лише окремі з них стосуються психологічних аспектів. Нашу увагу привернули роботи М. Назара (психологічні особливості дистанційного навчання), П. Мунтяна (вплив інтернету на розвиток людини), Ю. Комісарової (критерії психологічної комфортності дистанційного навчання). На наявність психологічних бар'єрів під час дистанційного навчання вказували Т. Воронова, І. Дельцова, Л. Кукліна.

Під час проведення розвідки нами було виявлено, що серед опитаних студентів лише 24,0% завжди самостійно вмикають відеокамеру на заняттях; 34,2% – часто; 35% – іноді; 6,8% студентів від загальної кількості опитаних не виявляють ініціативу в увімкненні камери ніколи (останні – лише студенти I курсу, отже, можна припустити, що з часом відбуваються певні адаптаційні зміни).

Серед причин, із яких студенти не вмикають відеокамеру, були вказані такі:

- страх, навіть за сумлінної підготовки, зробити помилку (30,0 %);
- занепокоєння з приводу власної зовнішності в камері (22,8 %);
- непрезентабельний фон, родичі в кімнаті, тварини, що відволікають (8,6 %);

Серед інших (менш частотних) причин були названі такі: бажання робити кілька справ одночасно; неготовність із дисципліни, страх виклику, можливість читання відповіді з екрану; слабе інтернет-з'єднання; перебування в дорозі.

Отже, основними обмеженнями увімкнення камери виявилися страх помилки і зовнішність, а також непрезентабельний фон.

З опитування стало відомо, що 7,1 % першокурсників ігнорують прохання викладача увімкнути відеокамеру, на відміну від студентів старших курсів, які реагують на нього. Це може також свідчити про адаптаційні зміни.

Тим не менше, аж 11,4 % студентів I-III курсів відчують роздратування; 8,5 %, таки вмикаючи камеру, відчують тривогу і страх, не пов'язані з недостатнім знанням навчального предмета; решта студентів відповіли, що спокійно реагують на подібне прохання викладача.

Щодо виявлення себе «голосом» 44,4 % зазначили, що їм легше писати відповідь у чат, ніж озвучувати її.

Лише 31,1 % опитаних не відчують дискомфорту під час відповіді в мікрофон, на противагу 68,9 % студентів, які засвідчили всю гаму почуттів – від легкого хвилювання (26,7 %), тривоги, сильного страху, до паніки (13,3 %).

51,4 % від загальної кількості опитаних відмітили відчуття тривожності в тілі, коли доводиться відповідати голосом: *«хвилювання, активне жестикулювання, зняковіння», «в області грудної клітини стискання», «в середині ніби здригається трошки все», «пітніють руки, трусяться ноги прискорене серцебиття», «утруднення дихання, холод по тілу або жар», «починає трясти, починаю все забувати», «крутить шлунок», «думка вилітає, як би не старалася зібратися, потім підвищується температура і болить голова до вечора, тому немає сил, як зів'яла квітка», «перехоплює дихання, дуже дискомфортно в грудній клітці», «ком у горлі», «в животі все перевертається, сильно б'ється серце».* Такі фізіологічні реакції, якщо виникають систематично, можуть призводити до психосоматичних захворювань у майбутньому.

Цей страх мотивований такими переконаннями: *«пропаде звук, зв'язок» (8,5 %), «раптом зіб'юся, помилюся, розгублюся, буде соромно, вчитель неприємно прокоментує помилкову відповідь» (18,6 %), «подумують, що вискочка, смішно виглядатиму, дивитимуться на мене» (11,4 %), «хтось із рідних або «кіт Михалич» відволікатиме (5,7 %), не почують, викличуть когось іншого, не слухатимуть мою відповідь (7,1 %).*

Цікавим є той факт, що 15,6 % потребують ініціативи виклику від викладача і відчують радість через те, що він допоміг студенту виявити себе на практичному занятті. Тобто самі неспроможні впоратися із страхом і виявити рішучість. Відтак найчастіше обирають мовчазну присутність, що не сприяє розвитку комунікативних навичок, мовлення, вмінню монологічно висловлювати думку, власну позицію з різних питань, запитувати про незрозуміле. Страх може ще більше знижувати самооцінку, відчуття власної спроможності, компетентності.

Слід зазначити, що емоційна система студентів, що, в умовах воєнного стану, зазнали психотравмівного впливу, дуже жваво реагує на стресори. Сам тривожний чинник може виконувати роль тригера і викликати вмить в організмі реакції, подібні тим, досвіду яких набули у зв'язку з травмівними подіями.

Крім того, студенти, що навчаються дистанційно, тривалий час відчувають себе недостатньо знайомими один одному, бо обмежена можливість неформального спілкування. Скутість і тривога можуть також посилюватися необхідністю виступати перед чужими малознайомими одногрупниками. У викладачів може складатися ілюзійне відчуття, що члени групи – один колектив і всі один одного знають, але, за майже постійного дистанційного навчання, контактування між одногрупниками обмежується онлайн-платформами під час пар. Як підтверджує Ю. Комісарова,

«внаслідок цього у студента виникає й посилюється почуття ізольованості від своєї референтної групи, самотності» [1; с. 161].

Під час додаткового спілкування зі студентами-«боржниками» виявилось, що на парі в групі з більш успішними й компетентними, на їхню думку, одногрупницями, вони почувають себе як «не у своїй тарілці», мають страх помилки і занепокоєння, що їхню думку не будуть навіть вислуховувати.

Брак чіткого й інформативного зворотного зв'язку, змістовної реакції на ті ідеї, які студенти оприлюднюють в мережі, Ю. Комісарова, посилюючись на Palloff and Pratt (2003), називає одним з найсильніших стресорів для них під час дистанційного навчання [1; с. 166].

Отже, проведене нами опитування студентів засвідчило, що вагому роль в залученні студентів до активної навчальної діяльності в дистанційному форматі, і, відповідно, якості освіти, відіграє психологічний чинник.

Близько 13 % студентів I курсу відчувають емоції тривоги і страху, пов'язані з самовиявленням за допомогою камери й мікрофону. Ці емоційні стани пов'язані, на нашу думку, здебільшого, з низькою самооцінкою студентів, невпевненістю в собі, недореалізованою потребою бути прийнятими, відсутністю міжособистісних контактів усередині групи, низькою стресостійкістю, здатністю викладачів забезпечувати безпечну демократичну партнерську атмосферу на заняттях, давати конструктивний зворотний зв'язок. Вони зумовлюють значну частину пропусків пар студентами, їхнє прагнення лишатися «в затінку» під час занять.

Було помічене також зниження, з кожним роком, впливу цих психологічних чинників у процесі адаптації студентів до навчання, однак вважаємо, що ці зміни могли б відбуватися значно швидше за умови застосування наукового підходу.

Саме тому актуальним і перспективним завданням є розробка способів зниження факторів, що сприяють створенню цих та інших психологічних бар'єрів під час дистанційного навчання, що можуть виникати в студентів.

### Список використаних джерел

1. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / за ред. М.Л. Смульсон. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
2. Назар М. М. Характерні психологічні особливості дистанційного навчання з використанням мережі Інтернет [Електронний ресурс]. 2011. Режим доступу : [http://archive.nbu.gov.ua/e-journals/tri/2011\\_2/st04.pdf](http://archive.nbu.gov.ua/e-journals/tri/2011_2/st04.pdf)