



SECTION: PEDAGOGICAL SCIENCES.

SEKCJA: NAUKI PEDAGOGICZNE.

How to cite: Kravets, H., Vlasenko, Y., & Koblik, V. (2024). The impact of distance learning on social isolation and the psychological state of students. *Horizons of Innovation: Conference on Multidisciplinary Trends in Science 2024*. (pp. 51-56). Futurity Research Publishing. <https://futurity-publishing.com/horizons-of-innovation-conference-on-multidisciplinary-trends-in-science-2024-2/>

The impact of distance learning on social isolation and the psychological state of students

Вплив дистанційного навчання на соціальну ізоляцію та психологічний стан здобувачів освіти

Кравець Галина Борисівна¹, Власенко Юліана Костянтинівна², Коблік Віра Валеріївна³

¹ старший викладач, кафедра англійської мови, Національний університет «Одеська морська академія» ННІІ, м. Одеса, Україна, kravets68@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2388-4606>

²к.політ.н., доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності ім. Т. Сосновської, Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут», м.Кам'янець-Подільський, Україна, ulianna1501@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4241-969X>

³старший викладач, кафедра англійської мови #3, навчально-науковий інститут інженерії, Національний Університет «Одеська морська академія», м. Одеса, Україна, v.v.koblik@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8508-6226>

Accepted: January 14, 2024 | **Published:** January 25, 2024 | **Language:** Ukrainian

Abstract: *The research is devoted to the study of the impact of distance learning on the socio-psychological state of students. The authors highlights such positive aspects as flexibility and accessibility, which expand educational opportunities. At the same time, the negative aspects, such as social isolation and psychological stress that arise in the absence of a traditional educational environment, are investigated. It was concluded that for the successful integration of distance learning into the educational system, it is necessary to introduce flexible strategies aimed at overcoming challenges and creating effective and harmonious education. The significance of the obtained results lies in improving the understanding of the state, optimization, and development of distance learning in today's conditions.*

Keywords: *online learning, educational process, negative aspects, positive aspects, optimization of learning, improvement strategies.*

Вступ

В епоху стрімкого технологічного прогресу і постійних змін в освіті дистанційне навчання стає не лише альтернативою, а й головною тенденцією, що визначає сучасний розвиток освітнього середовища. Однак відчуття соціальної ізоляції та вплив на психологічний стан здобувачів освіти набуває особливої важливості в контексті впровадження цього новаторського формату. Актуальність дослідження полягає у фундаментальних змінах, які відбуваються в навчальних процесах: віддалені форми навчання перейшли в категорію норми, а не винятку, і на сучасному етапі важливо ретельно розглядати їх вплив на соціальні взаємодії та психологічний стан студентів. Розуміння такого впливу є необхідним для вирішення завдань, пов'язаних із забезпеченням повноцінного та ефективного освітнього процесу. Дослідження обраної проблематики покликане не лише проаналізувати та зрозуміти проблеми, що виникають у здобувачів освіти в умовах віддаленого навчання, а й вказати на можливі шляхи вирішення цих викликів. Результати роботи вплинуть на освітній процес загалом, сприяючи розробці ефективних стратегій, що підтримають якісне та гармонійне використання дистанційних форматів навчання в сучасному освітньому середовищі.

Результати дослідження

Дистанційне навчання, хоча й забезпечує можливість отримання освіти в безпечних умовах та технологічного прогресу, проте суттєво впливає на соціальну ізоляцію та психологічний стан студентів.

По-перше, відсутність зорового контакту та живого спілкування можуть викликати почуття самотності й відчуження у студентів. Ураховуючи те, що здатність обговорювати матеріал, висловлювати ідеї та взаємодіяти з одногрупниками є важливою частиною навчального процесу, онлайн-навчання часто призводить до відчуття віддаленості у студентів. Відсутність традиційного контакту може порушити звичну соціальну взаємодію, сприяючи виникненню емоційного

напруження та психологічного стресу. Для молоді, яка звикла бути у постійному русі, спілкуванні, такий стан є неприпустимим для її волелюбної особистості (Тарнавська та Журат, 2020). Активна підтримка та створення можливостей для віртуального спілкування можуть допомогти подолати ці труднощі й зберегти соціальне благополуччя студентів.

Крім того, високе навантаження ізольованого навчання може призводити до перенавантаження та втоми. Часто студенти можуть стикатися із надмірною кількістю завдань, самостійних робіт, яку викладачі намагаються компенсувати через відсутність занять в аудиторії (Лимар, 2022). Втома та перенавантаження є факторами, які можуть впливати на мотивацію та бажання студентів навчатися. Високий рівень фізичного та емоційного вигорання може призвести до зниження концентрації, погіршення психічного стану, внаслідок цього – остаточного виснаження студента. Важливо усвідомлювати, що навчальний процес у таких умовах може зменшити зацікавлення до пізнання нового матеріалу та призвести до втрати ефективності в зусиллях. Необхідно оптимізувати зміст навчального матеріалу й орієнтуватися на те, як він буде засвоєний учнями (Кравченко та Міщенко, 2021). Роль викладача в дистанційному навчанні важлива, оскільки збільшується ймовірність неправильного тлумачення теоретичного матеріалу без живого спілкування з іншими студентами. Тому для нього виникає важливе завдання – надавати допомогу й керувати діяльністю здобувача в процесі побудови власної освітньої траєкторії (Пугач, 2023). Збалансоване планування та своєчасна підтримка є важливими для запобігання перенавантаження та збереження психологічного комфорту студентів під час дистанційного навчання.

Психологічний стан студентів також піддається впливу через зміни в режимі навчання. Дистанційне навчання обмежує контакт викладача і студента, у зв'язку із чим створює психологічний дискомфорт і відчуття взаємодії лише з інформаційною системою, а не з живою людиною (Лисаченко та ін., 2020). Багато часу, проведеного за екраном, може негативно впливати на психічне здоров'я здобувача освіти. Сприйняття великої кількості інформації, нестабільність графіка та відсутність фізичної взаємодії з одногрупниками й викладачами можуть викликати психологічний стрес. Окрім того, важливо враховувати індивідуальні особливості студентів, такі як ступінь самодисципліни, здатність до саморегуляції та ставлення до технологій, що використовуються під час навчання онлайн. Для комунікації між учасниками освітньої діяльності використовуються спеціальні платформи: Moodle, Google Meet, Zoom, Viber, Messenger, електронна пошта, які дають змогу прискорити процес адаптації студентів до навчального та виховного процесів у закладі вищої освіти, ефективно та якісно вести спілкування (Кисельов та ін., 2023). Деякі студенти можуть легше адаптуватися до дистанційного формату, в той час як інші – відчувати значні труднощі. Негативний психічний стан може виражатися у втомі, тривозі, невпевненості чи втраті мотивації. Отже, викладачі повинні надавати підтримку студентам, мотивувати їх до продовження навчання, докладати більше зусиль для створення сприятливого середовища для вивчення (Крупенина та Сабадош, 2023). Педагоги також повинні впроваджувати

ініціативи щодо психологічного супроводу, які допомагають студентам ефективніше впоратися зі стресом і забезпечити стабільність психічного здоров'я.

Дистанційне навчання зазвичай призводить до втрати традиційного відчуття приналежності студента до академічного оточення. За відсутності фізичної взаємодії та безпосереднього спілкування студенти можуть відчувати віддаленість й непевність в собі та своїх силах. Умови онлайн-взаємодії, які часто обмежуються текстовим чатом або відеоконференціями, можуть стати бар'єром для адекватної самооцінки студентами своїх досягнень, у зв'язку із чим вони можуть відчувати втрату сприйняття свого місця в навчальному процесі. Задля досягнення максимально ефективної психологічної атмосфери у навчальному процесі важливі особисті якості викладачів (Булгару та Дзятко, 2022). Необхідно запровадити розробку інноваційних засобів віртуальної взаємодії, які дозволяють студентам ефективно демонструвати свої навички. Розширення можливостей співпраці в онлайн-середовищі та впровадження миттєвого зворотного зв'язку можуть сприяти зміцненню впевненості студентів у власних здібностях. Крім того, системи підтримки та психологічної допомоги повинні бути активно впроваджені для стимулювання позитивного психологічного клімату під час дистанційного навчання.

Розглядаючи протилежну сторону дистанційного навчання, варто визначити його потенційні переваги. Самостійність, систематичність, доступність, наочність, індивідуальність, активність учасників зробила дистанційне навчання популярним у всьому світі. Сьогодні, в умовах війни, ця форма освіти забезпечує головну вимогу освітнього процесу – збереження здоров'я його учасників (Хома, 2023). Так, онлайн-формат освіти забезпечує гнучкість та доступність навчання для різноманітних груп студентів. Здійснення навчання в онлайн-середовищі розширює географічні та соціокультурні межі, надаючи можливість здобуття освіти тим, хто раніше не мав доступу до навчальних ресурсів. Вагомою перевагою є те, що дистанційне навчання стимулює вироблення навичок самостійності та самодисципліни серед студентів, вимагає від студентів вищого рівня відповідальності за власний навчальний процес. Самостійне планування часу, управління завданнями та вміння пристосовуватися до онлайн-навчання створюють невід'ємний багаж необхідних навичок. Отож, дистанційне навчання, незважаючи на певні недоліки, відкриває нові горизонти та формує у студентів важливі компетенції, які допоможуть їм пристосуватися до сучасних вимог суспільства та ринку праці.

Отже, вплив дистанційного навчання є комплексним, охоплюючи як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, онлайн-формат навчання розширює можливості доступу до освіти та сприяє гнучкому освітньому процесу. З іншого боку, він стикається з викликами, такими як відсутність соціальної взаємодії та психологічний дискомфорт, які вимагають уважного управління та адаптації. Забезпечення балансу між цими аспектами є важливим завданням для сучасних освітніх систем.

Застосування гнучких стратегій під час організації дистанційного навчання є необхідністю для вищих навчальних закладів. Комплекс заходів, спрямованих на адаптацію навчального процесу до різноманітних потреб і стилів вивчення студентів в онлайн-середовищі, має

враховувати індивідуальність студентів, пропонуючи різноманітні формати навчального матеріалу. Так, використання відеолекцій, аудіоматеріалів, інтерактивних завдань дає змогу студентам обирати той метод, який відповідає їхнім особистим уподобанням та стилю опанування інформації. Важливим є персоналізація навчального процесу, де створення індивідуальних навчальних траєкторій і можливостей для консультацій дозволяє студентам отримати необхідну підтримку та відповіді на всі запитання. Так, запорукою якості підготовки фахівців з використанням дистанційного навчання є вибір ефективних методів навчання, що забезпечують індивідуалізацію навчання та формування професійної компетентності здобувачів освіти (Корольова та Лимаренко, 2023). Гнучкі графіки, надані студентам, дозволяють їм самостійно планувати свій час, що сприяє оптимізації навчання з урахуванням індивідуальних ритмів і робочих темпів. Упровадження стратегічних заходів в дистанційному навчанні покликане оптимізувати освітній процес та підвищити його результативність. Як підсумок, зазначені стратегії навчання є критичним інструментарієм, спрямованим на створення ефективного та адаптивного середовища для студентів.

Висновки

Результати дослідження вказують на те, що дистанційне навчання є багатограним складним процесом, який зумовлює як негативний, так і позитивний вплив на студентів. З одного боку, онлайн-формат забезпечує гнучкість та розширює доступність навчання для різноманітних груп студентів, сприяючи розвитку навичок самостійності та самодисципліни. З іншого боку, разом із перевагами з'являються й недоліки, такі як соціальна ізоляція, психологічний стрес та емоційне вигорання. Забезпечення балансу та подальша адаптація освітніх систем є ключовими факторами для успішної інтеграції дистанційного навчання в освітнє середовище. Адаптація освітніх систем та розробка гнучких стратегій, спрямованих на подолання викликів, стають необхідними етапами для успішної інтеграції дистанційного навчання в сучасну освітню траєкторію. Завдання полягає в створенні гармонійної й ефективної освітньої парадигми, яка враховує різноманітні вимоги та потреби студентів у динамічному середовищі. Можливі напрямки подальших досліджень охоплюють аналіз ефективності педагогічних підходів, використання технологічних інновацій у навчанні, адаптацію освітніх систем до змін, а також дослідження соціально-психологічних аспектів дистанційного навчання.

Література

Булгару, Н., & Дзятко, А. . (2022). Основні переваги та недоліки технологій та форм дистанційного навчання іноземній мові у технічному закладі. *Innovation and Sustainability*, (3), 139–144. <https://doi.org/10.31649/ins.2022.3.139.144>

Кисельов, В. О., Кулик, Н. А., & Бикова, М. М. (2023). Адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу засобами цифрових технологій. *Олімпійський та параолімпійський спорт*, (3), 18–22. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2023.3.4>

Корольова, Н. Л., & Лимаренко, О. А. (2023). Розроблення та реалізація моделей дистанційного навчання для підготовки фахівців лінгвістів: інновації та виклики. *Академічні візії*, (21). <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8170896>

Кравченко, О., & Міщенко, М. (2021). Соціально-психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, (8), 90–99. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8_2021/13.pdf

Крупенина, Н. А., & Сабадош, В. І. (2023). Роль викладачів у нову епоху дистанційного навчання та штучного інтелекту. *Актуальні питання у сучасній науці*, 10(16), 565–578. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-10\(16\)-565-578](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-10(16)-565-578)

Лимар, Л. (2022). Основні переваги та недоліки дистанційного навчання іноземних мов у немовному закладі вищої освіти. *Український Педагогічний журнал*, (1), 24–29. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-1-24-29>

Лисаченко, О. Д., Єрошенко, Г. А., Білаш, В. П., Пелипенко, Л. Б., & Шевченко, К. В. (2020). Дистанційне навчання на кафедрах морфологічного профілю в умовах карантину. Переваги та недоліки. *Вісник проблем біології і медицини*, 3 (157), 188–191. <https://doi.org/10.29254/2077-4214-2020-3-157-188-191>

Пугач, В. М. (2023). Особливості застосування змішаного навчання в закладах вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (211), 307–314. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-211-307-314>

Хома, К. (2023). Advantages and disadvantages of distance education in crisis conditions of war. *Theoretical and Didactic Philology*, (36), 93–100. <https://doi.org/10.31470/2309-1517-2023-36-93-100>

Тернавська, Т., & Zhurat, Y. (2020). Дистанційне навчання у період карантину: переваги та недоліки. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*, (2), 76–81. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-PP-2-76-81>