

ДИСТАНЦІЙНІСТЬ ЯК MODUS VIVENDI: ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СВІТЛІ МОНІТОРІВ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ПАНДЕМІЇ COVID -19

*Галецька Інна Іванівна¹, Кліманська Лариса Дмитрівна², Кліманська Марина
Борисівна³, Перун Марія Богданівна⁴*

¹Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9319-2229>

²Доктор політичних наук, професор кафедри соціології та соціальної роботи, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3693-7503>

³Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3047-2346>

⁴Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3334-2579>

UDC: 159.953.5-057.87:[378.018.43:004]:304.3]-044.332]:[614.46+616-036.21](477)

АНОТАЦІЯ

У статті представлено результати дослідження психологічних аспектів ставлення студентів до дистанційного навчання під час другої хвилі карантину пандемії COVID-19 у листопаді 2020 року. Проаналізовано особливості екстреного дистанційного навчання. Виявлено, що 33% опитаним подобається навчатися онлайн, а лише 14% незадоволені такою формою освіти. Як найбільші проблеми в умовах екстреного дистанційного навчання студенти вказують великий обсяг завдань, фізичні болі, відволікання, технічні проблеми тощо, як найбільш позитивні - економія часу та коштів, більше часу для себе, близьких, самостійного навчання. Проаналізовано особливості навчальної поведінки студентів, вмикання камери під час занять, зосередженість під час навчання тощо.

Виокремлено три групи досліджуваних: 1) "Адаптовані" (33%), яким притаманний високий рівень задоволеності дистанційним навчанням та висока ефективність адаптації до нових умов навчання; 2) "Деадаптовані" (31%) – незадоволені та неадаптовані до умов дистанційного навчання; 3) "Фрустровані" (36%) для яких притаманні вище середнього рівень задоволеності дистанційним навчанням, високий рівень активності самопідготовки до семінарів у поєднанні з високим рівнем академічної деадаптованості.

Ключові слова: дистанційне навчання, екстрене дистанційне навчання, психологічні аспекти навчання, академічна мотивація, психологічне благополуччя, адаптація, карантин, пандемія, студенти.

Постановка проблеми. Коли було проголошено карантин у зв'язку з пандемією COVID-19 12 березня 2020 р., ніхто не міг уявити його масштаб ані щодо тривалості, ані щодо всеосяжності. Коли весь світ зазмер в локдауні, призупинення навчання видавалося незначною проблемою. Продовження карантину на декілька місяців змусило навчальні заклади перейти на

дистанційний формат, щоб завершити навчальний рік. Понад 1,5 мільярда учнів та студентів у 165 країнах, за даними UNESCO 2020, зазнали закриття шкіл та університетів через пандемію COVID-19 (UNESCO, 2020) та перейшли на дистанційне навчання. І якщо навесні 2020 р. були сподівання, що з нового навчального року все повернеться до традиційного формату, нові хвили

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com

Copyright: © Inna Haletska, Larysa Klymanska, Maryna Klimanska, Mariia Perun

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

коронавірусу в листопаді 2020 р., а потім у березні 2021 р. продовжили тривалість ДН ще на десять місяців.

Незапланований і раптовий перехід від традиційної форми навчання до дистанційної в умовах надзвичайного стану в різних країнах світу внаслідок пандемії COVID-19 є екстремим дистанційним навчанням (emergency remote learning), що відрізняється від ustalених форм онлайн освіти (online education, e-learning), а також змішаного навчання (blended learning), які заздалегідь сплановані, мають відповідну методологію, дизайн дисциплін і освітніх програм та загальну екосистему (The National Agency for Higher Education Quality Assurance (NAQA), 2020; Hodges, Moore, Lockee, Trust, & Bond, 2020). Екстремне дистанційне навчання (надалі ЕДН) відрізняється від традиційного онлайн-навчання з огляду на відмінності організації процесу, розробки курсів, інструментів оцінювання тощо, вимагає часу на аналіз та розробку власної методології (Khlaif, Salha, & Kouraichi, 2021) та є ситуативно зумовленим вибором без вибору: викладачі та студенти не обирали таку форму навчання, ані методично, ані психологічно не були до цього готовими.

Перехід на ЕДН відбувався досить хаотично, часу на реорганізацію та переведення навчальних програм об'єктивно не було, як не було і жодних уявлень про динаміку розвитку пандемії та прогнозування тривалості такої форми навчання. Про це свідчать різні, досить хаотичні, накази МОН України та окремих університетів про організації навчання в змішаній формі (лекцій дистанційно, а семінари в аудиторіях) - навіть в січні 2021 року більшість університетів України анонсували вихід в аудиторії з лютого місяця. Проте розвиток епідемічної ситуації безпечіально визначив необхідність карантинних обмежень і весь навчальний процес в Україні перейшов в онлайн. Тож найбільше, що могли зробити університети для своїх студентів, – забезпечити синхронне онлайн навчання у повному форматі. Студентам та викладачам довелося адаптуватися до абсолютно нового досвіду навчання та життя загалом.

За два місяці локдауну весни 2020 р. викладачі дізналися про дистанційне навчання більше, аніж за все своє попереднє життя. Проблеми, які постали в освітньому середовищі, були пов'язані з труднощами техні-

чного забезпечення викладачів та студентів, наявністю придатних для такої роботи комп'ютерів та інтернет-зв'язку, освітніх онлайн платформ, водночас замовчувалась проблема наявності ізолюваного робочого місця, оскільки умови проживання і викладачів, і студентів в ситуації карантину не завжди були сприятливими для цього. Слід звернути увагу, що ніхто не аналізував ергономічні вимоги до організації ЕДН, вплив на здоров'я тривалості занять, необхідність перерв, тривалість роботи за комп'ютером протягом дня тощо. Навіть зараз ці питання не особливо порушують, хоча апріорно відомо, що тривале малорухоме перебування за комп'ютером шкідливе для здоров'я, а також негативно впливає на навчання, здобування знань і компетенцій.

Подібна ситуація простежувалася в усьому світі. Проблеми організації, якості дистанційного навчання та психологічного благополуччя, а також якості життя учасників дистанційного навчання в умовах пандемії були аналогічними. Аналіз публікацій досліджень проблем дистанційного навчання дає змогу виокремити основні їх напрямки: технічне і методичне забезпечення ЕДН, впровадження засобів онлайн навчання та навчання викладачів; вплив ЕДН на психічне та психологічне здоров'я студентів; забезпечення якості освіти в умовах ЕДН; психологічні чинники ефективності ЕДН; психологічні аспекти організації навчання з метою забезпечення якості освіти та психологічного благополуччя учасників навчального процесу.

Насправді слід визнати, що студенти виявилися набагато витривалішими, ніж очікувалося, і активно створювали унікальний досвід (Lee, Fanguy, Lu, & Bligh, 2021), цінуючи навчання в Інтернеті за його гнучкість та можливість навчатися у зручний для них час. Так, наприклад, 74% опитаних студентів стверджували, що їм подобалось навчатись онлайн, більшість були задоволеними змістом та процедурою викладання, хоча зауважували брак спільних навчальних заходів, водночас понад 10% вказали відсутність особистих контактів як позитив онлайн-навчання, на противагу 26%, які негативно ставились до ЕДН, бо не могли зустрічатися з друзями (Lall & Singh, 2020). Проте, незважаючи на позитивне загалом ставлення студентів до дистанційного навчання, вони хотіли б повернутися до традиційної аудиторної форми освіти (Rizun & Strzelecki, 2020).

Відсутність особистої взаємодії з викладачем та відсутність традиційної соціалізації в групі студенти часто зазначали як найбільш негативні аспекти ЕДН (Adnan & Anwar, 2020). Багато досліджень наголошують негативний вплив ЕДН на психологічне благополуччя студентів, зростання тривоги, депресивності та відчуття ізоляції внаслідок переживання самотності (Appolloni, Colasanti, Fantauzzi, Fiorani, & Frondizi, 2021; Holzer, Lüftenegger, Korlat, Pelikan, Salmela-Aro, Spiel, & Schober, 2021; Burns, Dagnall, & Holt, 2020). Джерелами проблем є недостатність інфраструктури, культуральні чинники, цифрова нерівність та загроза цифровій приватності (Khlaif, Salha, & Kouraichi, 2021). Після переходу на ЕДН зменшились мотивація, самоефективність та когнітивна активність студентів (Aguilera-Hermida, 2020).

Важливими предикторами адаптації в умовах ДН, ефективності навчання та психологічного благополуччя студентів є відчуття власної компетентності, самостійності та здатності до саморегуляції у поєднанні з інтринсивною мотивацією навчання (Holzer, Lüftenegger, Korlat, Pelikan, Salmela-Aro, Spiel, & Schober, 2021), задоволення від навчання та самоефективність (Rizun & Strzelecki, 2020). У багатьох дослідженнях наголошують важливість здатності до саморегуляції як ключового чинника успішності ДН (Cho & Shen, 2013), готовності до самоорганізації та автономної перебудови, використання минулого досвіду у нових ситуаціях діяльності, а також прогнозування «бажаного майбутнього» (усвідомлення наслідків і відповідальності) (Горбань, 2020). В умовах вимушеного переходу на дистанційні форми навчання саме суб'єктність студента визначає здатність самоорганізації власного навчального процесу та життя загалом (Захарова & Вилкова, 2020). Мотивація самовдосконалення, окрім логічного зв'язку із залученням у навчальний процес, виявляє позитивний зв'язок із показниками адаптації, превентивної поведінки, емоційного благополуччя в умовах довготривалого стресу внаслідок пандемії, карантину та дистанційного навчання (Галецька, Климанська, Климанська, & Перун, 2021). Важливими для психологічного благополуччя в умовах ЕДН є цілісність Я-концепції, соціальні навички, емоційний інтелект, емоційна стабільність та емпатія (Morales-Rodríguez, Espigares-López,

Brown, & Pérez-Mármol, 2020).

Карантин заупустив такий собі всесвітній експеримент, наслідки якого, як в плані психологічного впливу вірусу, так і колективної травми складно прогнозувати (Burns, Dagnall, & Holt, 2020). Але ця ситуація стала потужним поштовхом для трансформації самої системи освіти в напрямку збільшення онлайн-сервісів, підвищення обізнаності про вплив самотності на досвід студентів та зростаючій потребі у диверсифікації послуг відповідно до різних демографічних характеристик студентів (Burns, Dagnall, & Holt, 2020). Звісно, онлайн-навчання не може дати бажаних результатів у слаборозвинених країнах, де переважна більшість студентів не може отримати доступ до Інтернету через технічні та матеріальні проблеми (Adnan & Anwar, 2020). Проте багато освітніх програм, платформ та ресурсів, які можуть полегшити навчання та забезпечити взаємодію, підтримуються ЮНЕСКО і пропонують широкі функціональні можливості для різних категорій користувачів (UNESCO, n.d.). Пандемія змусила вищу освіту розвиватися та експериментувати з новою стратегічною поведінкою, впровадженням дистанційного навчання, появою інтернет-університетів та різних форм електронного і змішаного навчання (Appolloni, Colasanti, Fantauzzi, Fiorani, & Frondizi, 2021). Пандемія сприяла ще більшому стиранню меж між традиційною і дистанційною освітою та появі практик гібридного навчання (Lockee, 2021). Тож феноменологічні та етнографічні дослідження пережитого досвіду ЕДН можуть мати неабияке значення для реорганізації системи освіти в майбутньому (Lee, Fanguy, Lu, & Bligh, 2021).

Методи та методики дослідження. Дослідження проводилося в листопаді 2020 року під час другої хвилі дистанційного навчання (перша відбувалась під час локдауну навесні 2020 року).

Метою дослідження був аналіз психологічних аспектів навчання студентів в умовах карантину пандемії COVID-19, задоволеності дистанційним навчанням та психологічних чинників успішності адаптації до умов ЕДН. Повсякденне життя в умовах карантину суттєво змінилося, тож головним завданням дослідження було виявити особливості ЕДН крізь призму уявлень та ставлень студентів.

У дослідженні, яке проводилося за допомогою

Google форми, взяли участь 448 студентів закладів вищої освіти м. Львова віком 18-23 роки. У дослідженні використано опитувальник ставлення до дистанційного навчання (І.Галецька, В. Мушкета), доповнений опитувальником поведінки в умовах дистанційного навчання (М.Кліманська, М.Перун), методику академічної мотивації Р.Валеранда (адаптація О.Захарко), опитувальник життя в пандемії «Термометр COVID» (І.Галецька, М.Кліманська), опитувальник позитивного та негативного афекту ОПАНА (М. Кліманська, І.Галецька), опитувальник стану здоров'я PHQ (модулі PHQ-9 та GAD-7). Крім відповідей на закриті запитання анкети та психологічні тести, з метою виявлення та аналізу унікальності особистого досвіду студентів учасникам дослідження було запропоновано також поділитись своїми враженнями про дистанційне навчання у вигляді коротких розповідей, есе. Задіяння елементів якісних методів дослідження дозволяє краще прояснити ситуацію пандемії та проблеми дистанційного навчання, оскільки саме якісні методи можуть відігравати ключову роль у розумінні соціально-психологічних аспектів сприймання нестандартної ситуації (Klimanska, Klymanska, & Haletska, 2020).

Статистична обробка результатів здійснювалась за допомогою програми Statistica 10. Застосовано описовий, дисперсійний та кластерний аналізи.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для виявлення особливостей ЕДН та ставлення до нього було розроблено опитувальник, який містив чотири змістові блоки: 1) ставлення до ЕДН загалом; 2) самооцінка труднощів під час ЕДН; 3) самооцінка позитивних аспектів дистанційного навчання; 4) особливості поведінки в умовах ЕДН (вмикання камери, зосередженість під час навчання тощо). Респондентам було запропоновано оцінити, наскільки наведені твердження відповідають їхнім думкам та діям, використовуючи шкалу від «1-зовсім не погоджуюсь» до «7-цілком погоджуюсь». Аналіз здійснювався на основі середніх значень та відсотку осіб з високим («6-в значній мірі погоджуюсь» та «7-цілком погоджуюсь» як свідчення високого рівня) чи низьким рівнем (відповіді «1-зовсім не погоджуюсь», «2-в значній мірі не погоджуюсь») вира-

женості певних переживань або особливостей поведінки. Результати кількісного аналізу супроводжуються відповідними цитатами з розповідей студентів в їх оригінальному вигляді.

Особливості ставлення до екстреного дистанційного навчання (блок 1) визначались на основі восьми питань, що стосувались загальної оцінки дистанцій-

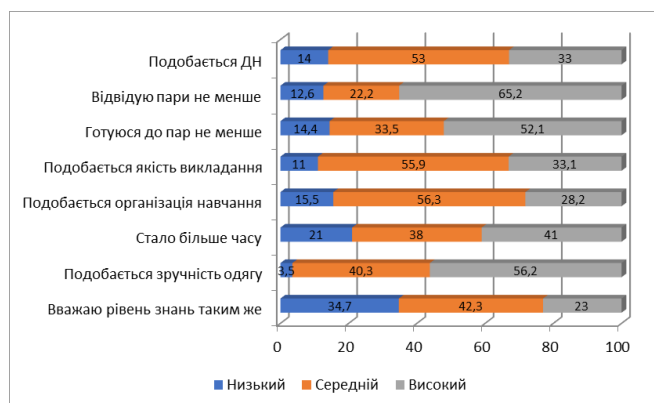


Рис.1. Особливості ставлення до екстреного дистанційного навчання (%)

ного навчання, оцінювання рівня його організації (Рис.1).

Третині студентів, 33%, подобається навчатися дистанційно ($M=4,56$, $SD=1,75$): *“Особисто мені здається набагато зручнішим навчання в дистанційному форматі. Дуже багато часу йде на дорогу до Університету. Я не маю ніяких проблем з інтернетом і проблем з перебоями не виникає. Я можу повноцінно навчатись і онлайн..... Абсолютно добре себе почуваю і так само можу спілкуватись з друзями та одногрупниками (онлайн)... В мене з'явився час на якісь додаткові курси, які приносять мені задоволення. І, звісно, мене не може не тішити час проведений з близькими, бо на карантині наші стосунки змінились в кращий бік”*¹ (студентка, 2 курс, психологія). Водночас 14% студентів дуже незадоволені дистанційним навчанням: *“Якщо так розібратись то мінусів велетенська гора, а плюсу єдиний (трохи більше часу є), але й то не сильно відчувається... я ніколи не думала що можна заплутатись у предметах, але мені на дистанційному вдалося це зробити... Ну, якщо чесно, я не зовсім бачу великого сенсу в карантині в деяких моментах. Не знаю, як в інших*

¹ Цитати з розповідей студентів запропоновано без редагування

містах або селах, але в нас школи повноцінно працюють, час від часу їх обробляють від інфекцій. Думаю, університети також могли б так” (студентка, 2 курс, психологія); “В цілому, я вважаю, що дистанційне навчання не таке ефективне, як вживу. Звичайно, з’являється більше часу для себе, і ти можеш приділити більше уваги собі і своєму внутрішньому стану. Ти можеш більше прислуховуватися до себе. Але навчання все ж таки постраждало” (студентка, 1 курс, психологія).

Переважає більшість студентів не знизилася темпів свого навчання: 65,2% (M=5,5, SD=1,93) відвідують заняття та 52,1% (M=5,05, SD=1,97) готуються до семінарів не менше, ніж до запровадження ЕДН. Студентам, загалом, подобається якість викладання (33,1%, M=4,59, SD=1,63) та організація навчання (28,2%, M=4,33, SD=1,67), в них з’явилося більше часу (41%, M=4,6, SD=2,07) і значно зручніше почуваються фізично, завдяки зручному одягу (56,2 %, M=5,97, SD=1,42). Водночас насторожує, що 34,7% (M=3,66, SD=2,05) оцінюють рівень навчання як гірший, а в текстах есе звучать нотки суму за звичним навчанням: «С бажання відчутти себе студентом, відвідати університет, вже забув відчуття, коли сиджу за партою на лекції, хоча ніколи і не підозрював що можу за таким сумувати” (студент, 3 курс, географія).

Запровадження дистанційного навчання супроводжується низкою труднощів (блок 2) для його учасників (Рис.2.).

Ключовою проблемою студенти вважають надто великий обсяг домашніх завдань (52,1%, M=5,34, SD=1,62). Очевидно, що це зумовлює надмірне перебу-

вання перед комп’ютером і 48,7% (M=4,96, SD=1,91) студентів (незважаючи на зручність одягу, яка згадувалась в попередньому блоці) скаржаться на виражені болі та інший фізичний дискомфорт після пар: “Я відчуваю погіршення стану свого здоров’я, так як ми зараз переважно ведемо малорухомий спосіб життя, частіше почала боліти спина та очі, бо переважно більшість дня я проводжу сидячи за ноутбуком” (студентка, 3 курс, географія). Зміна навчальних стереотипів викликала організаційні проблеми – 41,7 % (M=4,81, SD=1,83) учасників опитування відчувають постійну спокосу інших справ, 19,8% змушені відволікатись на членів своєї сім’ї (M=3,47, SD=2,01), 43,5% (M=4,59, SD=2,1) студентів декларують складність самоорганізації та дотримання режиму дня, водночас, досить значна частка студентів (21,8%) зазначають, що не мають з цим жодних проблем: “... Особисто мене воно дуже дисциплінувало, я зрозуміла, що якщо сама не спланую свій день, не розроблю графік та режим дня, то увесь день лежатиму в ліжку з телефоном. Тому підвищенню мого самоконтролю я завдячую саме такій формі навчання. Дистанційне навчання також і відповідальність, бо ти розумієш, що якщо сам не дізнаєшся завдань, не будеш перевіряти оцінки в електронному журналі і не читатимеш чат групи, то зовсім будеш виключеним з системи” (студентка, 2 курс, журналістика).

Серед інших труднощів дистанційного навчання студенти вказують необхідність постійно проходити онлайн тестування (21,6%, M=3,94, SD=1,84), а також складності технічного характеру, які у великій мірі обтяжують 31,6% (M=4,29, SD=1,96) студентів: “Серед недоліків варто виділити “комп’ютерну” невідповідність викладачів та студентів. До кінця не можна було розібратися з програмами, не завжди якісний зв’язок. Також основним мінусом є брак “живого” спілкування між студентом і викладачем, а також між студентами загалом. Необхідність наявності у студента сильної особистісної мотивації, вміння навчатися самостійно” (студентка, 3 курс, географія).

До основних позитивів (блок 3) (Рис.3.) дистанційного навчання 79,2% (M=6,13, SD=1,64) студентів вказують економію часу на проїзд, а ще 75,1% (M=5,93, SD=1,79) - економію коштів на проїзд: “Плюси в дис-

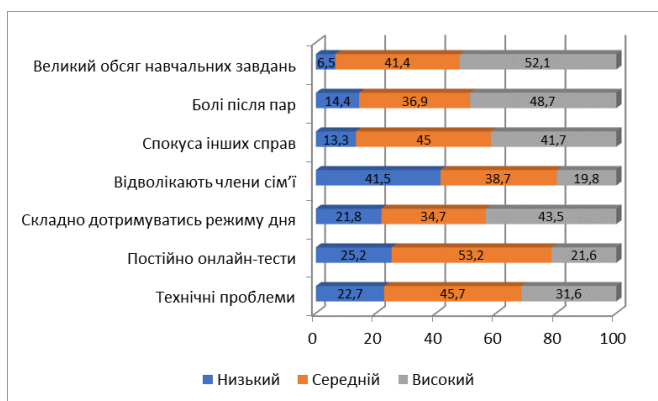


Рис.2. Труднощі дистанційного навчання (%)

танційному навчанні, що не потрібно вставати дуже рано, щоб збиратись і добиратись до кафедри” (студентка, 2 курс, психологія); “Напевно, єдиний плюс, який можна винести, це лише те, що менше часу витрачається на дорогу до університету і т.п.” (студентка, 3 курс, географія).

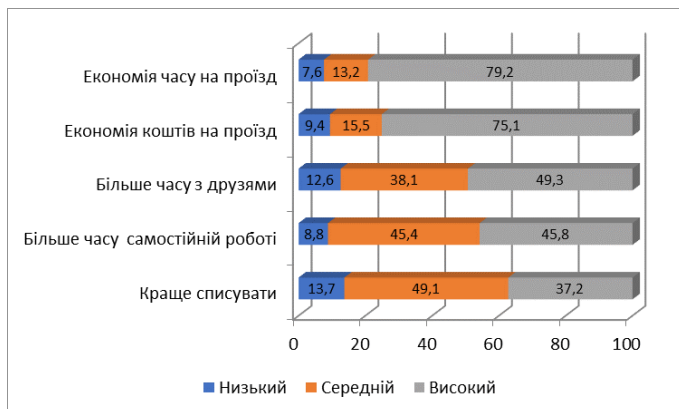


Рис.3. Переваги дистанційного навчання (%)

Половина (49,3%, $M=5,08$, $SD=1,92$) студентів стверджують, що завдяки ДН стали значно більше часу приділяти спілкуванню з друзями, 45,8% ($M=4,99$, $SD=1,76$) опитаних - більше часу приділяти самостійній роботі і це для них є перевагою ДН, і лише 8,8% студентів вказують, що час самостійної роботи для них не збільшився: “Позитивним моментом є те, що багато навчальних матеріалів були у відкритому доступі для повторення чи самостійного вивчення у випадку відсутності на парі” (студентка, 3 курс, географія). В умовах ЕДН навчання, за відсутності прямого контролю, збільшується ймовірність списування під час контрольних робіт та тестів – 37,2% ($M=4,72$, $SD=1,84$) досліджуваних вказали, що для них особисто наявність більших можливостей для списування (копіювання) під час тестування є вагомими позитивом, в той час як 13,7% не вважають це важливою перевагою ДН для себе: “Моє відвідування занять з переходом на дистанційне значно збільшилося, я майже не пропускаю заняття (як це було на першому курсі). Стосовно якості навчання: так, звісно, контроль з боку викладачів змінився, але, вибачте мене, ми ж навчаємося в першу чергу для себе, а не для викладачів. Нам не по 10 років... В нашому віці кожен для себе вже мав би визначити чи потрібно це йому. Якщо так - навчайся, ні - то й не треба...” (студентка, 2 курс, психологія).

Для визначення, що є для студентів найбільшим позитивом, а що найбільшою проблемою, досліджуваним було запропоновано обрати з переліків по одному варіанту відповіді. Тож найчастіше, як найбільша перевага ЕДН, обиралися економія часу на проїзд (38%), можливість більше часу проводити з друзями (24%), зростання кількості часу для самостійної роботи (16%), кращі умови для списування (12%) та економія коштів на проїзд (10%): “Мабуть найкращим пунктом в системі дистанційного навчання є неприв’язаність до території. Ти можеш знаходитися в будь-якій країні світу і при цьому, бути студентом Львівського університету. Це я навіть пережила на особистому досвіді - під час дистанційного навчання я була у навчальному відрядженні закордоном, але при цьому могла відвідувати усі пари в моєму університеті у Львові” (студентка, 2 курс, журналістика); “Є можливість більше часу провести з родиною, коханою людиною, є можливість більше часу проводити з друзями. ... Більше проявляється ця дружня близькість і підтримка, цінується кожен момент проведений разом, навіть враження є більш яскравими” (студентка, 1 курс, психологія).

Як найбільші недоліки і проблеми ЕДН студенти зазначали фізичний дискомфорт (27%) та великий обсяг навчальних завдань (25,7%), спокою інших справ (18%) та складність дотримуватися режиму дня (11%), водночас технічні проблеми (14%), відволікання від навчання членами сім’ї (3,4%) і лише 1% опитаних - необхідність постійно проходити онлайн-тестування: “Засвоєння матеріалу не таке ефективно бо завжди на щось відволікаєшся, то на домашніх улюбленців, то каву або чай зробити, то, як у моєму випадку, бабуся прийде в гості і їй все рівно на пару, її місія - всіх нагодувати і порозмовляти із внуками (це досить серйозно відволікає), але вона впевнена, що це все можна нажати на паузу і поспілкуватись з нею” (студентка, 2 курс, психологія).

Найбільш новим та цікавим блоком дослідження стало виявлення особливостей поведінки під час онлайн занять (блок 4): сюди належали питання про включення камери, особливості робочого місця, відволікання на інші види діяльності під час навчання (Рис.4.).

Перших два питання цього блоку пропонували досліджуваним вказати відсоток часу, протягом якого вони тримають камеру увімкненою під час занять. Виявилось, що 51,7% студентів практично не вмикають камеру під час лекцій (до 20% часу лекції). Дещо краще виглядає ситуація з семінарами: 38% мають увімкнені камери на семінарах понад 80% часу. Проте лише 7% студентів зазначили, що роблять це переважно з власної ініціативи, а 42,8% ніколи не вмикають камери за власним бажанням, 34,9% вмикають камеру на вимогу викладача, 6,5% не вмикають камеру на вимогу викладача, 6,4% не вмикають камеру взагалі. Вимкнена камера не особливо заважає засвоєнню матеріалу: 63,5% студентів зосереджені на навчанні понад половину часу семінару, 30% студентів – понад 80% часу занять. Як правило, студенти (50,7%) під час навчання мають можливість знаходитися наодинці в кімнаті, лише 1,5-1,7% часто під час навчання перебувають в кафе, магазині, на вулиці, в транспорті чи на роботі, водночас переважна більшість, понад 64%, ніколи такого не роблять.

Окремо досліджуваним ставилось питання, чим ще вони займаються під час занять (Рис.4).

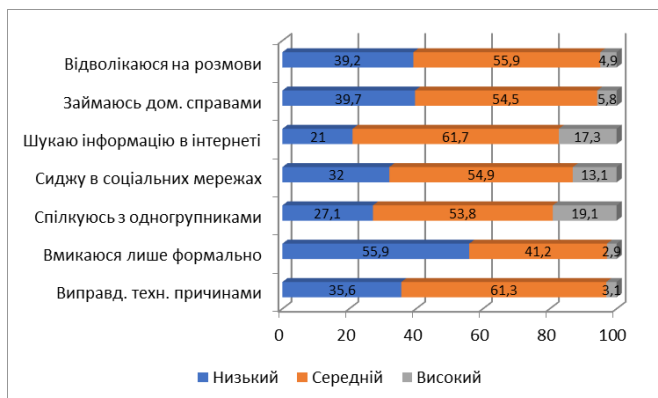


Рис.4. Розподіл відповідей на запитання залученості в інші види діяльності під час онлайн-навчання (%)

Виявилось, що лише 4,9% відволікаються часто на розмови ($M=2,85$, $SD=1,56$), 5,8% часто займаються домашніми справами під час занять ($M=2,86$, $SD=1,55$), а 39,2% та 39,7% відповідно такого майже ніколи не роблять. Проте 17,3% ($M=3,91$, $SD=1,77$) під час занять часто шукають щось в Інтернеті, 13,1% ($M=3,39$, $SD=1,78$) - в соціальних мережах, 19,1% ($M=3,75$, $SD=1,97$) спілкуються з одногрупниками в чаті, тоді як 21-32% студентів стверджують, що ніколи так не роб-

лять. Лише 2,9% ($M=2,12$, $SD=1,36$) студентів часто під'єднуються до онлайн занять лише формально, тоді як 55,9% стверджують, що ніколи так не чинять. Зловживають залежністю від технічних засобів 3,1% ($M=2,86$, $SD=1,44$) студентів, які часто виправдовуються технічними причинами, водночас 35,6% ніколи не вдаються до таких дій.

У підсумку опитування щодо дистанційного навчання ставились питання про його ефективність. Більшість студентів вважають, що однозначно більш ефективними є заняття в аудиторіях, 40,1% стверджують так щодо семінарських занять та 30,7% щодо лекцій, проте – 18,7% ($M=3,5$, $SD=2,21$) говорять про більшу ефективність онлайн лекцій і лише 10,4% ($M=2,88$, $SD=2,03$) більшу ефективність онлайн семінарів: *“Чим більше онлайн зайнять, тим складніше буде повернутися до звичайного навчання, надіюсь, що це все чим швидше скінчиться і ми хоча би будемо працювати, як на початку року - семінари - оффлайн, а лекції - онлайн”* (студентка, 1 курс, психологія).

Для визначення особливостей адаптації студентів до ЕДН було проведено кластерний аналіз методом К-середніх. Кластеризація здійснювалась на основі трьох запитань анкети, які стосувались: 1) загального ставлення до дистанційного навчання (наскільки воно подобається), 2) сумлінності студентів у підготовці до занять («Я готуюся до семінарів і читаю літературу за фахом не менше, ніж до дистанційного навчання») та 3) проблем з самоорганізацією («Складно дотримуватись режиму дня»). В результаті було виявлено три кластери (коректність кластеризації за даними дискримінантного аналізу становила 97,4%) (Рис.5.).

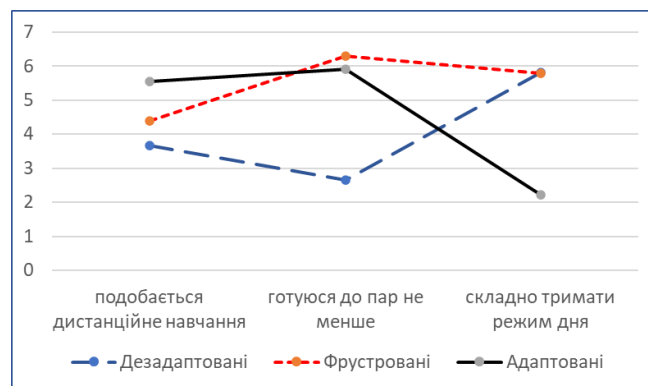


Рис.5. Результати кластерного аналізу даних: типологія студентів залежно від рівня адаптованості до ЕДН

У кластер “Адаптовані” увійшло 149 студентів (33%), яким притаманний високий рівень задоволеності дистанційним навчанням та висока ефективність адаптації до нових умов навчання. Кластер “Деадаптовані” сформований 136 студентами (31%), які незадоволені та неадаптовані до умов ЕДН. Останній кластер - кластер “Фрустровані” об’єднав в собі 158 (36%) осіб, для яких притаманні вище середнього рівень задоволеності дистанційним навчанням, високий рівень активності самопідготовки до семінарів у поєднанні з високим рівнем академічної дезадаптованості.

За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено психологічні відмінності осіб з різною адаптацією до ЕДН.

“Адаптовані” студенти: зазначають, що у них стало більше часу загалом, а також для самопідготовки зокрема, як і для зустрічей з друзями; вважають рівень здобутих під час дистанційного навчання знань таким же, як і під час традиційного, а лекції дистанційного навчання більш ефективними; як основну перевагу дистанційного навчання вказують економію коштів і часу на проїзд; під час лекцій та семінарів в більшій мірі зосереджені на навчанні, переважно вмикають камеру і роблять це за власним бажанням; під час навчання не відволікаються на сторонні справи та не мають труднощів із самоорганізацією свого часу; для них притаманний найнижчий рівень негативного афекту, депресивності та тривожності. *“Цікавим в дистанційному є те, що на студента припадає набагато більша відповідальність, ніж під час очного навчання. Тут немає одноклассника який біля тебе сидить і зможе допомогти, тому люди привчаються до самотійності і це круто (контакт одноклассників які сидять поруч і в онлайн це зовсім різні рівні комунікації, сидючи біля когось ти себе відчуваєш у безпеці і гірше готуєшся). Ну і загалом можу сказати, що я дуже радий стати частиною такого нестандартного експерієнсу. Можливо, під час очного навчання я б вивчив більше інформації, але досвід здобуття самоорганізації, самоконтролю та відповідальності, як на мене, дуже цінний для життя після університету”* (студент, 2 курс, психологія).

“Фрустровані” студенти активно відвідують пари і готуються до занять, навіть в більшій мірі, ніж “адаптовані” студенти, проте саме вони зазначають

великі труднощі дотримання режиму дня, в найбільшій мірі потерпають від браку часу, обсягів навчальних завдань та необхідності проходити онлайн тестування, а також в найбільшій мірі страждають від болів та фізичного дискомфорту під час дистанційного навчання; цим студентам притаманний найвищий рівень академічної мотивації та найнижчий рівень амотивації; достатньо високий загальний рівень задоволеності життям контрастує з дискомфортом в ситуації ЕДН. *“Для мене наприклад, дуже неприємно те, що навчання і якість особисте життя дуже змішалися, відпочинок злився з навчанням, навчання з відпочинком. Раніше я і так не дуже вмiла нормально розпоряджатися своїм часом, а тепер це складніше. До того ж дуже незручно, що для навчання використовується дім. Я живу з мамою і братом (і собакою!) в однокімнатній квартирі. Бувають дні, коли в мене пари онлайн, в брата уроки онлайн і мама проводить уроки онлайн і розминутися так, щоб ніхто нікому не заважав стає просто неможливо. Часом я переїжджаю на кухню і буває, що посеред пари в мене починає гавкати собака або намагається на мене застрибнути. Звичайно, це відволікає”* (студентка, 2 курс, філологія).

“Деадаптовані” студенти найменше відвідують пари і ще в меншій мірі готуються до занять, зазначають високий рівень спокуси зайнятися іншими справами під час навчання, відволікання на домашні справи та неспроможність тримати режим дня; найчастіше вони виправдовуються технічними проблемами, часто навчаються не вдома, а в транспорті, на вулиці тощо, під час навчання «сидять» в інтернеті, вкрай рідко вмикають камери, а також самі вказують, що залучаються у навчальний процес лише формально; найбільшою перевагою ДН вказують можливість списувати; мають найнижчий рівень академічної мотивації та найвищий рівень амотивації; для них притаманний найнижчий рівень задоволеності життям в цілому, найбільш виражений негативний афект, депресивність та тривожність: *“Коли почався карантин (коли нам казали, що він тільки на три тижні), я ніби поставила своє життя на паузу. Так з неї і не вийшла”* (студентка, 2 курс, філологія).

Порівняльний аналіз ставлення до пандемії та карантину виявив відсутність відмінностей страху інфі-

кування та дотримання превентивної поведінки у трьох виокремлених кластерах, водночас у «дезадаптованих» студентів є істотно вищий рівень страху за власне економічне становище та вищий рівень занепокоєння щодо економічних наслідків пандемії для України, а також вищий рівень схильності вірити, що пандемія була створена штучно з метою обмеження прав і свобод людей; «фрустровані» студенти в більшій мірі схильні дотримуватися соціального дистанціювання, а «адаптовані» - в найвищій мірі схвалюють суворість карантинних заходів.

Одержані результати засвідчують, що ЕДН стало лише каталізатором експлорації відмінностей навчальної мотивованості та адаптованості студентів. Водночас виявилася необхідність індивідуалізації педагогічної взаємодії та психологічного супроводу. ЕДН повинно бути більш творчим та гнучким, ніж будь-який інший освітній підхід, оскільки обставини, в яких воно відбувається унікальні та надзвичайні, що вимагає більшої рефлексії та спілкування (Aguilera-Hermida, 2020).

Фактично третина студентів, «адаптовані», виявили достатній рівень як академічної мотивації, так і саморегуляції та резильєнтності, а також здатність виявляти та використовувати наявні можливості. Більшість досліджень не пов'язаного з карантинном дистанційного навчання засвідчують вищий рівень самоорганізації та академічної мотивації учасників таких навчальних програм, фактично наявність таких здатностей слід вважати критерієм готовності до дистанційного навчання. В ситуації «примусового» дистанційного навчання, ЕДН, форма навчання не є опцією вибору, тож незалежно від бажань чи психологічної готовності усі студенти вимушені адаптуватися до таких умов. І якщо третина успішно справляється, то більш прицільної уваги потребують інші дві третини студентів. 36% «фрустрованих» студентів явно потерпають від неспроможності самоорганізації, навіть висока академічна мотивація не рятує їх від дезадаптації в навчальному процесі. Важливість саморегуляції у навчанні важко переоцінити, а у разі онлайн-навчання вона набуває особливого значення, тож визначення ефективних інтерактивних методів покращення «саморегульованого навчання» постає як одна із провідних задач (Delen &

Liew, 2016). Очевидно, що і під час традиційного навчання ці студенти мали труднощі із самоорганізацією, проте це компенсувалося зовнішніми рамками і чіткими правилами. В ситуації карантину, залишившись сам на сам із викликами ЕДН, це інтенсивно проявилось у складності виконувати вимоги навчальних програм, а також фізичному дискомфорту, який може бути наслідком неспроможності самоорганізації режиму праці та фізичної активності, водночас - соматизацією психологічної напруги. Наявність високого рівня академічної мотивації свідчить, що саме ця група студентів потребує більшої уваги, проведення спрямованих на покращення самоменеджменту тренінгів, розробки рекомендацій для адаптації до умов навчання та організації часу, водночас – більшої уваги до організації занять з урахуванням ергономіки навчального процесу. Слід врахувати, що перенесення 100% пар у синхронний формат онлайн навчання априорно не відповідає психофізіологічним та психологічним можливостям студентів, що має негативний вплив не лише на їх працездатність, а також на фізичне та психічне здоров'я. Тож, з урахуванням реальної ймовірності пандемій та необхідності застосування дистанційного навчання у разі карантинів, необхідно визначити ергономічні умови для проведення дистанційного навчання, а також розробити рекомендації та тренінги для студентів з метою навчання їх вчитися в умовах дистанційного навчання. Як зауважив А. Кобылярек, університетам лише здається, що вони дуже добре зарадили собі з організацією навчання в часи пандемії (Kobylarek, 2020), оскільки проблеми долалися не стільки завдяки організаційній методичній підтримці з боку університету, скільки завдяки резильєнтності викладачів та студентів як учасників навчального процесу. Водночас слід врахувати, що постпандемічні виклики для освітньої спільноти стосуються різних аспектів: технологічних, як забезпечення освітнього процесу; соціальних, пов'язаних із редукцією можливостей соціалізації студентів та більшим знеособленням взаємодії; політичних, внаслідок тенденцій підміни справжньої демократії ілюзіями, нівелюванням критичного мислення та загрозою пропаганди і маніпулювання; а також екологічних, які стають об'єктивною загрозою у разі їх ігнорування (Kobylarek, 2021).

І найбільш проблемна група «дезадаптованих»

студентів потребує найбільшої уваги. Завжди існують студенти, які не виявляють академічної мотивації, яким складніше дається навчання, які мають труднощі із саморегуляцією та самоорганізацією, чи переживають кризу професійного вибору. Причому не завжди можна однозначно визначити, що із зазначеного переліку було першочерговим, але всі ці негативні прояви мають взаємопосилювальний вплив. У ситуації стресу внаслідок пандемії та ЕДН усі негативні наслідки поглиблюються, негативно впливаючи на психічне та соматичне здоров'я студентів, а також на психологічне благополуччя. Тож “дезадаптовані” студенти потребують психологічної підтримки та допомоги, яка може і мусить бути надана наявними в університетах психологічними службами. Популяризація таких форм діяльності університетів в умовах ЕДН також потребує розробки.

Висновки. Екстремне дистанційне навчання фактично безальтернативно стало на півтора роки реальністю для вищої освіти, посадивши за монітори мільйони студентів усього світу. Особливості другої хвилі дистанційного навчання в умовах карантину осені 2020 р. зумовлені наступними обставинами: 1) на протидію локдауну весни 2020 р. відновили роботу, хоча й з істотними обмеженнями та вимогами дотримання соціального дистанціювання, кінотеатри, спортивні центри, кафе, пересування містом, подорожі тощо; 2) студенти мали досвід дистанційного навчання, а викладачі встигли освоїти великий спектр можливостей викладання та навчання онлайн; проте 3) доцільність перенесення навчання в формат онлайн не видавалася багатьом студентам категорично необхідною, оскільки навіть на фоні зростання кількості інфікованих важких форм перебігу коронавірусу було небагато, 4) прогнози щодо тривалості та розвитку пандемії були вкрай невизначені, а 5) ситуація карантинних обмежень добряче набридла та викликала переживання невдоволення, вимушеності та стресу. Третина студентів успішно адаптувалися до умов ДН і вбачають у ньому переваги як щодо заощадження часу, так і збільшення свободи пересування, а також можливостей для самостійного навчання. Деяко більше третини, не зважаючи на високий рівень академічної мотивації, мали істотні труднощі самоорганізації, внаслідок чого зазнавали дистресу, що негативно впливало на стан як психічного, так і соматичного здо-

ров'я. Майже третина студентів зазнала дезадаптації, що виявлялося у відсутності академічної мотивації та ігноруванні навчання, а також у вищому рівні тривожності, депресивності та негативного афекту загалом.

Підсумовуючи результати проведених досліджень слід врахувати обмеження, які визначатимуть напрямки подальших досліджень. Насамперед слід звернути увагу на особливості адаптації до умов ЕДН студентів, які навчаються на різних спеціальностях, оскільки це зумовлює об'єктивні відмінності можливостей переведення навчання в дистанційний та онлайн формат.

Аналіз досвіду ЕДН дає підстави розглядати застосування дистанційного навчання як ефективної та перспективної альтернативи традиційній очній освіті та, особливо, заочній формі освіти. Звісно, не йдеться про перенесення всього навчального процесу онлайн, як це було в умовах ЕДН. Розвиток технологій, методів та інтернет платформ для онлайн навчання, а також втрата страху перед незрозумілістю та невідомістю навчання онлайн завдяки досить жорсткому досвіду, яким було півтора роки ЕДН, дають усі підстави розглядати перспективи розвитку сучасної освіти шляхом поширення та активного впровадження змішаного навчання (blended або hybrid learning). Формат змішаного (гібридного) навчання слід розглядати як ефективну стратегію подолання кризи сучасної освіти, одним із чинників якої є необхідність більш раннього початку трудової діяльності сучасної молоді, а також прискорення ритмів життя у світі і зростання суб'єктивної цінності часу.

References:

- Adnan, M., & Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: students' perspectives. *Online Submission, Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 45-51. <http://www.doi.org/10.33902/JPSP.2020261309>
- Aguilera-Hermida, A. P. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100011. doi: 10.1016/j.ijedro.2020.100011
- Appolloni, A., Colasanti, N., Fantauzzi, C., Fiorani, G., & Frondizi, R. (2021). Distance learning as a resilience strategy during Covid-19: an analysis of the Italian context. *Sustainability*, 13(3):1388. <https://doi.org/10.3390/su13031388>
- Burns, D., Dagnall, N., & Holt, M. (2020). Assessing the impact of the Covid-19 pandemic on student wellbeing at universities in the UK: a conceptual analysis. *Frontiers in Education*, 5. <https://doi.org/10.3389/educ.2020.582882>
- Cho, M.H., & Shen, D. (2013) Self-regulation in online learning. *Distance education*, 34 (3), 290—301. <https://doi.org/10.1080/01587919.2013.835770>
- Delen, E., & Liew, J. (2016). The use of interactive environments to promote self-regulation in online learning: a literature review. *European Journal of Contemporary Education*, 15(1), 24-33. DOI: 10.13187/ejced.2016.15.24
- Gorban, H. O. (2020) Osoblyvosti formuvannya psykholohichnoi hotovnosti zdobuvacha osvity do samoorganizatsii v umovakh karantynu [Formation of students' psychological readiness for self-organization in the conditions of quarantine]. *Psykholohichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh pandemii COVID-19: problemy ta tekhnologii zabezpechennia: materialy KhIV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii z orhanizatsiinoi ta ekonomichnoi psykholohii*, Kyiv – Bila Tserkva, 29-32. [In Ukrainian].
- Haletska, I., Klymanska, L., Klimanska, M., & Perun, M. (2021) Tsinnist samovdoskonalennia yak chynnyk efektyvnoi adaptatsii v umovakh dystantsiinoho navchannia v period karantynu pandemii COVID -19 [The value of self-improvement as a factor of effective adaptation in the conditions of distance learning during the quarantine of the COVID-19 pandemic]. *Yevropeiski tsinnosti v ukrainskii osviti: vyklyky ta perspektyvy: zb. materialiv Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Zaporizhzhia*, 41-43. [In Ukrainian]
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *Educause review*, 27(1), 1-9.
- Holzer, J., Lüftenegger, M., Korlat, S., Pelikan, E., Salmela-Aro, K., Spiel, C., & Schober, B. (2021). Higher education in times of COVID-19: university students' basic need satisfaction, self-regulated learning, and well-being. *Aera Open*, 7. <https://doi.org/10.1177/23328584211003164>
- Khlaif, Z. N., Salha, S., & Kouraichi, B. (2021). Emergency remote learning during COVID-19 crisis: students' engagement. *Education and information technologies*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10566-4>
- Klimanska, M., Klymanska, L., & Haletska, I. (2020). The lens, frames and patterns of Ukrainians: how perception of threat and risk determines behaviour in the Covid-19 situation. *Journal of Education, Culture and Society*, 11(2), 444-460. <https://doi.org/10.15503/jecs2020.2.444.460>
- Kobylarek, A. (2021). Post-pandemic challenges for learning communities. *Journal of Education Culture and Society*, 12(1), 5-11. <https://doi.org/10.15503/jecs2021.1.5.11>
- Kobylarek, A. (2020) Edukacja w czasach zarazy. Przypadek uniwersytetu. *Ogrody nauk i sztuk*, 10, 7-13. <https://doi.org/10.15503/onis2020.7.13>
- Lee, K., Fanguy, M., Lu, X. S., & Bligh, B. (2021). Student learning during COVID-19: It was not as bad as we feared. *Distance Education*, 42(1), 164-172. <https://doi.org/10.1080/01587919.2020.1869529>
- Lall, S., & Singh, N. (2020). COVID-19: unmasking the new face of education. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11, 48–53. <https://doi.org/10.1080/01587919.2020.1869529>
- Lockee, B. B. (2021). Online education in the post-COVID era. *Nature Electronics*, 4(1), 5-6. <https://doi.org/10.1038/s41928-020-00534-0>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Rizun, M., & Strzelecki, A. (2020). Students' acceptance of the Covid-19 impact on shifting higher education to distance learning in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6468. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186468>
- The National Agency for Higher Education Quality Assurance (NAQA). (2020). Nadzvychaine viddalene navchannia vs onlain osvita [Emergency remote teaching vs online education]. Retrieved from: <https://cutt.ly/9mQ5737> [In Ukrainian]
- UNESCO. (2020). UNESCO rallies international organizations, civil society and private sector partners in a broad Coalition to ensure #LearningNeverStops/2020. Retrieved from: <https://en.unesco.org/news/unesco-rallies-international-organizations-civil-society-and-private-sector-partners-broad>
- UNESCO. (n.d.). Distance learning solutions. Retrieved from: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/solutions>.

Zakharova, U. S., & Vilko, K. A. (2020). Sub'ektnost' studentov v uslovijah ochnogo i distancionnogo obuchenija: vzgljad prepodavatelej [Student agency in traditional and distance learning from their instructors' perspective]. *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija*, 9(3), 87-96. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2020090308> [In Russian]

Inna Haletska

PhD in Psychological Science, Associate Professor of the Department of Psychology, Ivan Franko National University of Lviv, Lviv (Ukraine)

Larysa Klymanska

Doctor of Political Science (D.Sc), Professor of Department of Sociology and Social Work, Lviv Polytechnic National University, Lviv (Ukraine)

Maryna Klimanska

PhD in Psychological Science, Associate Professor of the Department of Psychology, Ivan Franko National University of Lviv, Lviv (Ukraine)

Mariia Perun

PhD in Psychological Science, Associate Professor of the Department of Psychology, Ivan Franko National University of Lviv, Lviv (Ukraine)

REMOTE AS MODUS VIVENDI: THE LIFE OF STUDENTS IN THE LIGHT OF MONITORS IN THE CONDITION OF A COVID-19 PANDEMIC QUARANTINE

ABSTRACT

The epidemic situation in Ukraine in the autumn of 2020 with regard to the COVID-19 pandemic required the continuation of quarantine restrictions and the educational process in almost all higher education institutions in Ukraine went online.

The aim of the study was to analyze the psychological aspects of students' learning in the context of emergency distance learning during the quarantine of the COVID-19 pandemic, distance learning satisfaction, and success of adaptation.

The data were collected in November 2020 during the second wave of emergency distance learning. The study involved 448 students of higher education institutions aged 18 to 23. The following questionnaires were used for the data collection: the questionnaire of attitude to distance learning (I. Galetska, V. Mushketa), supplemented by the questionnaire of behaviour in the context of distance learning (M. Klimanska, M. Perun), the questionnaire of people's lives in quarantine «Thermometer-COVID» (I. Haletska, M. Klimanska), The academic motivation scale (R.Vallerand, adaptation by O. Zakharko), Patient Health Questionnaire (modules PHQ-9 and GAD-7), The questionnaire on positive and negative affects (OPANA) (M. Klimanska, I. Haletska), short essays by students about their own experiences of the distance learning situation.

33% of students like to study remotely as opposed to 14% of students who are very dissatisfied with distance learning. The vast majority of students, 65,2%, attend

classes and 52,1% prepare for seminars no less than before the announcement of distance learning. Students, in general, like the quality of teaching (33,1%) and the organization of education (28,2%), they declare, that now they have more time (41%). At the same time, 34,7% rate the level of education as the worse. 52,1% of students consider too much homework to be a key problem, 41,7% of respondents feel a constant temptation to do other things, 43,5% of students declare the complexity of self-organization and adherence to the regime, at the same time, a significant proportion of students, 21,8% , note that they have no problems with it.

As the main positives of distance learning, 79% of students indicate savings of travel time, and travel costs 75,1%. 49,3% of students say that due to distance learning there is much more time for communication with friends, 45,8% - more time for independent work. 37,2% of respondents indicated that for them personally the availability of greater opportunities for cheating (copying) during online testing is a significant positive, and 13,7% do not consider it as an important advantage of distance learning for themselves.

Students noted physical discomfort (27%), a great amount of educational tasks (25,7%), the temptation of other things (18%), difficulties in adhering to the regime (11%) as the greatest weaknesses and problems of distance learning.

Three types of adaptation to distance learning were identified with the help of cluster analysis: 1) "Adapted" students (33%), show a high level of satisfaction with distance learning and high efficiency of adaptation to new learning conditions; have successfully adapted to the conditions of distance learning and see the benefits of time saving, increasing freedom of movement in it, as well as opportunities for independent learning ; 2) "Disadapted" students (31%) feel dissatisfaction and disadaptation in the situation of distance learning, which are manifested in the lack of academic motivation and ignoring learning, as well as in a higher level of anxiety, depression and negative affect in general; 3) "Frustrated" students (36%), show above average level of satisfaction with distance learning, a high level of activity in preparation for seminars in combination with a high level of academic maladaptation; despite the high level of academic motivation, they have

significant difficulties in self-organization, as a result they are feeling constant distress, which is affecting negatively mental and physical health.

The results of the study show that distance learning has become a catalyst for the exploration of differences in learning motivation and adaptability of students. Therefore, it is necessary to determine the ergonomic conditions for distance learning, as well as to develop recommendations and trainings for the formation of self-regulation and adaptability for students.

Key words: distance learning, emergency distance learning, psychological aspects of learning, academic motivation, psychological well - being, adaptation, quarantine, pandemic, students.

Галецкая Инна Ивановна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Львовский национальный университет имени Ивана Франка, г. Львов (Украина)

Климанская Лариса Дмитриевна

Доктор политических наук, профессор кафедры социологии и социальной работы, Национальный университет «Львовская политехника», г. Львов (Украина)

Климанская Марина Борисовна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Львовский национальный университет имени Ивана Франка, г. Львов (Украина)

Перун Мария Богдановна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Львовский национальный университет имени Ивана Франка, г. Львов (Украина)

ДИСТАНЦИОННОСТЬ КАК MODUS VIVENDI: ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ В СВЕТЕ МОНИТОРОВ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА ПАНДЕМИИ COVID- 19

АННОТАЦИЯ

Эпидемическая ситуация в Украине осенью 2020 года в связи с пандемией COVID-19 требовала продолжения карантина и учебный процесс практически во всех учреждениях высшего образования в Украине перешел в онлайн.

Целью исследования был анализ психологических аспектов обучения студентов в условиях экстренного дистанционного обучения во время карантина пандемии COVID-19, удовлетворенности дистанционным обучением и успешности адаптации.

Исследование проводилось в ноябре 2020 года во время второй волны экстренного дистанционного обучения. В исследовании приняло участие 448 студентов высших учебных заведений в возрасте от 18 до 23 лет. Были использованы: опросник отношения к дистанционному обучению (И.Галецкая, В. Мушкета), дополненный опросником поведения в условиях дистанционного обучения (М.Климанская, М.Перун), опросник жизни людей в карантине «Термометр COVID» (И. Галецкая, М. Климанская), методика академической мотивации Р.Валеранда (адаптация О.Захарко), опросник состояния здоровья PHQ (модули PHQ-9 и GAD-7), опросник позитивного и негативного аффекта ОПАНА (М. Климанская, И.Галецкая), а также

короткие эссе студентов о собственных переживаниях в связи с ситуацией дистанционного обучения.

33% студентов нравится учиться дистанционно в отличие от 14% студентов, которые очень недовольны дистанционным обучением. Подавляющее большинство студентов, 65,2%, посещают занятия и 52,1% готовятся к семинарам не меньше, чем до введения дистанционного обучения. Студентам, в общем, нравится качество преподавания (33,1%) и организация обучения (28,2%), как они отмечают, у них появилось больше времени (41%). В то же время 34,7% оценивают уровень обучения как более низкий. Ключевой проблемой 52,1% студентов считают слишком большой объем домашних заданий, 41,7% участников опроса чувствуют постоянный соблазн других дел, 43,5% студентов декларируют сложности в самоорганизации и соблюдении режима дня, в то же время, довольно значительная доля студентов, 21,8%, отмечают, что не имеют с этим никаких проблем.

В качестве основных позитивов дистанционного обучения 79% студентов указывают экономию времени на проезд, еще 75,1% - экономию средств на проезд. 49,3% студентов утверждают, что благодаря дистанционному обучению у них появилось значительно больше времени для общения с друзьями, у 45,8% - больше времени для самостоятельной работы. 37,2% исследуемых указали, что для них лично наличие больших возможностей для списывания (копирования) во время онлайн-тестирования является весомыми позитивом, а 13,7% не считают это важным преимуществом дистанционного обучения для себя.

В качестве наибольших недостатков и проблем дистанционного обучения студенты отмечали физический дискомфорт (27%) и большой объем учебных заданий (25,7%), искушение заняться другими делами (18%) и сложности в соблюдении режима дня (11%).

С помощью кластерного анализа выявлено три типа студентов, в зависимости от уровня адаптированности к дистанционному обучению: 1) «Адаптированные» (33%), проявляют высокий уровень удовлетворенности дистанционным обучением и высокую эффективность адаптации к новым условиям обучения; успешно адаптировались к условиям дистанционного обучения и видят в нем преимущества по эконо-

мии времени, увеличения свободы передвижения, а также возможности для самостоятельного обучения; 2) “дезадаптированные” (31%), недовольны и неадаптированы к условиям дистанционного обучения, что проявляется в отсутствии академической мотивации и игнорировании обучения, а также в высоком уровне тревожности, депрессивности и негативного аффекта в целом; 3) “фрустрированные” (36%), обнаруживают уровень выше среднего в удовлетворенности дистанционным обучением, высокий уровень активности самоподготовки к семинарам в сочетании с высоким уровнем академической дезадаптации; несмотря на высокий уровень академической мотивации у них возникают существенные трудности в самоорганизации, в результате чего испытывают дистресс, что, в свою очередь, негативно сказывается на состоянии как психического, так и соматического здоровья.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что дистанционное обучение стало катализатором эксплорации различий учебной мотивированности и адаптированности студентов. Необходимо определить эргономические условия для проведения дистанционного обучения, а также разработать рекомендации и тренинги формирования саморегуляции и адаптивности для студентов.

Ключевые слова: дистанционное обучение, экстренное дистанционное обучение, психологические аспекты обучения, академическая мотивация, психологическое благополучие, адаптация, карантин, пандемия, студенты.

How to cite (як цитувати):

Haletska, I., & Klymanska, L., & Klimanska, M., & Perun, M. (2021). *REMOTE AS MODUS VIVENDI: THE LIFE OF STUDENTS IN THE LIGHT OF MONITORS IN THE CONDITION OF A COVID-19 PANDEMIC QUARANTINE*. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (5), 60-74. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.6> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 21.03.2021

Дата рекомендації до друку: 20.04.2021

Дата оприлюднення: 31.05.2021