

## ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС І КОРОНАВІРУС: ЗМІНИ ТА НАСЛІДКИ

Вінницький національний технічний університет

### *Анотація*

*Аналізуються наслідки карантину для учасників освітнього процесу. Розглядається ризики для психічного стану людей.*

**Ключові слова:** освітній процес, COVID-19, дистанційна освіта, адаптація.

### *Abstract*

*The consequences of quarantine for participants in the educational process are analyzed. Risks to the mental state of people are considered.*

**Key words:** educational process, COVID-19, distance education, adaptation.

Ситуація із COVID-19, карантин змінили життя людей, освітній процес, прискорили розвиток технологій. Освіта, бізнес перейшли в онлайн, робота стала дистанційною. ЗВО почали активно використовувати Meet, Zoom для проведення занять, JetIq, Moodle для організації освітнього процесу, підвищився рівень технічної грамотності викладачів і студентів. Поза сумнівів, пандемія сприяла розвитку технічного прогресу, інтернет-ресурсів, частково оптимізації освітнього процесу тощо.

Проте, зворотнім боком цього процесу є самотні, розгублені та вразливі люди, замкнені в квартирі без впевненості у завтрашньому дні. Ізоляція під час карантину нагадує обмеження волі. Так, сидячи ізольовано у себе в квартирі, багато хто є самотім. У низці країн одиночне ув'язнення прирівнюють до тортур - справа навіть не в обмеженому просторі, а в соціальній ізоляції. У в'язнів в одиночній камері ризик ранньої смерті вище на 26%. Серед причин - високий рівень стресу, підвищений тиск, ішемічна хвороба серця та інсульти [1].

Справа в тому, що мозок людини запрограмований на соціальність. Ці процеси вивчає соціальна нейронаука, яка описує ізоляцію як самотність, що є на кшталт відчуття голоду, спраги або болю. Без близьких людей ми страждаємо фізично, точніше, нейробіологічно. Тому у людини в ізоляції мозок входить, у так званий, «режим самозбереження»:

Мозок починає всюди вбачати соціальну загрозу. Відповідно, спілкування з іншими людьми, якого і так не вистачає, стає більш проблемним. На вас не так дивляться, про вас не так думають, і взагалі люди якісь не ті.

Ми змушені ніби тримати оборону, а тому менш схильні зрозуміти іншу людину.

Вранці підвищується рівень кортизолу – гормону стресу. Люди готуються до чергового дня, повного погроз. Відповідно, збільшується схильність до імпульсивної поведінки.

В умовах ізоляції поведінка змінюється, але людьми не усвідомлюється.

Дослідження епідемій і карантинів за останні 20 років свідчать, що найсильніше на нас впливають такі події: розлука з близькими і коханими; випадання зі звичного кола спілкування; обмеження або позбавлення волі; позбавлення рутини (наприклад, поїздки в офіс або похід в тренажерний зал щоранку); позбавлення доступу до базових товарів, якщо трапилися перебої з поставками продуктів і медикаментів; фінансові втрати, коли люди втрачають роботу або накопичення. Якщо виникає фінансова залежність від членів родини, це може провокувати конфлікти тощо.

Як на це реагує людська психіка:

- підвищена тривога, особливо коли знаходишся навколо хворих людей;
- гострий стресовий розлад зустрічається втричі частіше: у 34% замість 12% осіб;

- безсоння;
- стомлюваність і низька концентрація уваги;
- дратівливість і злість;
- нерішучість;
- люди гірше працюють і частіше думають про звільнення тощо.

Вище згадувалось, що коронавірус прискорює багато технологічних трендів. Те, на що йшло близько 10 років, тепер відбувається прямо зараз. Освіта переключилася на онлайн, робота стала віддаленою, а багатьох співробітників замінюють алгоритми. З'являються стріми, ігри, що доповнюють віртуальну реальність. Проте людська природа змінюється набагато повільніше, ніж технологічні тренди.

Чим більше часу люди, особливо молодь, проводять перед екраном і в соцмережах, тим вище рівень тривоги, депресивні симптоми і ризик суїциду. В умовах ізоляції і кризи ці тенденції можуть тільки посилитися. Тому критично важливо фільтрувати інформацію, не витрачати багато часу на читання новин і соцмережі, пам'ятати про цифрову гігієну і цифровий детокс.

Проте більшість студентів сьогодні є представниками покоління Z, яке виросло у справді глобалізованому світі. Це покоління, найстаршому з яких зараз 25 років, швидше за все, замислюється про свою освіту в умовах пандемії, причому багатьох чекають скасовані іспити, спортивні змагання і випускний. Це покоління визначається технологією, де терміни FOBA (Страх бути самотніми) та FOMO (Страх зникнути) висловлюють сподівання на миттєвий зв'язок та зворотній зв'язок через такі програми, як Instant Messenger, Snapchat та WhatsApp.

Покоління Альфа є найрізноманітнішим поколінням і таким, у якому технології є просто продовженням їхньої власної свідомості та ідентичності, а соціальні медіа є способом життя. Ці дошкільнята також є поколінням з найбільш нетрадиційними сімейними традиціями, досить часто з «батьками-бульдозерами», які усувають перешкоди, створюючи вільний шлях для своїх дітей. Хоча на цьому етапі покоління Альфа, можливо, не відчуває впливу глобальної пандемії на їх освіту. Проте вплив, безумовно, проявиться [2].

У розпал кризи COVID-19 викладачі задаються питанням, до чого потрібно готувати студентів? Згідно з доповіддю Dell Technologies, 85% робочих місць у 2030 році, на які будуть виходити покоління Z та Alpha, ще не з'явилися. Згідно із звітом Всесвітнього економічного форуму, 65% дітей молодшого шкільного віку працюватимуть на тих робочих місцях, які нині ще не існують [2].

Враховуючи, що сьогодні, а тим більше у майбутньому, студенти зможуть отримати доступ до знань і набути технічних навичок за допомогою кількох рухів на своїх телефонах, планшетах та комп'ютерах, нам доведеться знову визначити роль викладача. Це може означати, що найважливішим буде саме сприяння розвитку молодих людей як членів суспільства, їх комунікативних навичок.

У цьому глобальному середовищі, яке постійно змінюється, молодь потребує стійкості та адаптивності. Йдеться про навички, які є найважливішими для виживання під час пандемії. Заглядаючи у майбутнє, одними з найважливіших будуть креативність, спілкування та співпраця, емпатія та емоційний інтелект. Крім того, можливість та уміння використовувати силу колективу, лідерські навички через ефективну командну роботу.

Повертаючись до ризиків і наслідків карантину та дистанційної освіти, варто звернути увагу на психічне здоров'я людей. Коли епідемія закінчиться, можна очікувати зростання телемедичних платформ, алгоритмів діагностики, а разом з ними - сервісів з підбору психологів і психотерапевтів.

Крім того, за умов зростання інформаційного споживання, знижується фізичне навантаження людини. Це ще один тренд, який гостро відчувається в ізоляції. Наш мозок просто не розрахований на такий пасивний спосіб життя і починає погано працювати через нестачу кровопостачання. Навіть 15 хвилин фізичної активності дає позитивний результат. А,

в цілому, рекомендацією ВООЗ є 150 хвилинне помірне фізичне навантаження на тиждень, або 75 хвилинні інтенсивні вправи.

Ще один сегмент, який може допомогти пережити важкий період – це додатки для розслаблення, медитації. У таких практик є певний шлейф з езотерики, який приваблює далеко не всіх. Сьогодні більше популярним став майндфулнес, або світська медитація. В середині лютого додаток Headspace залучив майже \$ 100 млн. інвестицій, щоб не відставати від свого головного конкурента – Calm [3].

Отже, ізоляція є стресом для психіки, ймовірно, більшим, ніж ми це собі уявляємо. Навіть у спокійні часи самотність повільно нас вбиває, адже люди біологічно запрограмовані бути серед людей. Від влади очікують не примусу, а розробки механізмів, які оптимізують освітній процес. Людям потрібна оперативна і несуперечлива інформація.

Після епідемії буде більше депресивних симптомів і тривоги. Чим довше карантин, тим вище ризику. Важливо прислухатися до свого стану і з розумінням ставитися до людей навколо. Чим краще ми будемо розуміти, як працюють мозок і психіка, тим більше шансів повернутися до нормального життя з мінімальними втратами.

Технології можуть допомогти пережити ізоляцію. Чати і месенджери – для спілкування з близькими. Додатки для фітнесу і медитації, щоб тримати себе у формі. Онлайн-консультації з лікарями або психологами повинні стати звичними у разі потреби.

Освітній процес ймовірно буде реалізовуватись у поєднанні офлайн і онлайн форматів, що зробить університет як гнучким на випадок таких криз, так і відкриє нові можливості. Бюджети країн на освіту будуть скорочуватися, що змусить освітян працювати з меншими фінансовими ресурсами, ніж було раніше.

Викладач більше не може дозволити собі бути просто знавцем свого предмета, а повинен стати фасилітатором, який заохочує, координує командну роботу. На додачу до цього викладачі повинні будуть пройти ґрунтовні тренінги з користування цифровими технологіями, щоб їхні віртуальні заняття були якомога більш інтерактивними, ефективними із залученням всіх до роботи. Зміняться методи тестування і перевірки студентів: з онлайн-інструментами буде значно більше свободи вибору форм моніторингу навичок і оцінювання студентів.

Світ після пандемії потребує людей, що будуть глобально освіченими, які будуть усвідомлювати взаємопов'язаність усього у світі, умовність кордонів і вразливість кожної людини.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Самотність збільшує ризик передчасної смерті. BBC News. 26 березня 2013. Режим доступу: [https://www.bbc.com/ukrainian/health/2013/03/130326\\_loneliness\\_death\\_risk\\_it](https://www.bbc.com/ukrainian/health/2013/03/130326_loneliness_death_risk_it)

2. Лутра П., Маккензі Е. 4 способи COVID-19 можуть змінити спосіб виховання майбутніх поколінь. Режим доступу: <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/4-ways-covid-19-education-future-generations/>

3. Мир после коронавируса: ждет ли нас эпидемия тревоги и депрессии? Режим доступу: <https://trends.rbc.ru/trends/industry/5e9b19459a794782089aac96>

**Денисюк Світлана Георгіївна** – доктор політичних наук, професор, професор кафедри суспільнополітичних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: [svetadenisiyk@gmail.com](mailto:svetadenisiyk@gmail.com)

**Svitlana G. Denysiuk** – Doctor of Politician science (Eng.), professor, professor of social and political sciences department, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: [svetadenisiyk@gmail.com](mailto:svetadenisiyk@gmail.com)