

УДК 37.032



© *Татьяна Мейкшане*
старший преподаватель
кафедры романского языкознания
филологического факультета
Белорусского государственного университета

© *Tatyana Meikshane*
Senior Lecturer of the Roman Linguistics dept.
of the Philological Faculty of the Belarussian
State University
e-mail: tatyana.meikshane@gmail.com

ОСОЗНАНИЕ СТУДЕНТАМИ СВОЕГО ЦИФРОВОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

В статье представляются результаты исследования цифрового благополучия 167 белорусских студентов-бакалавров в ходе выполнения ими учебных заданий онлайн. Обращается внимание на способы осознания студентами своего цифрового благополучия: какие опасности для себя они видят в использовании цифровой среды; о чем они не задумываются вообще. Установлено, что реакции опрошенных свидетельствуют о недостаточно выраженном навыке эмоционального интеллекта и адаптивности.

В мае 2020 г. в рамках магистерской диссертации Университета Лейстера (Англия) нами было начато качественное исследование особенностей цифрового благополучия студентов-бакалавров с целью выявления эмоциональных состояний учащихся при выполнении ими учебных заданий онлайн. Термин «цифровое благополучие» означает умение индивида управлять своими действиями онлайн так, чтобы чувствовать себя в безопасности, испытывать радость и удовлетворение от выполненной работы, понимая физические и психологические риски, сопровождающие использование цифровых технологий [1–6].

На начальном этапе исследования выборка составила 88 студентов-бакалавров гуманитарной специальности одного из университетов Минска. Цифровое благополучие студентов изучалось нами при помощи двух методов: 1) разработанный нами опросник множественного выбора (25 вопросов, анонимность ответов была гарантирована); 2) полуструктурированное интервью, где молодые люди поясняли свой выбор того или иного варианта ответа.

В мае 2021 г. было проведено повторное исследование по изучаемой проблеме с целью подтверждения результатов, полученных в ходе первого этапа работы. Выборка исследования составила уже

167 респондентов, также обучавшихся на гуманитарных специальностях уже нескольких вузов Беларуси. Следует подчеркнуть, что на момент исследования учебные занятия у всех учащихся проводились в формате онлайн в связи с пандемией COVID-19. Студенты анонимно заполняли *Google*-форму опросника множественного выбора (29 вопросов), а также приводили свои варианты ответов. Анкета, предложенная участникам, представляла собой доработанную версию опросника 2020 г. В связи с тем, что исследование второго этапа преследовало не цель получения принципиально новых данных, а цель уточнения результатов, полученных годом ранее, было принято решение ограничить изучение мнений студентов опросником множественного выбора. Респондентам также была гарантирована анонимность.

Анализ полученных данных показал, что большинство опрошенных студентов характеризуют свое физическое и эмоциональное состояние как дискомфортное; при учебе онлайн молодые люди ощущают себя более комфортно, чем обучаясь в аудитории. Причины своего дискомфорта учащиеся связывают с хаотичной организацией учебного процесса (неудачное расписание, неоправданное сверхинтенсивное количество заданий), отсутствием как личного контакта с одногруппниками и преподавателями, так и гарантированной обратной связи с ними, случаями нарушения собеседниками цифрового/речевого этикета, необходимостью переработки большого объема информации, непреложной обязанностью посещать те очные занятия, которые студенты считают бесполезными. Для преподавателей важно понимать то, как студенты воспринимают свое эмоциональное и физическое состояние, потому что именно оно определяет их учебную продуктивность.

Восприятие студентами своего цифрового благополучия анализировалось нами в двух аспектах: 1) чего именно молодые люди опасаются во время обучения в цифровой среде; 2) о чем респонденты не задумываются при выполнении учебных заданий онлайн (из 29 вопросов опросника вариант «Не задумываюсь об этой проблеме» выбирали в 25 случаях). Был получен достаточно широкий спектр мнений учащихся о переживаемых ими эмоциональных состояниях.

Свое негативное эмоциональное состояние опрошенные определяют через ряд параметров:

- для 51,5 % — это баллы за успеваемость;
- 46,8 % — невежливая, агрессивная реакция собеседника;
- 46,1 % — прокрастинация и неумение себя организовать;
- 45,5 % — проблемы в организации учебного процесса;
- 41,9 % — отношение преподавателя;

- 40 % — обострение состояния здоровья при обучении онлайн;
- 35,9 % — огромный поток информации;
- 31,1 % — отсутствие непосредственного контакта с собеседником;
- 28,5 % — ощущение своего академического прогресса;
- 27,5 % — неумение самостоятельно организовать работу (распределять время, организовать рабочее пространство и др.);
- 21 % — страх вследствие неумения переключаться между онлайн- и офлайн-средой и др.

Молодые люди фактически указывают на то, что, хотя они и зависят от налаженной системы обучения, они настроены на саморазвитие во время учебы, а также взаимодействие с преподавателями и одногруппниками. При этом им сложно встроиться в сложившуюся систему из-за большого объема информации, а также организовать себя и быть гибкими в изменяющихся академических обстоятельствах. В связи с установленными фактами считаем полезным повышать степень информированности студентов о стратегиях продуктивной учебы.

Также было выявлено, что учащиеся не склонны рефлексировать над особенностями своего использования цифровой среды, выполняя ту или иную учебную задачу. К сожалению, половина опрошенных затруднились проанализировать источники радости и тревоги в ходе выполнения заданий вне зависимости от формата обучения, а также выявить различия между ними. Почти 27 % студентов не знают, необходимы ли им дополнительные занятия по развитию и поддержанию эмоционального благополучия. Возможно, это связано как с неготовностью, так и с нежеланием участвовать в подобных занятиях, где им предстоит в той или иной степени раскрыться перед другими.

В общей сложности 28 % опрошенных сложно понять, как освоенные технологии влияют на их физическое и эмоциональное состояние; 17 % — какие опасности подстерегают их онлайн; 10,2 % не могут оценить свое пребывание онлайн как безопасное; 14,4 % не задумываются, что можно делать онлайн для саморазвития; 13 % не готовы ответить, зачем они используют цифровую среду; 7 % не понимают, что влияет на их продуктивность и онлайн, и офлайн; около 6 % не могут охарактеризовать степень своей продуктивности при работе онлайн; 5,4 % сложно оценить изменения в своих действиях онлайн в период пандемии, а 5 % — возможный полный переход на дистанционную форму обучения. Вероятно, таким учащимся обязательно нужен преподаватель, который напишет им план учебных действий.

При этом интересно, что опрошенные показывают высокий уровень осознанности, рефлексировав над самой процедурой обучения.

Например, степень своего владения цифровыми навыками не могут оценить лишь 0,6 % опрошенных; не готовы определить свои учебные действия как полезные всего 1,2 %; не задумываются о наиболее комфортном месте для учебы 1,8 %. Таким образом, тех, кто внимательно относится к своим рутинным действиям онлайн, — большинство.

С нашей точки зрения, невысокий уровень осознанности студентами причин своего эмоционального дискомфорта подтверждается и тем, что 52,7 % опрошенных сообщают, что не признают наличие угроз в цифровой среде во время обучения. При этом они указывают, что проводят онлайн слишком много времени (35,3 %), не справляются с большим потоком информации (23,4 %), опасаются, что не найдут правдивую информацию (20,4 %), и др. Учащимся сложно продуктивно использовать цифровую среду для решения учебных вопросов. Дополнительные занятия, направленные на развитие навыков тайм-менеджмента, работы с информацией, фактчекинга, могут способствовать более эффективной учебе студентов.

В итоге можно говорить, во-первых, о невыраженности у молодых людей способности оценивать и распознавать свои и чужие чувства и эмоции, использовать эту информацию для управления своими мыслями и действиями во время учебного процесса — то есть о нехватке навыка эмоционального интеллекта [3], во-вторых, о нехватке у студентов адаптивных навыков: опрошенные переживают сложности, пытаются приспособиться к объективным требованиям внешней среды, теряют ощущение внутреннего комфорта, испытывают конфликт с окружающей реальностью [7].

Считаем, что эти навыки возможно развивать в рамках института тьюторства, внедряемого в данный момент в вузах Беларуси. Однако респонденты указали, что готовы будут принять в качестве преподавателя таких занятий лишь того человека, которого они знают лично. Для них приоритетно доверие к преподавателю, который разбирал бы проблемные случаи из академической жизни, но анонимно.

В частности, учащиеся обратили внимание на актуальные для них темы, касающиеся как обучения очного, так и онлайн: например, стратегии налаживания общения с преподавателями разных возрастов; способы решения межличностных проблем с одногруппниками (от бытовых в общежитии до ситуаций соперничества во время сессии); приемы самоорганизации и в течение семестра, и во время сессии; средства снижения стресса во время учебы; планирование и написание успешной курсовой и/или дипломной работы; критерии успешной защиты своей научной работы; способы анализа научной литературы;

механизмы продуктивной работы в цифровой среде; информирование об актуальных приложениях, подкастах по учебные темы; поддержание баланса между учебой и жизнью вне стен университета и т. д. Предлагается сделать такие занятия факультативными.

На основании проведенного исследования можно заключить, что такие занятия востребованы, а факультативный формат лишь укрепит доверие между студентом и преподавателем, поскольку будет исключен фактор обязательности их посещения. Полагаем, что наиболее подходящей формой для таких занятий является очная встреча. Однако разбор учебных ситуаций, характерных для обучения онлайн, полагаем, будет уместно проводить в форме интерактивных сессий на онлайн-платформах. Количество таких занятий в семестр предлагается определять на основании предварительного анкетирования желающих. Программа данного курса может быть основана на интеграции основ медиаобразования и медиаграмотности, фактчекинга, гибких навыков *soft skills*, тайм-менеджмента, а также других способов эффективного управления временем и стратегий самоорганизации.

Список основных источников

1. Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age, Educational Research and Innovation. — Paris : OECD Publishing, 2019. — 280 p.
2. Richardson, J. Digital Citizenship Education Handbook. Being Online. Well-Being Online / J. Richardson. — Strasbourg : Council of Europe, 2019. — 139 p.
3. Salovey, P. Emotional intelligence. / P. Salovey, J. D. Mayer // Imagination, Cognition, and Personality. — 1990. — № 9 (3). — P. 185–211.
4. Ferrari, A. DIGCOMP: A Framework for Developing and Understanding Digital Competence in Europe / A. Ferrari. — Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2013. — P. 23–24.
5. Gui, M. «Digital Well-Being». Developing a New Theoretical Tool For Media Literacy Research / M. Gui, M. Fasoli, R. Carradore // Italian Journal of Sociology of Education. — 2017. — № 9 (1). — P. 161–170.
6. Ribble, M. Digital Citizenship for Educational Change / M. Ribble // Kappa Delta Pi Record. — 2012. — № 48 (4). — P. 149–151.
7. Постовалова, Г. И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека / Г. И. Постовалова // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов : сб. ст. — Ереван, 1973. — С. 18–19.

STUDENTS' AWARENESS OF THEIR DIGITAL WELL-BEING

The article discusses findings and implications received while conducting the second stage of qualitative study on digital well-being of Belarus students. This stage of qualitative longitudinal research was carried out on the sampling of 167 undergraduates majored in the humanities from three Minsk-based universities. It was figured out that with the aim to perform successfully at university, Belarus young people need an additional boost of their soft skills with a particular focus on emotional intelligence and adaptive skills. It is also suggested how these skills can be developed inside the academia.