

WELL-BEING AND FORCED TECHNOLOGIZATION OF STUDENTS IN COVID LOCKDOWN MONTHS

WELL-BEING ȘI TEHNOLOGIZAREA FORȚATĂ A STUDENȚILOR ÎN LUNILE DE CARANTINĂ COVID

Dănuț Simion

Doctorand, lector universitar, Magistru în psihologie
Universitatea Tehnică a Moldovei
e-mail: simion2simion@gmail.com

Abstract

The shock of quarantine in the months of CoVid short-circuited the entire society. Quarantine it has largely affected all those social structures that have lagged behind in the process of technological modernization. One of these sectors was the education system. Teachers and students alike have been forced to assimilate technology and new interactive work programs. And the period of transit to another kind of normalcy has become more stressful than people imagine. In this article I will try to determine the relationship between students psychological well-being and CoVid quarantine under the influence of new technologies.

Keywords: pandemic, psychological well-being, students, teachers.

JEL Classification: O11, O38, O47, O52

INTRODUCERE

Șocul carantinării în lunile CoVid a scurtcircuitat întreaga societate. Acesta a afectat în mare măsură toate acele structuri sociale ce au rămas în urmă cu procesul de modernizare tehnologică. Unul dintre aceste sectoare a fost și sistemul de învățământ. Cadre didactice și studenți deopotrivă au fost puși în situația de a asimila forțat tehnologie și noi programe de lucru interactiv. Iar perioada de tranzit către un alt fel de normalitate a devenit una generatoare de stres. Raportul dintre starea de bine psihologică și carantina CoVid sub influența noilor tehnologii la studenți aceasta voi încerca să determin în prezentul articol.

Cuvinte cheie: pandemie, stare de bine psihologică, studenți, profesori.

În cercetarea de față ne vom focaliza pe acea parte a psihologiei pozitive și anume starea de bine și comportamentul specific influențat de lunile de carantină Covid la studenți. Principalul scop al lucrării de față este acela de a identifica și evalua legătura între starea de bine psihologică a studenților și digitalizarea instituțională forțată din instituțiile de învățământ superior din Republica Moldova; datele cercetării noastre fiind diseminate prin analiza unui grup de studenți prinși la lecții în toată acea perioadă de tranzit de la normalitate la normalitate relativă.

REZULTATELE CERCETĂRII

Putem remarca cu mare interes faptul că în ultimii ani a crescut atenția pentru studierea conceptului de stare de bine psihologică. Aceste studii s-au concentrat preponderent pe afectele pozitive și negative asupra satisfacției vieții. Studiul științific al stării de bine subiective a apărut și s-a extins ca o reacție la accentul copleșitor pe care cercetătorii din domeniul psihologiei aplicate îl puneau pe dimensiunile negative ale adaptării și funcționării individului uman în diverse contexte.

Starea de bine este cercetată prin prisma a două mari paradigme: hedonică și eudaimonică. Paradigma hedonica pune accentul pe plăcere și dorințe și este măsurată prin emoțiile pozitive raportate la emoțiile negative și satisfacția legată de viață [3]. Paradigma eudaimonică pornește de la Aristotel și este introdusă în psihologie prin paradigma umanistă de către A. Maslow, prin autoactualizarea, și de către C. Rogers, prin tendința individului de a atinge sinele ideal și a deveni o persoană pe deplin funcțională [2, pp.40-41]. Astfel, starea de bine psihologică face referire la „efortul de a atinge perfecțiunea, adică de realizarea adevăratului potențial al persoanei” [5, p.100]. Aceste cercetări s-au concentrat asupra afectelor pozitive și negative și a satisfacției în viață ele extinzându-se mai apoi și asupra modului în care individul percepe diverse aspecte ale funcționării sale, de exemplu măsura în care simte că are controlul asupra vieții, că ceea ce face are un sens și că merită făcut, că are relații satisfăcătoare cu ceilalți (Abbott și colaboratorii, 2006). Viața poate fi grea, iar dezamăgirile și provocările sunt inevitabile. Cu toate acestea, cercetările științifice au arătat că există unele strategii și abilități care permit oamenilor să navigheze mai eficient în provocările vieții și să se bucure de viață în ciuda supărărilor.

La sfârșitul anilor '80 și începutul anilor '90 Carol Ryff a dezvoltat un model utilizat pe scară largă de bunăstare psihologică având la bază șase factori. Acești șase factori sunt considerați astăzi ca fiind șase componentele majore ale bunăstării: 1) primul factor este acceptarea de sine; aceasta implică conștientizarea propriilor calități pozitive. 2) Al doilea factor este relații pozitive cu ceilalți; componenta aceasta se referă la sănătatea vieții interpersonale la capacitatea de a iubi și a empatiza. 3) Autonomie. Autonomia se referă la gradul de independență pe care îl are o persoană în luarea deciziilor și la modul în care acționăm în fața normelor sociale și culturale. 4) Stăpânirea mediului. Stăpânirea mediului este măsura în care cineva își poate alege mediul și îl poate adapta pentru a se potrivi nevoilor și trebuințelor sale. 5) Scopul în viață. Scopul e de dorit să se găsească în obiective și căile prin care se poate efectua concret schimbarea. Acest e de dorit să fie adaptabil și dinamic. 6) Creșterea personală se referă la o traiectorie precisă în viață și o dezvoltare personală continuă. Așadar creierul nostru se modelează în funcție de ceea ce noi gândim, simțim și facem iar efectele gândirii pozitive se știe că întărește sistemul imunitar, mărește energia vitală, crește longevitatea.

Digitalizarea forțată în perioada carantină a făcut ca studenții și profesorii să iasă oarecum din zona lor de confort și să se îndepărteze de modelul tradițional al abordării lecțiilor. Internetul în acele luni cu vârfuri pandemice și izolare a explodat la propriu prin tot felul de programe și instrumente interactive de lucru cu studenții. Instituțiile de învățământ inclusiv superior au fost luate total pe nepregătite. Starea de izolare, lucrul forțat de la domiciliu, lipsa condițiilor de studiere eficientă, lipsa tehnicii și cerințele instituționale confuze a făcut ca numărul de cazuri de stres și depresie în rândul studenților să crească simțitor. Studenții au căutat centre psihologice și psihologi pentru oferirea de servicii corespunzătoare. Au fost oarecum în avantaj studenții din suburbii care și așa învățau de acasă. Pentru restul, însă, prinși între cămine și/sau drumul spre casă, a fost o adevărată povară. Iar primele îmbolnăviri în rândul lor a schimbat cu totul perspectiva procesului pedagogic.

Cu toate acestea, chiar dacă responsabilitatea față de lecții a crescut treptat și au asimilat alături de cadrele didactice zeci de ore de webinar online metodele de predare ale cadrelor didactice au rămas preponderent aceleași; la fel nevoiți să asculte interminabile prelegeri și să copieze lecțiile numai că acum acest lucru se realizează din fața unui laptop și nu frontal cum era făcut până de curând. Studenții fiind obișnuiți deja cu noile tehnologii s-au adaptat ceva mai ușor la noile rigori.

Cercetarea efectuată a scos la iveală faptul că dintr-un număr de total de 59 studenți din două grupe ce au participat la prelegeri și seminarii 42 studenți s-au adaptat rapid și au asimilat noua tehnologie ca pe ceva firesc 17 au avut câteva probleme de adaptare și nici unul nu a fost pus în situația de a abandona orele din lipsa tehnologiei (fig. 1).

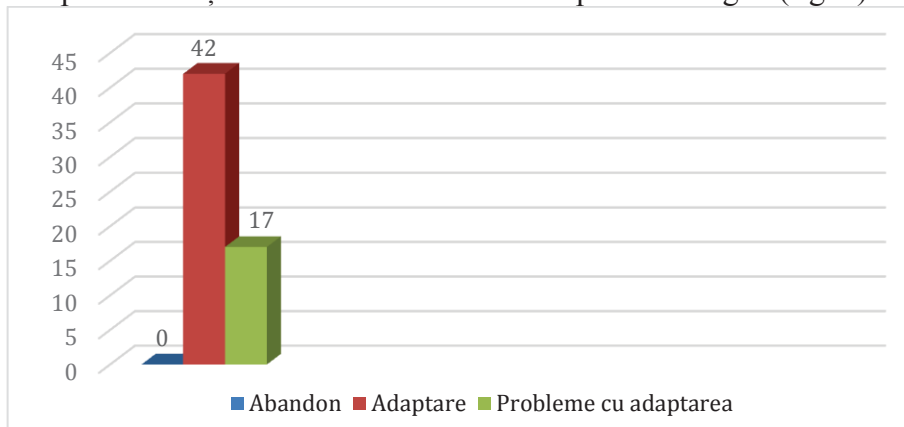


Figura 1. Capacitatea de adaptare la noi cerințe

Majoritatea studenților, 50 dintre ei, în perioada de izolare au folosit preponderent pentru conectare laptopul în comunicarea cu profesorii (fig.2), pe al doilea loc aflându-se telefonul mobil, 9 studenți au avut ca formă intermediară de comunicare smartfonul. S-a constatat că o parte din blocajul comunicațional venea ori din lipsa tehnologiei ori din cauza problemelor de la compania furnizoare a serviciilor de internet.

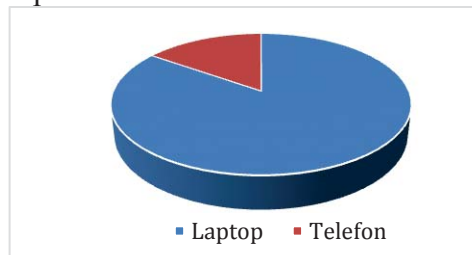


Figura 2. Tehnologiile de comunicare utilizate

La câteva luni de carantină, înainte ieșirea în vacanță am constatat că adaptarea studenților la noile cerințe este net superioară față de situația de la intrarea în pandemie aceasta îmbunătățindu-se considerabil din 59 de studenți toți au învățat a folosi laptopul cu programele sugestionate de universitate pentru comunicarea cu profesorii, telefonul fiind folosit doar în cadrul unor situații excepționale.

Mai putem constata faptul că la intrarea în pandemie din toți cei 59 de studenți majoritatea au manifestat rezistență la a face orele în regim online. La sfârșit de semestru însă situația era oarecum diferită (fig.3). Din 59 de studenți, 45 ar fi preferat și pentru viitor realizarea orelor doar online într-o o formă mixtă de interacțiune sincron și asincron și doar 14 ar fi dorit frontal tot timpul.

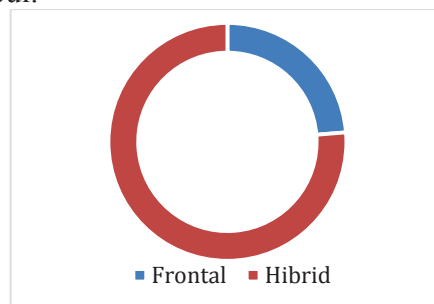


Figura 3. Regimul de studii preferat de studenți

Un sondaj realizat în România în perioada 18-23 noiembrie 2020 ”Percepții despre calitatea educației online” pe un eșantion de 9.401 elevi, 3.265 de cadre didactice și 4.965 de părinți, arată că, deși contextul pandemic a forțat digitalizarea educației și profesorii și-au îmbunătățit competențele digitale, iar elevii s-au obișnuit cu utilizarea diverselor platforme online, doar 23% dintre elevi și 36% dintre părinți susțin că elementele digitale vor continua să fie folosite și în sistemul față în față. Singurii optimiști, sunt profesorii, 60% consideră că educația față în față va integra elemente digitale după reîntoarcerea fizică la școală.

În acest moment, 72% dintre elevi și 67% dintre profesori desfășoară orele online conform orarului pe diferite platforme video. O proporție de aproximativ 25% dintre elevii și cadrele didactice desfășoară educația online atât în sistem sincron, cât și asincron. Cu toate acestea, deși există premisele pentru participarea la educația online, cei mai mulți dintre profesori organizând orele, calitatea acestora devine îndoielnică din perspectiva celor trei grupuri vizate – elevi, cadre didactice și părinți”, arată sondajul.

În viziunea elevilor și a părinților, unele dintre cadrele didactice sunt rigide în desfășurarea activităților online: pun absențe elevilor dacă nu au camera deschisă sau dacă s-au deconectat de la internet, dau note mici dacă elevii au probleme tehnice, nu revin asupra informațiilor care nu au fost înțelese sau notate de către elevi etc”, mai relevă sondajul. Datele din sondajul efectuat în țara vecină fiind mult asemănător și cu ceea ce se întâmplă în mod real în teren și în Republica Moldova.

Mai putem constata că, procesul izolării a atras după el și multe beneficii. Unul dintre acestea o reprezintă folosirea cu folos a tehnicii computerizate în procesul de predare, învățare și asimilare. După cum bine știm învățământul nu mai pune de mult accentul pe asimilarea și reproducerea informației ci pe căutarea și diseminarea ei. Folosirea informației atunci când este nevoie cu maximum de impact.

Chiar dacă studenții s-au obișnuit cu predarea online și noile programe de interacțiune precum: google meet, microsoft teams, zoom, moodle etc., în continuare acuză o parte din probleme. Încă există o lipsă a tehnicii performante la unii dintre studenți și a internetului. Din acest punct de vedere multe dintre instituțiile gazdă depun eforturi constante pentru a gestiona eficient situația studenților care nu dispun de tehnică și nu pot participa la orele online. O alternativă fiind crearea unor săli speciale cu păstrarea distanței fizice în cadrul universităților prin care studenții folosind produse speciale precum laptopurile și tabletele se pot conecta cu cadrele didactice.

Obligativitatea pentru a deschide camerele și de a participa activ la ore. Aici însă în anumite cazuri ne lovim și de o problemă legală încă nesoluționată; invadarea spațiului personal și intim al studentului. Deseori în interacțiunea online apare o lipsă de motivație a studenților cât și a unora dintre profesori. Timpul pentru pregătirea lecțiilor crește simțitor pe când materia studiată rămâne aceeași. Unele lecții devin plictisitoare, stresante, oboseitoare și de multe ori lecțiilor predate nu sunt pe deplin înțelese. Lipsa spațiului adecvat la studenți precum și la unii dintre profesori. Mai putem adăuga apariția unor stări de anxietate și lipsa motivației iar o problemă acuzată de mulți dintre studenți este lipsa socializării. Timpul îndelungat petrecut în fața ecranelor laptopurilor sau tabletelor produce o mai mare oboseală și stres. Din acest punct de vedere ar trebui să existe în cadrul orelor online mai multe și dese pauze iar timpul orelor redus.

Se constată totuși și multe lucruri pozitive la studenți dar și la profesori în interacțiunea sincronă unul dintre acestea fiind îmbunătățirea comunicării cu studenții. Avem apoi abordarea unor metode noi și interesante la profesori în procesul de predare al prelegerilor și timpul petrecut pentru seminarii. Deseori se folosesc metode alternative în evaluare ceea ce sporește corectitudinea evaluării și scade coruperea și cumpărarea notelor.

Și nu în ultimul rând putem constata o creștere a activității studenților mai introvertiți în cadrul orelor teoretico-practice. Mai putem adăuga spre final o creștere a confortului și siguranței, mai multă încredere în sine și timp poate ceva mai mult pentru continuarea sau descoperirea de noi hobby-uri și pasiuni.

Cum majoritatea orelor sunt acum în regim online, în continuare sunt prezentate câteva reguli de comunicare online pentru studenți.

1. Scrieți orarul lecțiilor pe o foaie de hârtie și aduceți acest lucru în atenția tuturor membrilor familiei. Lipiți pe ușă camere în afiș cu „nu deranjați,” sau „am intrat online,,”. Cu siguranță nu vreți să vă treziți cu surprize în timpul orei de la profesorul X.

2. Înainte de a intra în online e recomandabil să fi mâncat ceva și să fi făcut puține exerciții pentru dezmoștirea oasele, dregeți-vă vocea. Vocea somnoroasă se cunoaște oricum și oricât ați încerca să ascundeți acest lucru.

3. Porniți și verificați camera, calibrați-o înainte de a intra în direct. Nu de alta dar nu o să de-a chiar bine apariția altor părți ale corpului pe ecranul laptopului.

4. Folosiți o fotografie reală când vă logați și sunteți gata să comunicați online. Se întâmplă ca sistemul să nu facă față fluxului de intrări iar camerele se deconectează automat rămânând în spate doar o simplă fotografie. Am comunicat cu rachete, câini, tatuaje, femei semi-dezbrăcate, crocodili, scheleți, ninja și chiar dinozauri. Sincer nu am știut că sunt atât de ...polivalent. E bine totuși ca profesorul chiar dacă aveți camera oprită să știe cui i se adresează.

5. Atenționați organizatorul, profesorul, moderatorul dacă părăsiți lecția sau ședința chiar și pentru o perioadă scurtă de timp. Profesorii mai fac din când în când și câte o prezență la mijlocul lecțiilor și ar fi ciudat să vă caute prin toată „rețeaua,” iar voi sunteți la: prășit, dormit sau...toaletă; nu uitați unele lucruri chiar necesită timp.

6. Semnalizați din timp când doriți să vorbiți.

7. Oferiți profesorului sau moderatorului neapărat feedback. O prezentare sau prelegerea este formată din voi toți; profesor plus student/elev. Și nu uitați, voi chiar aveți o voce.

7. La sfârșitul orei luați-vă la revedere. Personal prefer un simplu mesaj de ”la revedere”, ”o zi minunată” etc., (eu chiar le citesc); când toți deschid microfoanele e cam hărmălaie și de multe ori asurzitor.

CONCLUZII

Conchidem că sistemul de învățământ așa cum era înainte nu are cum să mai fie, nu cred că ne vom mai întoarce vreodată la educația pre covid și din acest punct de vedere ar trebui să existe o viziune clară și pe termen lung din partea instituțiilor statului. E nevoie de planuri noi și de alternative viabile în caz de calamități atât la studenți cât și pentru profesori. E nevoie în același timp de o educație față în față integrată în și cu noile tehnologii chiar dacă partea de digitalizare a educației va continua și ar trebui să continue. În aceeași măsură e nevoie de o mai mare implicare a studenților în procesul instructiv educativ și de căutat eventual soluții pentru studenți inclusiv de la studenți. O altă necesitate este reglementarea prin lege a numărului de ore minime și maxime ce pot fi suportate în fața calculatorului. Consider că ar trebui deasemenea să se investească în continuare în competențele studenților pentru desfășurarea orelor în mediul online. Școala online cu regret a mai scos un lucru la suprafață ce trebuie tratat cu mare seriozitate și de găsit cât mai curând soluții; diferența dintre diversele păături sociale la studenți, lucru vizibil la nivelul tehnologiei folosite în conectarea la ore și interacțiunea cu cadrele didactice.

BIBLIOGRAFIE

1. Diener E. și al. Subjective well-being: Three decades of progress. În: Psychological Bulletin, vol. 125, nr. 2, p. 276-302, 1999.
2. Daniel David , Aurora Szentágotai-Tătar,Tratat de psihologie pozitiva, Iași: Polirom. 2017. 344 pg. ISBN: 978-973-46-6234-0
3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual review of psychology, 52(1), 141-166.
4. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57(6), 1069.
5. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality and social psychology, 69(4), 719. 1995
6. Rogers, C., A deveni o persoană. București: Ed. Trei, 2008, 560p. ISBN: 978-973-707-244-3
7. Shane J. Lopez, Jennifer Teramoto Pedrotti, C. R. Snyder. Positive Psychology The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths (3rd Edition). SAGE Publications, Inc. 2015 p. 353. ISBN 978-1-4522-7643-4
8. Percepții despre calitatea educației online. Sondaj. [citat 06.12.2020]. Disponibil: https://cdn.edupedu.ro/wp-content/uploads/2020/12/Rezultate-sondaj-online_calitatea-educatiei-online_dec2020.pdf