

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Корнет А. В.

*Полтавський базовий медичний фаховий коледж
anzhela_kornet@ukr.net*

Дистанційне навчання, як форма навчання, що здійснюється в електронному вигляді, може впливати на психічне здоров'я здобувачів освіти. Дистанційне навчання може спричиняти стресові стани, такі як страх перед технічними проблемами, страх перед відставанням в навчанні, почуття самотності і ізоляції.

Умови дистанційного навчання можуть створювати ризики для психічного здоров'я та соціального благополуччя учасників освітнього процесу. Здобувачі освіти, які навчаються дистанційно, зіткнулися з багатьма труднощами, включаючи:

1. Відсутність контакту з одногрупниками та викладачами: здобувачі освіти можуть почуватися відокремленими від своєї звичної соціальної сфери, що може вплинути на їх соціальну адаптацію та психічне здоров'я;
 2. Проблеми з мотивацією та дисципліною: відсутність нагляду з боку викладачів та освітнього середовища може знизити мотивацію та призвести до проблем зі здійсненням навчальних завдань;
 3. Відсутність доступу до необхідного технічного та забезпечення: багато здобувачів освіти з низьким рівнем доходів не мають доступу до необхідних пристроїв та програмного забезпечення, що обмежує їх можливості для вивчення та розвитку;
 4. Виклики, пов'язані зі здоров'ям: довгі години перед комп'ютером можуть призвести до проблем зі зором та іншими фізичними проблемами, що можуть вплинути на психічне здоров'я здобувачів освіти;
 5. Психологічний стрес: можуть відчувати стрес внаслідок зміни звичного режиму та навчальної обстановки, а також труднощів зі здійсненням навчальних завдань;
 6. Відсутність відпочинку та соціального життя: можуть відчувати відсутність відпочинку та можливостей для соціальної взаємодії, що може вплинути на їх емоційний стан та психічне здоров'я.
- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) виокремлює наступні сім компонентів психічного здоров'я:
7. Самоприйняття (віра в свої можливості, уміння керувати своїм життям);

8. Реалізація свого потенціалу (здатність розвивати свої здібності та знаходити задоволення від життя);
9. Регуляція емоцій (уміння керувати своїми емоціями та виражати їх адекватно);
10. Міжособистісні стосунки (здатність уважно слухати та спілкуватися з іншими, бути емпатичним і толерантним);
11. Стійкість до стресів (здатність ефективно впоратися зі стресом та використовувати його як засіб розвитку);
12. Духовна гармонія (здатність знаходити значення та цінності в житті, відчувати зв'язок зі світом);
13. Соціальна включеність (здатність діяти в соціальному середовищі та взаємодіяти з іншими людьми) [5, с.235].

Збереження психічного здоров'я та благополуччя особистості пов'язане з багатьма факторами, серед яких:

- фізичне здоров'я: регулярна фізична активність, здорове харчування та належний режим сну допомагають зберегти психічне здоров'я.
- соціальна підтримка: підтримка родини, друзів та близьких людей є важливою для збереження психічного здоров'я.
- емоційний інтелект: вміння розуміти та керувати своїми емоціями, а також емпатія та здатність розуміти емоції інших людей допомагають зберегти психічне здоров'я.
- духовний розвиток: віра, релігія та духовні практики можуть допомогти зменшити стрес та тривогу.
- психотерапія: професійна допомога психолога чи психотерапевта може допомогти людям з різними психічними проблемами, такими як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо.

Для збереження психічного здоров'я здобувачів освіти, необхідно забезпечити їм необхідну підтримку та допомогу. Викладачі та керівництво закладу освіти можуть забезпечити підтримку через онлайн-консультації, психологічні тренінги та інші подібні заходи. Також необхідно забезпечити здобувачам освіти можливість брати участь в спортивних заходах та інших заходах, які покращують фізичне та психічне здоров'я.

Дистанційне навчання може бути викликом для здобувачів освіти, оскільки вони можуть відчувати відсутність соціальної взаємодії, віддаленість від викладачів та співстудентів, а також стрес від нової форми навчання та використання технологій. Проте існують кілька кроків, які здобувачі освіти можуть вжити для збереження свого психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання:

- створення розкладу режиму дня. Це допоможе зберегти дисципліну та організацію у житті;
- забезпечення достатньої кількості та підтримки регулярності сну. Це збереже енергію та зосередить увагу;

- збереження здорового харчування та режиму прийому їжі. Споживання здорової їжі може допомогти покращити настрій та збільшити енергію;
- забезпечення достатнього рівня фізичної активності. Регулярно займатися фізичною культурою, йогою або медитацією;
- збереження зв'язку з друзями та близькими. Спілкування може позитивно вплинути на психічне здоров'я, підтримувати у складних моментах та допомогти подолати стрес;
- встановлення межі між роботою та особистим життям. Потрібно дотримуватися розподілу часу, щоб мати можливість відпочити та зосередитися на справах, які є важливими;
- використання різних методів релаксації, такі як дихальні вправи, музична терапія, медитація та інші. Ці методи можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити психічне здоров'я.

Отже, збереження психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання є важливим завданням. Щоб досягти цього, необхідно розвивати розуміння того, як працює дистанційне навчання, створювати розклад та дотримуватись його, зв'язуватись зі своїми викладачами та одногрупниками, зберігати режим життя, визначати свої цілі та мотивацію. Ці кроки допоможуть здобувачам освіти залишатися зосередженими, мотивованими та зберегти своє психічне здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кухаренко В.Н. Навчальний процес у масовому відкритому дистанційному курсі. Теорія і практика управління соціальними системами. 2012. № 1. С. 40-50.
2. Прахова С.А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. Актуальні проблеми психології. 2015. № 11. С. 207-216.
3. Семеріков С.О., Теплицький І.О., Шокалюк С.В. Нові засоби дистанційного навчання інформаційних технологій математичного призначення. Вісник. Тестування і моніторинг в освіті. 2008. № 2. С. 42-50.
4. Технологія створення дистанційного курсу. Биков В.Ю. та ін.; за ред. В.Ю. Бикова, В.М. Кухаренко. Київ: Міленіум. 2008. 324 с.
5. Шуневич Б.І. Тенденції розвитку складових частин організації дистанційного навчання. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Інформаційні системи та мережі. 2009. № 653. С. 231-239.