THURS- ONLINE-1-QHE-01

CHALLENGES FOR UNIVERSITIES IN THE CONDITIONS OF ONLINE TRAINING IN COVID PANDEMIC

Assoc. Prof. Tanya Grozeva, PhD
Department of Repair, Reliability, machinery,
logistics and chemical technologies,
"Angel Kanchev" Univesity of Ruse
Phone: +359 82 888 258
E-mail: tgrozeva@uni-ruse.bg

Abstract: *The lack of readiness to adapt to work in the conditions of online learning during the covid pandemic leads to a number of psychological problems for both students and teachers, which undoubtedly worsens the quality of the learning process.*

The facts about mental health are particularly worrying and pose new challenges for universities.

There are problems in the online learning process itself, as well as those caused by the new way of life.

The role of universities is to help students understand and meet expected standards of behavior or engagement by taking proactive and preventative measures. Finding ways to strengthen students' mental and physical health in the new environment will help develop self-regulation skills - the ability to manage progress towards goals - faster and earlier in life than usual.

Keywords: *learning during the covid pandemic, mental and physical health, role of universities*
JEL Codes: *I23*

ВЪВЕДЕНИЕ

Осъществяването на траен учебен процес в условията на Ковид пандемия наложи онлайн обучение в рамките на дълъг период от време за много университети.

Липсата на готовност за адаптиране към работа в тези условия, довежда до редица психологически проблеми както за учащите, така и за преподавателите, което безспорно влошава качеството на учебния процес.

Непрекъснатата несигурност „до кога ще бъдем в тези условия?", реалната опасност от боледуване, новата обстановка на битуване на различни по същество места, новата заобикаляща ни среда и начин на преподаване, учене и изпитване, водят до определено психическо натоварване. И преподавателите, и студентите са в непрекъсната война със себе си (Nakov, Vl., 2019).

Както прогнозира Световната здравна организация през 2020 г. депресията бе второто по значимост заболяване, засягащо трудоспособността след сърдечносъдовите заболявания.

Друга прогноза гласи, че до края на този век всеки втори жител на Европа ще е преживял депресивен епизод. Сега прогнозата е, че всеки един от нас ще преживее поне един депресивен епизод в живота си.

Според изследвания на психичното здраве, проведени от Националния алианс за психични заболявания (NAMI), един от всеки четирима студенти има диагностицируемо психично заболяване. Стрес от изпити, натиск от страна на връстниците и семейството - натиск да се справят добре в университета и да излизат, да се социализират и да се забавляват (Paulina Wyrwas, 2018).

А сега, в новите условия, опасностите от подобен тип проблеми се увеличават. Те влияят на енергийното ниво, като затрудняват представянето, тъй като намаляват концентрацията, надеждността, умствените способности и оптимизма.

Фактите около психичното здраве са тревожни, дори в нормална ситуация. Много студенти съобщават, че затрудненията с психичното здраве пречат на обучението им. В проучването на American College Health Association 2015 студентите идентифицират следните проблеми с психичното здраве като отрицателно повлияващи академичните им резултати през

последните 12 месеца: стрес (30% от студентите); безпокойство (22%); затруднения със съня (20%); депресия (14%) (Consequences of Student Mental Health, 2021).

Според Националния алианс за психични заболявания (NAMI) в Америка, приблизително един на всеки петима младежи на възраст 13-18 години живеят с психични заболявания и приблизително 75 процента от хората с психични проблеми ги развиват преди 24-годишна възраст.

Всичко това изисква обсъждане на проблемите и търсене на пътища за решаването им.

ИЗЛОЖЕНИЕ

„Очакваме догодина да има много сериозни промени в общественото психично здраве в България," казва доц. д-р Христо Хинков - директор на Националния център по обществено здраве и анализи към МЗ, по време на онлайн конференция по повод годишния доклад на списание „Лансет" за климатичните промени и човешкото здраве през 2020 г.

Неговите очаквания за сериозни промени в общественото психично здраве са свързани с епидемията, която е нанесла сериозни щети не само по отношение на загубата на близки хора, но и поради самото въздействие на вируса върху психиката, което може би тепърва трябва да се изследва. Очакваме вълна от посттравматични стресови разстройства, от евентуално увеличаване на самоубийствата, на тревожните състояния и депресиите, каза Хинков. Той допълни, че психичното здраве на хората е подложено ежедневно на изпитание и от актуалната негативна информация от последиците от климатичните промени.

Университетите са едни от средищата в България с най-голяма концентрация на хора и по обясними причини са едни от най-засегнатите в Ковид пандемията, преминавайки в онлайн обучение.

И студентите, и преподавателите са поставени пред нови предизвикателства, по важните от които са:

Проблеми в самия онлайн учебен процес:

Нестабилната Интернет мрежа, проблеми и естественото изоставане в повикванията на виртуалната класна стая често довеждат до прекъсване на разговорите, което създава допълнителен стрес за хората със социална тревожност.

Преместването на класните стаи във виртуалния свят влияе на физическото здраве на студентите. Те изпитват напрежение в очите поради увеличеното време на престой пред екрана в резултат на посещаването на уроци и изпълнението на задания онлайн.

Гледането във фиксирана точка на екрана в продължение на часове също може да доведе до много разсейващи и неудобни главоболия от напрежение.

Липсата на взаимодействие лице в лице предизвиква допълнителна тревожност, депресия и проблеми с вниманието, а когато човек се чувства потиснат, с нежелание за работа, мисълта му тече бавно, не изпитва удоволствие от нищо. Забелязва се нарастване броя на студентите, които търсят терапевтична подкрепа (консултация) и практическа психична помощ особено при предизвикателствата при преход към независимо живеене (Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, S., 2009).

Като специфични особености **за студентите** в режима на онлайн обучение допълнително могат да се констатират:

- Невъзможност/недостъпност за ползване на учебни материали от университетската библиотека и др. източници, препоръчани от преподавателите. В частност - недостатъчна компетентност на първокурсниците за ползване на университетската библиотека и липса на ресурси за обучение относно търсачките в базите данни с библиотечни ресурси;
- Честа липса на организационна информация;
- Недоволство от работа с остарели, трудни и „тромави" интерфейси;
- Стремеж към търсене на чужда помощ при подготовка на курсови работи и задачи, вместо развиване на творчески процес на четене, анализ и оформяне на самостоятелно становище по поставения проблем;
- Липса на безплатни групови консултации по учебната материя;
- Липса на място и помощ в университета, където да се изработят задачите с приложен

характер;

- Несигурност в успеваемостта и невъзможност за съпоставяне с останалите обучаеми;
- Неизградено чувство за толерантност, което влошава комуникацията;
- невъзможност за качествени лаптопи и телефони, осигуряващи добра връзка за обучение и изпитване.

Признаците на депресия и тревожност у студентите ги водят до отпадналост, загуба на интерес към живота; загуба на мотивация. Понякога те отслабват, спират да се грижат за начина, по който изглеждате или за поддържането на чистота; вършат твърде много работа; спират да посещават лекции; имат проблеми със съня и със сексуалния си стремеж (American College Health Association, 2015).

Преподавателите също са повлияни негативно от новите условия на преподаване. Понякога се стига до формализъм при преподаването (скъсяване на часовете – като по-малко времетраене или намаляване на броя на часовете, слаб контрол за обратна връзка, даване на готови материали за самоподготовка, вместо преподаване и разисквания);

Липсата на жив контакт променя вербалната комуникация и прави сложно обясняването на научни факти.

Често се стига до комплекси от факта, че студентите пристигат в университета с технологии, оборудване и умения, които надминават това, което се предлага и по време на онлайн обучението това е още по-изразително.

Проблеми, породени от новия начин на живот, водещи до психическо натоварване:

- Промяна в учебната среда и организацията на учене;
- Неумения да се раздели работата (обучението) от домашните дейности;
- Липсата у студентите на „меки“ умения за общуване, отговорности, комуникация, и др., които нарушават цялостния баланс на живот – в новата учебна среда липсват социални контакти;
- Различни домашни ситуации пречат на организацията и планирането;
- Различното място за учене и работа изисква нова адаптация;
- Младежите с увреждания още по-трудно се адаптират към студентската социална среда;
- Липсват средата и културата в университета, които създават положителни емоционални проблеми.

Ролята на университета за укрепване на психичното здраве на студентите и преподавателите в условията на онлайн обучение

Всяко университетско ръководство се стреми да се достигне учебно благополучие за учащите се и преподавателите в повереното им висше училище, като използва всички форми за подпомагане и насърчаване на това.

То подпомага студентите да разберат и да отговарят на очакваните стандарти на поведение или ангажираност, като предприема проактивни и превантивни мерки, за да се намалят всички възможни проблеми.

В много университети се забелязват се все повече инициативи, кампании и събития, фокусирани върху посрещането, уреждането и интегрирането на студентите (Parnham, C., 2019), като част от тях вече са конкретно насочени към онлайн обучението.

Висшите училища са изправени пред редица нови предизвикателства.

Тенденциите в записването на висше образование са в особен спад на т. нар. традиционни студенти. Следователно секторът продължава да набира повече нетрадиционни студенти – такива, които предпочитат да работят и учат, да се обучават модулно и в специален индивидуален режим. През 2020 год. се отчита, че почти 75% от близо 20 милиона студенти, записани във висшето образование, са нетрадиционни студенти (Gilbert, N., 2020).

За да удовлетворят образователните потребности на нетрадиционните студенти, университетите се насочват към гъвкава учебна екосистема. Това включва онлайн платформи,

които позволяват гъвкаво управление на обучението, с цел ускоряване завършването на курса, като се предлагат допълнителни курсове.

Като отговорни за обучението, университетите могат да насочат преподавателите си в онлайн обучението към изпълнение на някои дейности, които рязко да повишат успеваемостта на студентите. Те са свързани основно с:

- Осигуряване на разнообразни учебни задачи във виртуалната класна стая, което ще поддържа динамична работоспособност и ще позволи на студентите да се чувстват стимулирани, мотивирани и продуктивни;
- Приоритизиране на работните задачи – представяне и обсъждане кои задачи представляват приоритет и кои дейности могат временно да бъдат отложени. Това ще помогне на учащите да се съсредоточат върху задачите, които са най-важни за организацията и ще спомогне да не се чувстват претоварени.
- Поставяне на разумни срокове за изпълнение на задачите, което ще допринесе за понижаване на стреса.
- Работа непрекъснато за подобряване на меките умения на студентите;
- Насърчаване на доброволчески движения за подпомагане на учебния процес (студенти от горните курсове) – връзка с преподаватели, с груповия ръководител, с психолог, членство в професионалните клубове и др.;
- Водене на ясна и открита комуникация с учащите по всички проблеми, което ще им помогне да избегнат чувството на изолация и самота. Това е добър начин да се гарантира, че студентите са добре и че разбират информацията и инструкциите, предоставени им от преподавателя;
- Обсъждане периодично на организационния календарен план с честност, откритост и яснота. Изясняване какво прави университета, за да помогне и защити своите студенти, техните семейства и приятели и самата организация.
- Използване на разнообразни методи за комуникация –приложения, базирани на телеконференции, което въвежда визуален човешки интерфейс, но може също да включва телефон/имейл или др.;
- Осигуряване подкрепа за младежите с увреждания.
- Определяне граници между учебното и неучебно време, като се включи опция за гъвкавост. В условия на пандемия учащите и преподавателите е възможно да работят, да се грижат за децата си или възрастни роднини, така че е важно да им се предостави възможност за гъвкавост на учебния процес;
- Избягване на комуникация извън учебното време, освен ако това не е абсолютно необходимо. Това ще позволи на студентите да поддържат по-здравословен баланс между учебния и личния живот;
- Насърчаване на учащите да обсъждат проблеми, свързани с благосъстоянието/психичното здраве – това може да помогне за облекчаване на симптомите и предотвратяване на влошаването им, а на ръководството да се предостави възможност да се предприемат превантивни мерки;
- Предоставяне на информация за ситуацията и особено при наличие на план за завръщане в университета;
- Информиране се за състоянието на болните студенти и за спазването на карантината.

По време на периоди на несигурност е важно да се избягват „фалшивите новини“ и да се гарантира, че информацията е фактическа, ясна и от уважавани източници.

За да бъдат максимално ефективни, висшите училища като първи помощници на студентите е добре да предприемат следните стъпки:

1. Разработване на дигитална платформа за психично здраве, до която студентите да имат безплатен достъп. Укрепването на мрежата за поддръжка на психичното здраве да става чрез включване в нея на студенти, преподаватели, възрастни / родители и приятели;
2. Поддържане чат на живо, за подкрепа на студентските запитвания, в и извън кампуса, както и предоставянето на услуги, базирани на различни комуникационни канали (Meilman, P. W., & Hall, T. M., 2006);

3. Засилване на неформалната комуникация на преподавателите със студентите, така че те да станат мотиватори на младите хора за придобиване на висше образование.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Независимо от многото проблеми, онлайн обучението може също така да даде възможност на студентите да развият умения за саморегулация - способността да управляват напредъка към целите - по-бързо и по-рано в живота от обикновено. Когато студентите имат няколко задания със срокове през цялата седмица, те трябва да създават стратегии за изпълнение на задачите, да оценяват напредъка си и да променят тактиката, ако е необходимо. Тези умения студентите ще използват през целия си живот. “

Студентите трябва да бъдат научени във висшето училище да не се срамуват да потърсят професионална помощ, ако се чувстват тревожни или нещастни по време на онлайн обучението.

Те трябва да са наясно, че психичните проблеми могат да се случат на всеки и не са признак на слабост или нещо, с което да се подиграват, а да реагират преди проблемът да ескалира.

Ясно е, че продължаващата пандемия е нарушила образованието на студентите, като е повлияла на психическото и физическото им здраве. За укрепване на психичното здраве на всички студенти трябва да се препоръчва участие в приятни занимания, поставяне на цели за себе си, получаване на лечение от психологически и медицински специалисти, когато е необходимо, здравословни навици за сън и хранене, спортуване и релаксиращо поведение при нужда, занимание с творчески хобита, поддържане на приятелства и свързване с връстниците, усилия за изключване на облъчването с новите технологии, отглеждане на домашни любимци, четене, смях, включване в доброволчество, ползване на широката гама от приложения за iPhone и Android, които съществуват за насърчаване на доброто психично здраве.

ЛИТЕРАТУРА

American College Health Association. (2015). National College Health Assessment II: Spring 2015 reference group executive summary. Hanover, MD: Author. Retrieved from http://www.acha-ncha.org/reports_ACHA-NCHAII.html.

Consequences of Student Mental Health Issues, Suicide Prevention Resource Center (2021), URL: https://www.sprc.org/colleges-universities/%20consequences

Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, S. (2009). Stigma and help-seeking for mental health among college students. Medical Care Research and Review, 66(5), 522–541.

Gilbert, N. (2020), 19 Higher Education Trends for 2021/2022: Latest Forecasts to Watch Out For, URL: https://financesonline.com/trends-in-higher-education/

Meilman, P. W., & Hall, T. M. (2006). Aftermath of tragic events: The development and use of community support meetings on a university campus. Journal of American College Health, 54(6), 382–384.

Nakov, Vl., (2019), We often talk about the war on the roads, but we are silent about the war with ourselves (***Оригинално заглавие***: *Наков, Вл., 2019, Говорим често за войната по пътищата, но мълчим за войната със себе си*) URL: https://www.puls.bg/zdrav-um-c-31/d-r-vladimir-nakov-govorim-chesto-za-voinata-po-ptishchata-no-mlchim-za-voinata-ss-sebe-si-n-35897

Parnham, C. (2019), 8 of the greatest challenges facing higher education in 2020, URL: https://universitybusiness.co.uk/Article/8-of-the-greatest-challenges-facing-higher-education-in-2020/

Paulina Wyrwas, P. (2018). Mental Health Among Students, URL: https://esn.org/blog/mental-health-among-students