

Aleksandra Szczygieł*  <https://orcid.org/0000-0002-5252-9454>

Państwowa Uczelnia im. Stefana Batorego

e-mail: aleksandra.szczygiel@tlen.pl

https://doi.org/10.25312/2083-2923.20/2021_01asz

Status online – plusy i minusy nauczania zdalnego podczas pandemii COVID-19

Streszczenie: Artykuł poświęcony jest analizie pozytywnych i negatywnych konsekwencji nauczania online spowodowanego pandemią COVID-19. Ze względu na pandemiczne obostrzenia i kolejne lockdowny edukacja online stała się niezbędnym standardem. Brak wcześniejszych doświadczeń we wprowadzeniu e-learningu na krajową czy wręcz globalną skalę wymagał błyskawicznego dostosowania się zarówno uczniów, jak i nauczycieli do funkcjonowania w nowych warunkach – zaopatrzenia się w niezbędny sprzęt, opanowania aplikacji do nauczania zdalnego oraz pracy w warunkach znacznie ograniczających komunikację niewerbalną. W poniższym opracowaniu została podjęta próba podsumowania najważniejszych zalet oraz wad wirtualizacji nauki na skalę narzuconą przez pandemię COVID-19. Wśród korzystnych aspektów zdalnej formy nauczania i uczenia się wyróżnione zostały między innymi autonomia i elastyczność, wygoda, możliwość personalizacji nauki czy łatwa dystrybucja materiałów dydaktycznych. Wśród omawianych negatywnych konsekwencji znalazły się takie problemy, jak społeczny i psychiczny dystans, ograniczenie możliwości współpracy, monotonia czy prokrastynacja. Wyżej wymienione zjawiska przedstawiono na tle najnowszych krajowych i zagranicznych badań dotyczących problematyki przedmiotu.

Słowa kluczowe: nauczanie zdalne, nauczanie online, pandemia COVID-19

Wstęp

Pandemia COVID-19 spowodowała narastający kryzys na wielu płaszczyznach – zdrowotnej, gospodarczej, a także edukacyjnej. Według danych UNESCO z powodu pandemii

* Aleksandra Szczygieł – mgr, psycholog, doradca zawodowy. Asystent w Instytucie Nauk Społecznych Kolegium Społeczno-Ekonomicznego Państwowej Uczelni im. Stefana Batorego. Obszary zainteresowań: neuropsychologia i neurodydaktyka, psychologia stresu, psychologia komunikacji i multimediów, jungowska psychologia archetypów transkulturowych.

w 190 krajach zostały zamknięte szkoły¹. Większość instytucji edukacyjnych i 1,6 miliarda uczniów zostało zmuszone do przejścia na nauczanie zdalne na każdym poziomie zarówno wieku, jak i zaawansowania. Nauka online nie jest jednak niczym nowym. Od początku XXI wieku dał się zauważyć stały wzrost popularności różnych form kształcenia na odległość, w tym szczególnie edukacji telematycznej (zintegrowane media w kontakcie bezpośrednim), jaką jest nauczanie online². Jej elastyczność, dostępność i wygoda, bardzo atrakcyjne dla uczniów i studentów, przyczyniają się do jej ciągłego rozwoju i ekspansji³. Korzystanie z różnego rodzaju cyfrowych kursów, lekcji czy treningów umiejętności mogło być bardzo pomocnym uzupełnieniem nauczania stacjonarnego bądź w niektórych wypadkach całkowicie przejąć jego rolę. Decyzja o korzystaniu z tej formy nauczania pozostawała jednak całkowicie w gestii uczącego się, który mógł wybrać taką formę nauki.

Z powodu pandemicznych obostrzeń i kolejnych lockdownów edukacja online stała się niezbędnym standardem. Wraz z końcem 2020 roku większość uczniów i nauczycieli musiała przestawić się na naukę zdalną za pośrednictwem Zoom, Google Classroom, Moodle, Teams lub innej platformy e-learningowej. Ta nieoczekiwana zmiana z systemu stacjonarnego na naukę „na odległość” na wielką skalę wymagała błyskawicznej przebudowy sposobów działania „tradycyjnej klasy”. Nie było możliwości rozważenia zalet i wad e-learningu i chociaż znaczna część placówek edukacyjnych była nieprzygotowana do przejścia na nowy system pracy, stał się on jedyną dostępną formą edukacji. Brak wcześniejszych doświadczeń we wdrażaniu e-learningu na krajową czy wręcz globalną skalę wymusił – jak w każdej sytuacji wymagającej zarządzania kryzysowego – intuicyjne aktualizowanie wprowadzanych rozwiązań, antycypowanie potencjalnych negatywnych konsekwencji i skuteczne zarządzanie ryzykiem⁴.

W najlepszym możliwym scenariuszu szkoły byłyby w stanie płynnie przejść na system zdalny, uczniowie i studenci komunikowaliby się ze sobą wirtualnie, a rodzice staliby się tymczasowymi nauczycielami wspierającymi. Zrealizowanie takiego wariantu wymagało synchronizacji podstawowych, niezbędnych czynników: szkoły musiałyby mieć zasoby do wdrożenia zdalnego uczenia się (przygotowanych nauczycieli, sprzęt, dostęp do e-platform itd.), uczniowie musieliby mieć dostęp do komputerów i niezawodnych połączeń internetowych w domu, a rodzice – czas, energię, siłę, cierpliwość i umiejętności nauczycielskie, aby zmienić się w instruktorów szkół domowych obok realizowania swoich obowiązków. Niedostatki w zakresie któregośkolwiek

¹ Policy Brief: Education during Covid-19 and beyond, United Nations, 2020, https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf [dostęp: 9.02.2022].

² D. Korzan, *Ewolucja kształcenia zdalnego*, 2021, <http://www.korzan.edu.pl/pdf/zdalne.pdf> [dostęp: 9.02.2022].

³ A. Dumford, A. Miller, *Online learning in higher education: exploring advantages and disadvantages for engagement*, „Journal of Computing in Higher Education” 2018, Vol. 30(3).

⁴ S. Wojciechowska-Filipek, *Kryzys i sytuacje kryzysowe*, [w:] S. Wojciechowska-Filipek, B. Mazurek-Kucharska (red.), *Zarządzanie w kryzysie. Aspekty organizacyjne i psychologiczne*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2019.

z wyżej wymienionych czynników mogły skutkować scenariuszem najgorszym – częściowym lub zupełnym odcięciem od nauki. Uczniowie nie tylko nie byłoby w stanie realizować bieżącego materiału, ale zdobyte już przez nich wiedza i umiejętności zaczęłyby zanikać. Jeden brakujący czynnik – brak działającego komputera lub dostępu do internetu, rodzice zajęci pracą, innymi obowiązkami, nieposiadający umiejętności koniecznych do uczenia lub nauczyciele uprzedzeni do korzystania z nowoczesnych technologii – mógł sprawić, że właśnie ten wariant stałby się rzeczywistością dla konkretnej rodziny czy grupy społecznej. Niniejszy artykuł podejmuje próbę podsumowania najważniejszych możliwych i obserwowanych zalet oraz wad wirtualizacji nauki na skalę narzuconą przez pandemię COVID-19.

I. Plusy i minusy nauki online

Nauka zdalna funkcjonuje od wielu lat, choć na znacznie mniejszą skalę niż ta, którą wymusiła pandemia. Wielu badaczy podejmowało zatem próby określenia jej potencjalnych stron pozytywnych i negatywnych. Do najczęściej wymienianych plusów takiej edukacji należy przede wszystkim większa niż w przypadku nauczania stacjonarnego autonomia, elastyczność i kontrola, nowość i odmiana od dotychczasowej formy nauki, teoretycznie, większa możliwość spersonalizowania nauki, wygodna dystrybucja zasobów edukacyjnych i naturalna presja na podnoszenie jakości nauczania dzięki dostępowi do wytworów innych nauczycieli zamieszczanych online, umiejętność i swoboda młodszych pokoleń w korzystaniu z zasobów internetu i nowoczesnych technologii, łatwiejsza możliwość wyrażania siebie dzięki cyfrowemu dystansowi oraz większa możliwość tworzenia odniesień i powiązań w systemie, który uczniowie i studenci znają od urodzenia i z którym są w niemal ciągłej interakcji. Z kolei minusy edukacji zdalnej to: społeczny i fizyczny dystans, brak współdziałania, monotonia i problem z utrzymywaniem długotrwałej koncentracji na ekranie, znaczne wydłużenie czasu spędzanego przed monitorem, brak czasowego buforowania i wyraźnego rozdziału między czynnościami, duże ryzyko prokrastynacji, brak rozdziału środowiska formalnego i nieformalnego, problem z uczciwą, bezstronną ewaluacją, duże ryzyko błędów technologicznych i ludzkich, cyberprzemoc i inne zagrożenia związane z użytkowaniem sieci WWW, wysoki koszt przejścia na e-nauczanie i konieczność dysponowania przeszkoloną w używaniu nowoczesnych technologii kadra⁵.

⁵ V. Arkorful, N. Abaidoo, *The role of e-learning, the advantages and disadvantages of its adoption in higher education*, „International Journal of Education and Research” 2014, Vol. 2, No. 12; J. Liu, *Pros and Cons: Web Based Education*, 2014, <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icemct-14/13129> [dostęp: 9.02.2022]; B. Surkhali, C. Garbuja, *Virtual Learning during COVID-19 Pandemic: Pros and Cons*, „Journal of Lumbini Medical College” 2020, Vol. 8(1), <https://www.jlmc.edu.np/index.php/JLMC/article/view/363/279> [dostęp: 9.02.2022]; M. Alshamrani, *An Investigation of the Advantages and Disadvantages of Online Education*, Auckland University of Technology, 2019, <http://hdl.handle.net/10292/12479> [dostęp: 9.02.2022].

II. Pozytywne aspekty nauczania online

1. Autonomia, elastyczność i kontrola

Dorośli, dzieci, a przede wszystkim młodzież cenią sobie autonomię oraz wpływ na to, czego chcą się nauczyć i jak wygląda ich codzienna rutyna. Nauka online daje uczniom pewną możliwość kształtowania własnych działań. Studenci mogą pracować z większą elastycznością, wpływać na tempo uczenia się, a nawet zmieniać priorytety bieżąco wykonywanych czynności, korzystając z większej swobody w swojej prywatnej, domowej przestrzeni⁶. Kolejną zaletą edukacji online jest to, że umożliwia uczniom uczęszczanie na zajęcia z dowolnej, wybranej przez siebie lokalizacji – z własnego domu, mieszkania krewnych, opiekunów czy, w wyjątkowych okolicznościach, nawet z miejsca pracy rodziców. Pozwala także szkołom dotrzeć do szerszej sieci uczniów bez ograniczeń spowodowanych barierami geograficznymi, co może ograniczać spóźnienia czy zwiększyć frekwencję na lekcjach w przypadku uczniów mających problemy z dojazdem do szkoły, szczególnie podczas niesprzyjającej aury. Ponadto wykłady online można nagrywać, archiwizować i udostępniać w celu wykorzystania w przyszłości. Pozwala to uczniom i studentom na wygodny dostęp do materiału do nauki w dogodnym dla nich czasie⁷. Dzięki temu łatwiej jest im pogodzić różnego rodzaju czynności i obowiązki zarówno szkolne, jak i rodzinne, ewentualne wizyty u lekarza itp. Dodatkowym oczywistym czynnikiem pozytywnym jest redukcja kosztów związanych z dojazdem, takich jak na przykład wydatki na paliwo, parking, utrzymanie samochodu, bilety na transport publiczny oraz spożywane poza domem posiłki⁸.

2. Nowość i odmiana

Nauczanie zdalne na tak dużą skalę, jaką wymusiła pandemia COVID-19, było ewenementem, pierwszą tego rodzaju próbą przejścia z interakcji klasa–uczeń–nauczyciel–książka na płaszczyznę wirtualną. Odmiana w stosunku do poprzedniego trybu nauczania i jednoczesna możliwość korzystania z ulubionych narzędzi i mediów, jakimi dla wielu uczniów jest komputer, smartfon czy internet, mogła pozytywnie wpłynąć na poziom zainteresowania uczniów nauczaniem w odmiennej formie. Efekt nowości, aczkolwiek bez wątpienia krótkotrwały, mógł wpłynąć na poziom zaangażowania

⁶ B. Jakubczak, *Zastosowanie systemów nauczania zdalnego typu Open Source w edukacji na przykładzie pakietu Moodle*, 2007, <https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/954/1/BJakubczak1.pdf> [dostęp: 9.02.2022].

⁷ V. Gherheș, C.E. Stoian, M.A. Fărcașiu, M. Stanici, *E-learning vs. Face-To-Face Learning: Analyzing Students' Preferences and Behaviors*, „Sustainability” 2021, Vol. 13(8), <https://doi.org/10.3390/su13084381> [dostęp: 9.02.2022].

⁸ *Benefits of online education*, <https://www.ccaurora.edu/programs-classes/online-learning/benefits-online-education> [dostęp: 9.02.2022]; P. Długosz, *Blaski i cienie zdalnej edukacji wśród uczniów z obszarów wiejskich*, [w:] N.G. Piłkuła, K. Jagielska, J.M. Łukasik (red.), *Wyzwania dla edukacji w sytuacji pandemii COVID-19*, Scriptum, Kraków 2020.

zowania studenta czy ucznia w proces edukacyjny⁹. Narzędzia multimedialne do tej pory niechętnie widziane przez wykładowców podczas zajęć nagle stały się niezbędne, a często krytykowane przez nich wirtualna rzeczywistość okazała się jedyną płaszczyzną umożliwiającą interakcję nauczyciel–uczeń. Ogromnym atutem edukacji online jest to, że daje możliwość korzystania z wielu rodzajów źródeł. YouTube, fora, blogi, wykłady wideo, podcasty i inne mogą pomóc tworzyć dużą różnorodność w sposobie uczenia się ludzi. Ta różnorodność z kolei promuje kreatywne rozwiązywanie problemów oraz holistyczne i praktyczne uczenie się. Może też dodać element zabawy i ciekawości, co w naturalny sposób sprzyja nauce. Interaktywna forma przekazywania wiedzy za pośrednictwem narzędzi używanych dotychczas głównie dla rozrywki i socjalizacji przynajmniej w teorii powinna być angażująca i przyjemniejsza niż standardowe nauczanie w klasie szkolnej¹⁰.

3. Możliwość spersonalizowania nauki

System nauczania online, z jego szeregiem opcji i zasobów, można spersonalizować na wiele sposobów. To teoretycznie najlepszy sposób na stworzenie idealnego środowiska do nauki dostosowanego do potrzeb każdego ucznia. Multimedialny aspekt nauki zdalnej może być z powodzeniem wykorzystany do wspierania każdego ucznia z jego indywidualnymi preferencjami i potrzebami¹¹. Takie czynniki, jak uwzględnienie różnych stylów uczenia się, preferencji sensorycznych, możliwość indywidualnego dopasowania głośności dźwięku czy jasności obrazu przez każdego uczestnika zajęć, wymuszone przez stosowane w pracy online media, częstsze korzystanie z innych niż klasyczne, oparte na „statycznym” słowie, metod nauczania, mogą przyczynić się do wprowadzenia zmian w dotychczasowych, identycznych dla wszystkich schematach nauczania i uczenia się. Nawet możliwość korzystania z własnego, wygodnego fotela może być pewnym czynnikiem kształtującym pozytywną postawę wobec nauczania na odległość, a co za tym idzie – wobec edukacji w ogóle.

4. Wygodna dystrybucja materiałów edukacyjnych

Zasoby edukacyjne są kosztowne w świecie rzeczywistym, w którym papierowe książki kosztują znacznie więcej niż ich wersja e-book. Łatwiej jest również udostępnić materiały do nauki za pośrednictwem platformy e-learningowej w formie Power Point lub PDF. Jednym z pozytywnych zjawisk związanych z lockdownem okazał się fakt, że zamknięci w domach studenci byli znacznie bardziej zmotywowani do przeszukiwania, poznawania i korzystania z wirtualnych zasobów uczelni

⁹ V. Gherheș, C.E. Stoian, M.A. Fărcașiu, M. Stanici, dz. cyt.

¹⁰ J. Adamczewski, A. Nymś-Górna, *Ma Pan/Pani wyciszony mikrofon*, „Forum Oświatowe” 2021, vol. 33, nr 1(65), <https://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/773/521> [dostęp: 9.02.2022].

¹¹ B. Jakubczak, dz. cyt.

i bibliotek¹². Świadomość, że każdy uczeń może uzyskać dostęp do wysokiej jakości zasobów online – i porównać je z poziomem tych przygotowanych przez swojego nauczyciela – może motywować tego ostatniego do tworzenia i dostarczania materiałów najwyższej jakości. Według badań przeprowadzonych przez Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej, Fundację Orange oraz Fundację Dbam o Mój Zasięg w okresie edukacji zdalnej znaczna część ankietowanych nauczycieli (50%) wykazywała się większą kreatywnością w przygotowywaniu materiałów online, na przykład poprzez nagrywanie filmów czy sporządzanie wirtualnych notatek, a 81% nauczycieli w przygotowywaniu zajęć korzystało z dodatkowych źródeł informacji zarówno w internecie, jak i poza nim¹³. To, co odbywa się w obrębie sieci, może zawsze zostać utrwalone w postaci zrzutów ekranu, zdjęć lub nagrań. Rodzice, szczególnie dzieci młodszych, mogą być w każdej chwili obecni podczas zajęć albo pojawić się nagle, w niespodziewanym momencie. Wysokie ryzyko upublicznienia zajęć zmusza więc do rzetelnego i starannego przygotowania się do nich oraz maksymalnego zaangażowania w ich realizację. Ten aspekt może wywierać także negatywny efekt – poczucie, że jest się cały czas obserwowanym i ocenianym, co generuje napięcie i lęk¹⁴.

5. Umiejętność i swoboda młodszych pokoleń w korzystaniu z zasobów internetu

Studenci i uczniowie w XXI wieku dorastają wśród zaawansowanych i nowoczesnych technologii: szybkich komputerów, dostępu do internetu, smartfonów i tabletów. Urodzenie się w określonym środowisku cyfrowym sprawia, że wiele rzeczy jest intuicyjnych i naturalnych. Czytanie książeczek, komiksów, przeglądanie zasobów internetu, możliwość przełączania się między ustawieniami urządzeń w wieku 6 lat (czy nawet o wiele wcześniej) daje dzieciom intuicyjne zrozumienie technologii, w znacznym stopniu niedostępne dla starszych pokoleń. To tworzy również nowe nawyki i schematy aktywności w codziennym życiu, które lepiej przystosowują się do edukacji online¹⁵.

6. Możliwość łatwego tworzenia odniesień i powiązań

Codziennie interakcje z zasobami internetu: filmami, podcastami, gramami, memami, tworzą środowisko odniesienia i wspólnego zrozumienia. Dzieci i młodzież dzielą wspólną wiedzę, tak zwaną wspólną *dark matter of the mind*, jak ujmuje to Daniel

¹² L. Lorenza, D. Carter, *Emergency online teaching during COVID-19: A case study of Australian tertiary students in teacher education and creative arts*, „International Journal of Educational Research Open” 2021, Vol. 2, <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100057> [dostęp: 9.02.2022].

¹³ G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020, s. 27.

¹⁴ *Trials of our masters: Teachers stressed due to online classes*, 2021, <https://www.newindianexpress.com/states/tamil-nadu/2021/jun/27/trials-of-our-masters-teachers-stressed-due-to-online-classes-2322110.html> [dostęp: 9.02.2022].

¹⁵ J.M. Twenge, *iGen*, Smak Słowa, Sopot, 2019, s. 12–13.

Everett¹⁶. Łatwiej jest być uważnym i empatycznym wobec siebie, kiedy dzielimy coś wspólnego, można też skutecznie tworzyć kontekst ułatwiający zrozumienie naszej wypowiedzi. Wystarczy „wrzucić” popularny mem na klasowy czat. Emocjonalny i społeczny komfort związany z możliwością odnoszenia się do współdzielonej wiedzy jest często pomijaną częścią działań edukacyjnych. W polskiej szkole przeciętny nauczyciel nie podziela zainteresowań dzieci i młodzieży, nie rozumie wirtualnego świata, a często odczuwa do niego niechęć. Prawie połowa nauczycieli nie korzysta aktywnie z portali społecznościowych ani multimedialnych, cyfrowych zasobów internetu¹⁷.

7. Łatwiejsze wyrażanie siebie

Dzięki swoistej „niewidzialności”, anonimowości i dystansowi psychologicznemu, jaki zapewnia internet, wielu osobom jest stosunkowo łatwiej wyrażać samych siebie. Na przykład dla ucznia nieśmiałego czy jękającego się możliwość wypowiedzania się na piśmie, czacie czy w wirtualnym classroomie może być czynnikiem determinującym poczucie bezpieczeństwa, umożliwiające aktywne uczestnictwo w lekcji. To może mieć znaczenie w kontekście uczenia się, wyrażania osobistych zainteresowań, satysfakcji czy niezadowolonych z nauki, a także umożliwia uzyskanie wysokiej jakości informacji zwrotnej.

III. Negatywne aspekty nauczania online

1. Społeczny i psychiczny dystans oraz ograniczenie współpracy

Jednym z najczęściej zgłaszanych problemów związanych z nauką online jest brak fizycznej obecności kolegów i nauczyciela w trakcie lekcji. Brak komunikacji niewerbalnej i ograniczenie możliwości pracy zespołowej ma wpływ nie tylko na efektywność nauki, ale również na stan psychiczny uczniów, studentów i nauczycieli. Poczucie izolacji osłabia motywację do aktywności, udziału w dyskusjach i grupowym rozwiązywaniu problemów. Zachodzi mniej interakcji w celu wymiany informacji we wspólnej przestrzeni, które pozwalają na swobodne myślenie lub komunikację zwrotną między ludźmi. Dzieci, szczególnie młodsze, budują swoje doświadczenia edukacyjne, opierając się na przetwarzaniu wszystkich bodźców zmysłowych przez ich układ nerwowy, co tworzy percepcję świata, także w kontekście przyswajania treści edukacyjnych. Utrata zmysłowych i dotykowych doświadczeń uczenia się może negatywnie wpłynąć na jego proces oraz na szeroko rozumiany rozwój dziecka¹⁸. Podobnie utrata efektu facylitacji społecznej, utrata struktury klasy i pozytywnych,

¹⁶ D.L. Everett, *Dark Matter of the Mind: The Background Forces That Shape our Words and World*, 2015, <https://ling.auf.net/lingbuzz/002360> [dostęp: 9.02.2022].

¹⁷ G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, dz. cyt., s. 24, 50.

¹⁸ I. Bieńkowska, *Zaburzenia procesów regulacji integracji sensorycznej*, Scriptum, Kraków 2018.

modelujących wspólnych regulacji zachowań rówieśników, zwykle wypracowywanych przez klasę i grupę, może bardzo negatywnie oddziaływać na niezbędną w nauce zdolność do samoregulacji zachowania, zwłaszcza u uczniów młodszych¹⁹. Niektóre dzieci przystosowały się łatwiej, podczas gdy inne poniosły negatywne konsekwencje uczenia się na odległość.

Według badań naukowych przedłużająca się samotność i separacja mogą prowadzić do myśli samobójczych, samookaleczeń i ciężkiej depresji²⁰. Według *Raportu o stanie zdrowia psychicznego uczennic i uczniów* obniżeniu uległo samopoczucie 38% badanych. Brak kontaktu z rówieśnikami był zgłaszany jako jedna z przyczyn pogorszenia się stanu psychicznego przez niemal 37% uczniów²¹. Należy jednak zaznaczyć, że brak kontaktu z rówieśnikami nie został spowodowany jedynie zamknięciem szkół (jako że nie są one jedynym miejscem socjalizacji dzieci i młodzieży – raczej nie obserwujemy spadku nastroju wśród uczniów w czasie wakacji, gdy szkoły są również zazwyczaj zamknięte), ale generalnym, przedłużającym się lockdownem związanym z pandemią. Ciekawy jest także fakt, że w grupie 24% uczniów przejście na nauczanie zdalne przyniosło poprawę ich stanu psychicznego²². Badania przeprowadzone na University of Toronto również wykazały, że lockdown i nauczanie zdalne faktycznie wywarły różny wpływ na dwie grupy uczniów: u studentów, u których nie stwierdzono wcześniej zaburzeń psychicznych, nastąpiło pogorszenie nastroju, natomiast u tych, u których zdiagnozowano wcześniej problemy ze zdrowiem psychicznym, nastąpiła poprawa²³. Nasuwa się zatem następujące pytanie (z bardzo oczywistą, a zarazem bardzo niepokojącą prawdopodobną odpowiedzią): Czyżby system edukacyjny miał wpływ na pojawianie się bądź intensyfikowanie zaburzeń psychicznych u pewnych grup uczniów czy studentów? Opieka w zakresie zdrowia psychicznego została znacznie ograniczona podczas lockdownu. Ponieważ okres pandemii wiąże się z powstaniem potencjalnej traumy, wsparcie psychiatryczne i psychologiczne nie powinno być traktowane jako drugorzędne w stosunku do osiągnięcia sukcesu w nauce, ponieważ niewątpliwie jest ono ważnym elementem tego sukcesu. Co więcej, sami nauczyciele doświadczyli nadmiernego wypalenia z powodu obaw o własne zdrowie

¹⁹ K. Weir, *What did distance learning accomplish?*, 2020, <https://www.apa.org/monitor/2020/09/distance-learning-accomplish> [dostęp: 9.02.2022].

²⁰ L. Miller, *Children of quarantine*, „New York Magazine” 2021, November 23–December 6, <https://www.thecut.com/2020/11/covid-19-pandemic-kids-mental-health.html> [dostęp: 9.02.2022].

²¹ J. Wąsek, M. Reda, D. Kowal, Z. Lipińska, *Raport o stanie zdrowia psychicznego uczennic i uczniów. Ocena zmian w wyniku pandemii COVID-19*, 2021, <https://www.szkoła20.com/wp-content/uploads/2021/03/Raport-o-stanie-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy-w-zwiazku-ze-zdalnym-nauczaniem.pdf> [dostęp: 9.02.2022].

²² Tamże.

²³ Ch. Hamza, L. Ewing, N. Heath, A. Goldstein, *When Social Isolation Is Nothing New: A Longitudinal Study Psychological Distress During COVID-19 Among University Students With and Without Preexisting Mental Health Concerns*, „Canadian Psychology/Psychologie Canadienne” 2021, Vol. 62(1), <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000255> [dostęp: 9.02.2022].

i dobre samopoczucie uczniów, wymogów zdalnego uczenia się oraz niepewności co do przyszłości ich instytucji edukacyjnych²⁴.

2. Monotonia i prokrastynacja

W nauczaniu zdalnym, które zazwyczaj odbywa się w domu, ta sama przestrzeń fizyczna jest wykorzystywana do snu, zabawy, spożywania posiłków, rozmów, czytania i uczenia się online. Słabsze zróżnicowanie rodzajów zajęć i środowisk może powodować monotonię, nudę i problemy z utrzymaniem odpowiedniego poziomu koncentracji na lekcji. Według badań jednym z typowych efektów przedłużającej się pandemii i związanej z nią presji stresowej są zaburzenia procesu uwagi u studentów²⁵. Dla wielu uczących się osób jednym z największych wyzwań związanych z nauką online może być podtrzymywanie koncentracji na ekranie przez długi czas. Konieczne jest więc, aby nauczyciele prowadzili angażujące i interaktywne zajęcia, które pomagają uczniom skupić się na lekcji.

W wyjątkowo niekorzystnej sytuacji są dzieci z różnymi formami syndromu ADHD, problemami w koncentracji uwagi, szczególnie kiedy są dodatkowo rozpraszane tym, co dzieje się wokół nich w domu. Nauka online sprzyja jednoczesnemu korzystaniu z portali społecznościowych lub innych witryn, co negatywnie wpływa na poziom koncentracji, a zwiększone użycie mediów podczas uczenia się jest generalnie związane z obniżonymi wynikami testów²⁶.

Prokrastynacja pojawia się w sytuacji, gdy słaba regulacja emocjonalna powoduje unikanie dyskomfortu spowodowanego koniecznością wykonania nieprzyjemnego zadania, opóźniając rozpoczęcie jego realizacji poprzez wprowadzanie ciekawszych czynności, na przykład przeglądania Instagramu lub oglądania ulubionego serialu na Netflixie. Prokrastynacja jest dużo łatwiejsza w świecie online niż wtedy, kiedy do dyspozycji mamy wyłącznie zeszyt, długopis i książkę. Dyskomfort lub nuda spowodowane monotonnymi wykładami przed ekranem lub obowiązkowymi lekturami mogą skłonić uczniów do uruchomienia dodatkowej, rozrywkowej strony WWW albo aplikacji w telefonie czy na laptopie²⁷. Prokrastynacja jest związana z gorszymi wynikami w nauce podczas nauki online, zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio. Studenci, którzy zgłaszają odkładanie obowiązków i zwlekanie z pracą, generalnie radzą sobie gorzej na zajęciach (choć efekt ten jest stosunkowo niewielki). Badania wykazały jednak, że niski udział w dyskusjach online dotyczących danego przedmiotu częściowo łączył się z wysokim poziomem prokrastynacji. Innymi słowy, zwlekanie skutkuje

²⁴ K. Weir, dz. cyt., s. 55–59.

²⁵ W.E. Copeland, *Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness*, „Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry” 2021, Vol. 60, Issue 1.

²⁶ A. Uzun, S. Kilis, *Does persistent involvement in media and technology lead to lower academic performance? Evaluating media and technology use in relation to multitasking, self-regulation and academic performance*, „Computers in Human Behavior” 2019, Vol. 90.

²⁷ G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, dz. cyt., s. 24, 101.

mniejszą aktywnością studenta na zajęciach (wskazując na mniejsze zaangażowanie), co z kolei jest przyczyną słabszych ocen²⁸.

3. Łączenie środowisk formalnych i nieformalnych. Brak działań buforowych i luk czasowych

Do chwili wybuchu pandemii w przypadku większości studentów i uczniów miejsca do zabawy i miejsca nauki były oddzielone czasem i przestrzenią. Gdy nagle zniknęła konieczność podróżowania między domem a szkołą, zniknął także bufor oddzielający poszczególne czynności i ich miejsca w ciągu dnia. Nastąpiło rozmycie granic między wydarzeniami, intensyfikując wspomnianą powyżej monotonię każdego kolejnego dnia, spędzonego na skutek lockdownu w domu. Skuteczne utrzymanie koncentracji uwagi i motywacji działania wymaga aktywacji dopaminowego systemu nagrody, a ten potrzebuje zmienności i różnorodności środowiska do skutecznego funkcjonowania²⁹. Nauka online sprzyja również ograniczaniu przerw między lekcjami czy sesjami roboczymi, które potencjalnie pozwalają uczniom odświeżyć się i przeciwdziałać zmęczeniu. Separacja poszczególnych aspektów życia stała się jeszcze bardziej niewyraźna, ponieważ nauka online połączyła się z zabawą poprzez zajmowanie tej samej przestrzeni (ekran) i czasu (wielozadaniowość). Może to promować zachowania typu *binge-watching*, czyli oglądania wielu odcinków seriali, jeden po drugim, szczególnie kiedy lekcje online są monotonne i nudne. *Binge-watching* może powodować pojawienie się symptomów uzależnienia, takich jak utrata kontroli nad ilością czasu poświęcanego na oglądanie, zaniedbywanie obowiązków i poczucie winy³⁰.

4. Wydłużenie się czasu spędzanego przed ekranem i online

Wielu rodziców wyraźnie odczuło zaniepokojenie zagrożeniami dla zdrowia wynikającymi z tego, że ich dzieci spędzają wiele godzin przed monitorem. Ten wzrost ilości czasu przed ekranem jest jedną z największych wad uczenia się online, tym niemniej wydaje się, że w kontekście konieczności nauczania online problem „wszystko przez to, że siedzicie za długo przed komputerem” w zasadzie przestał istnieć. Portal Informacyjny Powiatu Gnieźnieńskiego „Moje Gniezno” (zapewne ze względu na rodziców protestujących przeciw spędzaniu przez dzieci wielu godzin przed komputerem na lekcjach) zamieścił odpowiedź na pytanie, ile godzin dziennie może przebywać uczeń szkoły podstawowej i ponadgimnazjalnej przed komputerem podczas nauczania zdalnego. Odpowiedź brzmiała: „Obowiązujące przepisy nie wskazują

²⁸ N. Michinov, S. Brunot, O. Le Bohec, J. Juhel, *Procrastination, participation, and performance in online learning environments*, „Computers & Education” 2011, Vol. 56.

²⁹ P.W. Glimcher, *Understanding dopamine and reinforcement learning: the dopamine reward prediction error hypothesis*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America” 2018, Vol. 108, Suppl. 3, <https://doi.org/10.1073/pnas.1014269108> [dostęp: 9.02.2022].

³⁰ J. Starosta, B. Izydorzyc, *Understanding the Phenomenon of Binge-Watching – A Systematic Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2020, Vol. 17(12), <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4469> [dostęp: 9.02.2022].

dopuszczalnej liczby godzin, którą uczeń powinien spędzić przed komputerem” i została sformułowana w oparciu o § 1 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19³¹. Skoro przepisy tego nie określają, problem najwyraźniej nie istnieje.

Tym niemniej według raportu WHO dotyczącego zdrowia dzieci i młodzieży w roku 1975 na świecie 4% dziewcząt i chłopców w wieku 5–19 lat miało nadwagę lub otyłość, natomiast w roku 2016 ta liczba potroiła się i wynosiła ponad 18%, czyli 340 milionów dzieci. Jednym z głównych przyczyn tego zjawiska jest ciągły spadek ilości fizycznego ruchu w znacznym stopniu spowodowany przez spędzanie zbyt dużej ilości czasu przed ekranami³². Ministerstwa Zdrowia Australii, Nowej Zelandii, Niemiec oraz Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne wydały rekomendacje ograniczające czas przebywania przed monitorami dla dzieci i młodzieży powyżej 6. roku życia do dwóch godzin³³. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne nie określa jednoznacznie limitów takiego czasu, aczkolwiek wyraźnie podkreśla w swoich publikacjach konieczność ustalenia przez rodziców spójnych ograniczeń czasu spędzanego na korzystaniu z mediów i rodzajów mediów³⁴. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry dla dzieci w wieku 6 lat i starszych zaleca przede wszystkim wprowadzanie zdrowych nawyków i ograniczanie czynności, które obejmują ekrany. Jeszcze przed wybuchem pandemii amerykańskie dzieci w wieku 8–12 lat spędzały około 6 godzin dziennie przed monitorami, a nastolatki – 9 godzin³⁵. Badania CBOS z 2018 roku wskazały, iż polskie dzieci w wieku 13–15 lat spędzają 21 godzin tygodniowo przy komputerze, a w wieku 16–19 – 28 godzin³⁶. Nauczanie online dołożyło kilka dodatkowych godzin dziennie do tego bilansu. Podczas nauczania zdalnego połowa uczniów i nauczycieli deklarowała, że w dni nauki korzysta z internetu przez co najmniej 6 godzin³⁷. Istnieją setki badań wykazujących negatywny wpływ zbyt długiego przebywania przed monitorem na zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne,

³¹ M. Łyszczarz, *Dopuszczalna liczba godzin przed komputerem a nauka zdalna*, 2020, <https://moje-gnieszno.pl/artykuly/czytaj/25094/dopuszczalna-liczba-godzin-przed-komputerem-a-nauka-zdalna.html> [dostęp: 9.02.2022].

³² *Obesity and overweight*, 2021, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [dostęp: 9.02.2022].

³³ J. Gottshalk, *Impacts of technology use on children: exploring literature on the brain, cognition and well-being*, „Organisation for Economic Co-operation and Development, Education Working Paper” 2019, Vol. 195(3).

³⁴ *Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children*, 2019, <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children> [dostęp: 9.02.2022].

³⁵ *Screen Time and Children*, 2020, https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx [dostęp: 9.02.2022].

³⁶ *Dzieci i młodzież w internecie – korzystanie i zagrożenia z perspektywy opiekunów. Komunikat z badań*, CBOS, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_129_18.PDF [dostęp: 9.02.2022].

³⁷ G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, dz. cyt., s. 24, 108.

choćby wpływ światła emitowanego przez ekrany na zdesynchronizowanie rytmu snu i czuwania³⁸. Według innych badań stan psychiczny nisko funkcjonujących in-trowertyków pogarsza się w efekcie intensywnego użytkowania mediów społeczno-ściowych, co może być wymuszone przez konieczność nauczania online³⁹. Podobnie konieczność ciągłego sprawdzania maili i wiadomości, spowodowana obowiązkiem komunikacji z nauczycielem, może prowadzić do wzrostu poziomu stresu w porównaniu z sytuacją zaglądnania do skrzynki e-mail sporadycznie lub o jednej, konkretnie ustalonej porze dnia⁴⁰. Problem napięcia i niepokoju wywołanych długim pozostawianiem online dotyczy także nauczycieli. Badania przeprowadzone we Włoszech wykazały, że konieczność ciągłego korzystania z nowoczesnych technologii wiąże się u nich ze wzrostem odczuwanego stresu zawodowego oraz spadkiem motywacji do pracy⁴¹.

5. Cyberprzemoc i zagrożenia. Odhamowanie online

Profile społecznościowe i internet tworzą środowisko osłabiające i rozmywające odpowiedzialność za skutki działania, ponieważ istnieje w nim więcej anonimowości, mniej ciągłego sprzężenia zwrotnego związanego z mową ciała, oderwanie od konsekwencji i łatwość przierzucania winy na kogoś innego. Osłabia to postrzeganą intensywność negatywnych zachowań, a promuje impulsywność, lekkomyślność i brak samokontroli. Odhamowanie w internecie jest jednym z powodów, dla których korzystający z sieci WWW bywają agresywni i złośliwi. Uczniowie i nauczyciele mogą stać się obiektem nękania i cyberataków. Sama świadomość takiego potencjalnego ataku może obniżyć skuteczność uczenia się/nauczania, nawet jeśli nie ma żadnych zdiagnozowanych luk w zabezpieczeniach szkolnego systemu.

6. Problemy z realizowaniem uczciwej, bezstronnej ewaluacji

Niepokojącym zjawiskiem są rozwiązania wprowadzane przez nauczycieli podczas nauczania zdalnego, takie jak skracanie czasu pisania sprawdzianów (żeby nie było czasu na ściąganie) lub wymaganie od uczniów, by odpowiadali z oczami zamkniętymi albo zasłoniętymi szalikiem⁴². Nie tylko narusza to godność dziecka, ale także ma

³⁸ J. Zeitzer, D.-J. Dijk, R.E. Kronauer, E.N. Brown, Ch.A. Czeisler, *Sensitivity of the human circadian pacemaker to nocturnal light: melatonin phase resetting and suppression*, „The Journal of Physiology” 2000, Vol. 526.

³⁹ V. Thomas, B. Balzer, B. Carr, M. Azmitia, *Alone and online: Understanding the relationships between social media, solitude, and psychological adjustment*, „Psychology of Popular Media” 2020, Vol. 10(2), <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000287> [dostęp: 9.02.2022].

⁴⁰ K. Kushlev, E. Dunn, *Checking Email Less Frequently Reduces Stress*, „Computers in Human Behavior” 2015, Vol. 43.

⁴¹ G.A. Toto, P. Limone, *Motivation, Stress and Impact of Online Teaching on Italian Teachers during COVID-19*, „Computers” 2021, Vol. 10(6), <https://doi.org/10.3390/computers10060075> [dostęp: 9.02.2022].

⁴² *Nauczycielka każe uczniom odpowiadać z zamkniętymi oczami, a testy piszą na wyścigi. Mam tego dosyć*, <https://mamadu.pl/149305.jak-wyglada-edukacja-zdalna-w-dobie-epidemii-ab-surdy-szkoly-online> [dostęp: 9.02.2022]; M. Konczal, *Skandaliczne potraktowanie uczennicy z za-*

wpływ na jakość odpowiedzi, bowiem skupienie się w takich warunkach jest utrudnione. Podobnie frustrujące może być żądanie pokazania całego pokoju w kamerce (w celu skontrolowania, czy nie ma jakichś pomocy lub kogoś podpowiadającego), szczególnie w sytuacji, gdy uczeń pochodzi z niezamożnej rodziny i pomieszczenie jest zniszczone, brzydkie czy dzielone z rodzeństwem, które również bierze udział w nauczaniu zdalnym.

7. Wysoki koszt przejścia na e-nauczanie i duże ryzyko błędów technologicznych i ludzkich

Nauczanie telematyczne bazuje na technologii⁴³. Nie wszystkie instytucje edukacyjne oraz nie wszyscy nauczyciele, uczniowie i rodzice są w stanie zapłacić za kosztowną transformację cyfrową. Nauka online wymaga od nauczycieli co najmniej podstawowej wiedzy na temat korzystania z cyfrowych form uczenia się. W raporcie opublikowanym w czerwcu 2020 roku przez Polski Instytut Ekonomiczny okazało się, że chociaż 97% polskich domów dysponowało co najmniej jednym komputerem, tylko 5% nauczycieli zadeklarowało bardzo dobre przygotowanie do nauczania online, a 85% przyznało się do zupełnego braku doświadczenia w nauczaniu zdalnym. Pomimo że program „Zdalna Szkoła” i „Zdalna Szkoła+” kosztował 366 milionów złotych, według danych przytoczonych w raporcie *Wykluczenie cyfrowe podczas pandemii*, opracowanym przez Federację Konsumentów, 25% uczniów (czyli około miliona osób) musiało dzielić się urządzeniami do nauki zdalnej z rodzeństwem lub pracującymi online rodzicami⁴⁴. Prawie połowa badanych uczniów do nauki zdalnej używała jedynie smartfona, przyznając się do jednoczesnego przeglądania w czasie lekcji stron czy aplikacji niezwiązanych z przedmiotem zajęć⁴⁵.

Zakłócenie nauki szkolnej podczas pandemii miało odmienne skutki na całej drabinie społeczno-ekonomicznej, nasilając różnice w osiągnięciach między dziećmi z biedniejszych i bogatszych rodzin⁴⁶. Ze względu na pandemię wiele rodzin doświadczyło bezrobocia, a także utraty bliskich członków rodziny, co nie pozostało bez wpływu na zdolność do zapewnienia odpowiedniego sprzętu czy wsparcia dzieci w nauczaniu online. Obok problemów z dostępnością urządzeń i aplikacji oraz umiejętnością korzystania z nich istnieją także drobne uwarunkowania, takie jak stabilne łącze internetowe, niezawodność aplikacji, sprawność baterii, kabli, słuchawek,

wiązaniem oczu. „To naruszanie ludzkiej godności”, 2021, <https://mamadu.pl/152207,uczennica-od-powiadala-z-zawiazanymi-oczami-nauczanie-zdalne-jak-wyglada> [dostęp: 9.02.2022].

⁴³ D. Korzan, dz. cyt.

⁴⁴ *Wykluczenie cyfrowe podczas pandemii*, <http://www.federacja-konsumentow.org.pl/s,1479,wykluczenie-cyfrowe-podczas-pandemii.html> [dostęp: 9.02.2022].

⁴⁵ T. Gajderowicz, M. Jakubowski, *Cyfrowe wyzwania stojące przed polską edukacją*, 2020, <https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2021/02/Raport-PIE-Cyfrowe-wyzwania.pdf> [dostęp: 9.02.2022].

⁴⁶ M.H. Nguyen, E. Hargittai, W. Marler, *Digital inequality in communication during a time of physical distancing: The case of COVID-19*, „Computers in Human Behavior” 2021, Vol. 120, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106717> [dostęp: 9.02.2022].

mikrofonów, stwarzające możliwość pojawienia się nieprzewidzianych problemów technicznych zarówno po stronie ucznia, jak i nauczyciela. Brak doświadczenia nauczycieli w korzystaniu z nowoczesnych technologii i radzeniu sobie z takimi problemami może stać się powodem zakłóceń w płynnym i sprawnym przebiegu zajęć.

Podsumowanie

Nauczanie zdalne doświadczane globalnie przez ponad półtora miliarda uczniów radykalnie zmieniło dotychczasowe, dobrze znane schematy funkcjonowania w klasie szkolnej. Zrealizowanie zadania, jakim było niespodziewane przestawienie się na naukę w trybie online, wymagało ogromnego wysiłku od uczniów, nauczycieli oraz rodziców. Prawidłowo realizowane nauczanie online może być znakomitym narzędziem, przejściowo zastępującym naukę stacjonarną. Jego niewątpliwe zalety, takie jak łatwa dostępność, wygoda i zgodność z naturalnymi trendami cywilizacyjnymi, kierującymi coraz więcej codziennej aktywności ludzkiej do świata wirtualnego, mogą uczynić z niego wartościową płaszczyznę współpracy nauczyciela i ucznia – oczywiście przy spełnieniu niezbędnych warunków technicznych, zapewnieniu każdemu uczniowi spersonalizowanego dostępu do sprzętu, internetu, platform edukacyjnych oraz skonstruowaniu programów i indywidualnych zajęć opartych na różnorodności, zmienności, angażujących zarówno ucznia, jak i nauczyciela w proces edukacyjny. Jak pokazały jednak wyniki badań przeprowadzonych w kraju i za granicą, będących odbiciem realnej rzeczywistości, wiele z tych warunków zostało spełnionych tylko częściowo lub wcale. Wyłaniający się z nich obraz nauczania w pandemii jest niejednoznaczny, choć zdecydowanie więcej w nim pesymizmu. Pozytywnym aspektem z całą pewnością jest gotowość nauczycieli do wejścia na nieznaną obszar wirtualnej sieci kosztem ogromnych nakładów czasowych i niejednokrotnie – z uszczerbkiem dla życia osobistego (90% badanych polskich nauczycieli zadeklarowało poświęcanie większej niż do tej pory ilości czasu na przygotowanie się do zajęć)⁴⁷. Podobną postawę prezentowali rodzice. Nieomal 70% tych, których dziecko uczęszczało do szkoły podstawowej, poświęcało w okresie nauczania zdalnego minimum trzy godziny dziennie na pomaganie mu w nauce, dla 30% z nich były to cztery godziny lub więcej (prawie lub ponad 18 godzin etatowego nauczycielskiego „czasu przy tablicy”)⁴⁸. Gotowość do wzmoczonego wysiłku i poświęcenia czasu wolnego, aby pomóc dzieciom w nauce, ukazuje zdolność do mobilizacji w obliczu trudności i zagrożenia oraz potwierdza fakt, że mimo wszystko przynajmniej dla części rodziców i nauczycieli dzieci są ważne.

⁴⁷ G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, dz. cyt., s. 24, 60.

⁴⁸ G. Godawa, K. Kutek-Sładek, *Zdalne nauczanie w sytuacji pandemii COVID-19 w opinii rodziców uczniów szkół podstawowych*, „Roczniki Pedagogiczne” 2020, Vol. 12(48).

Nauka zdalna może mieć ogromne zalety, działać mobilizująco i motywująco, a poprzez operowanie na ulubionych przez młodzież technologiach – może służyć jako most pomiędzy pokoleniami. Może pomóc odkrywać nowe metody edukacji, podnosząc jej efektywność i czyniąc ją przyjemniejszą. Takie są założenia teoretyczne, praktyka jednak często rozmija się z teorią – szczególnie w sytuacji zmiany tak drastycznej i nagłej, jak kolejne lockdowny spowodowane przez COVID-19. Brak doświadczenia nauczycieli w pracy zdalnej, a niejednokrotnie ignorowanie przez nich czy odrzucanie zasobów nowoczesnych wirtualnych multimediów powoduje, że pozytywny potencjał pracy online zostaje w znacznym stopniu niewykorzystany albo nawet zmarnowany. Uczniowie jeszcze bardziej odczuwają przepaść dzielącą pokolenie iGenu od świata dorosłych, wychowanych przed rewolucją cyfrową.

Cyfrowe wykluczenie pogłębia nierówności istniejące między dziećmi z rodzin bardziej i mniej zamożnych. Ponadto, niezależnie od dochodów, całkowity czas spędzany przed monitorem radykalnie wydłużył się zarówno w przypadku dzieci, jak i dorosłych, nasilając negatywne skutki postępującej wirtualizacji życia, jednocześnie znacznie ją przyspieszając. Brak dobrze przygotowanego zaplecza technologicznego: sprzętu, programów czy szybkiego, stabilnego dostępu do internetu, na którym opiera się nauczanie telematyczne, powoduje utratę korzyści wynikających z jego potencjalnych zalet i intensyfikuje aspekty negatywne, takie jak brak kontaktu bezpośrednio i mocno zubożona komunikacja niewerbalna. W efekcie poza zaskakująco dużą grupą (24–27%) dzieci źle funkcjonujących w instytucjach szkolnych ogólny poziom dobrostanu psychicznego 65% nauczycieli i 38% uczniów obniżył się⁴⁹. Trudno określić, jaki procent tej negatywnej zmiany spowodowany jest nauczaniem na odległość, a jaki generalną izolacją i lękiem przed chorobą, utratą bliskich czy pracy.

Lockdowny mogą wracać wielokrotnie. Kolejne mutacje wirusa COVID-19 czy też kolejne potencjalne epidemie mogą spowodować, że e-learning stanie się stosowaną doraźnie w wymagających tego sytuacjach integralną częścią edukacji na wszystkich jej poziomach. Niezbędna jest stała, bieżąca ewaluacja procesu nauki zdalnej, oparta na najnowszym doświadczeniu i wieloaspektowych, interdyscyplinarnych badaniach, aby korzystając w pełni z jej potencjału, jednocześnie niwelować negatywne konsekwencje towarzyszące takiej formie przekazywania i nabywania wiedzy.

Bibliografia

Adamczewski J., Nymś-Górna A., *Ma Pan/Pani wyciszony mikrofon*, „Forum Oświatowe” 2021, vol. 33, nr 1(65), <https://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/773/521> [dostęp: 9.02.2022].

⁴⁹ J. Wąsek, M. Reda, D. Kowal, Z. Lipińska, dz. cyt.; G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, dz. cyt., s. 24, 84.

- Alshamrani M., *An Investigation of the Advantages and Disadvantages of Online Education*, Auckland University of Technology, 2019, <http://hdl.handle.net/10292/12479> [dostęp: 9.02.2022].
- Arkorful V., Abaidoo N., *The role of e-learning, the advantages and disadvantages of its adoption in higher education*, „International Journal of Education and Research” 2014, Vol. 2, No. 12.
- Benefits of online education*, <https://www.ccaurora.edu/programs-classes/online-learning/benefits-online-education> [dostęp: 9.02.2022].
- Bieńkowska I., *Zaburzenia procesów regulacji integracji sensorycznej*, Scriptum, Kraków 2018.
- Copeland W.E., *Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness*, „Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry” 2021, Vol. 60, Issue 1.
- Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children*, 2019, <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children> [dostęp: 9.02.2022].
- Długosz P., *Blaski i cienie zdalnej edukacji wśród uczniów z obszarów wiejskich*, [w:] N.G. Pikuła, K. Jagielska, J.M. Łukasik (red.), *Wyzwania dla edukacji w sytuacji pandemii COVID-19*, Scriptum, Kraków 2020.
- Dumford A., Miller A., *Online learning in higher education: exploring advantages and disadvantages for engagement*, „Journal of Computing in Higher Education” 2018, Vol. 30(3).
- Dzieci i młodzież w internecie – korzystanie i zagrożenia z perspektywy opiekunów. Komunikat z badań*, CBOS, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_129_18.PDF [dostęp: 9.02.2022].
- Everett D.L., *Dark Matter of the Mind: The Background Forces That Shape our Words and World*, 2015, <https://ling.auf.net/lingbuzz/002360> [dostęp: 9.02.2022].
- Gajderowicz T., Jakubowski M., *Cyfrowe wyzwania stojące przed polską edukacją*, 2020, <https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2021/02/Raport-PIE-Cyfrowe-wyzwania.pdf> [dostęp: 9.02.2022].
- Gherheș V., Stoian C.E., Fărcașiu M.A., Stanici M., *E-learning vs. Face-To-Face Learning: Analyzing Students’ Preferences and Behaviors*, „Sustainability” 2021, Vol. 13(8), <https://doi.org/10.3390/su13084381> [dostęp: 9.02.2022].
- Glimcher P.W., *Understanding dopamine and reinforcement learning: the dopamine reward prediction error hypothesis*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America” 2018, Vol. 108, Suppl. 3, <https://doi.org/10.1073/pnas.1014269108> [dostęp: 9.02.2022].
- Godawa G., Kutek-Sładek K., *Zdalne nauczanie w sytuacji pandemii COVID-19 w opinii rodziców uczniów szkół podstawowych*, „Roczniki Pedagogiczne” 2020, Vol. 12(48).
- Gottshalk J., *Impacts of technology use on children: exploring literature on the brain, cognition and well-being*, „Organisation for Economic Co-operation and Development, Education Working Paper” 2019, Vol. 195(3).

- Hamza Ch., Ewing L., Heath N., Goldstein A., *When Social Isolation Is Nothing New: A Longitudinal Study Psychological Distress During COVID-19 Among University Students With and Without Preexisting Mental Health Concerns*, „Canadian Psychology/Psychologie Canadienne” 2021, Vol. 62(1), <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000255> [dostęp: 9.02.2022].
- Jakubczak B., *Zastosowanie systemów nauczania zdalnego typu Open Source w edukacji na przykładzie pakietu Moodle*, 2007, <https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/954/1/BJakubczak1.pdf> [dostęp: 9.02.2022].
- Konczal M., *Skandaliczne potraktowanie uczennicy z zawiązaniem oczu. „To naruszenie ludzkiej godności”*, 2021, <https://mamadu.pl/152207,uczennica-odpowiadala-z-zawiazanymi-oczami-nauczanie-zdalne-jak-wyglada> [dostęp: 9.02.2022].
- Korzan D., *Ewolucja kształcenia zdalnego*, 2021, <http://www.korzan.edu.pl/pdf/zdalne.pdf> [dostęp: 9.02.2022].
- Kushlev K., Dunn E., *Checking Email Less Frequently Reduces Stress*, „Computers in Human Behavior” 2015, Vol. 43.
- Liu J., *Pros and Cons: Web Based Education*, 2014, <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icemct-14/13129> [dostęp: 9.02.2022].
- Lorenza L., Carter D., *Emergency online teaching during COVID-19: A case study of Australian tertiary students in teacher education and creative arts*, „International Journal of Educational Research Open” 2021, Vol. 2, <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100057> [dostęp: 9.02.2022].
- Lyszczarz M., *Dopuszczalna liczba godzin przed komputerem a nauka zdalna*, 2020, <https://moje-gniezno.pl/artykuly/czytaj/25094/dopuszczalna-liczba-godzin-przed-komputerem-a-nauka-zdalna.html> [dostęp: 9.02.2022].
- Michinov N., Brunot S., Le Bohec O., Juhel J., *Procrastination, participation, and performance in online learning environments*, „Computers & Education” 2011, Vol. 56.
- Miller L., *Children of quarantine*, „New York Magazine” 2021, November 23–December 6, <https://www.thecut.com/2020/11/covid-19-pandemic-kids-mental-health.html> [dostęp: 9.02.2022].
- Nauczycielka każe uczniom odpowiadać z zamkniętymi oczami, a testy piszą na wyścigi. Mam tego dosyć*, <https://mamadu.pl/149305.jak-wyglada-edukacja-zdalna-w-dobie-epidemii-absurdy-szkoly-online> [dostęp: 9.02.2022].
- Nguyen M.H., Hargittai E., Marler W., *Digital inequality in communication during a time of physical distancing: The case of COVID-19*, „Computers in Human Behavior” 2021, Vol. 120, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106717> [dostęp: 9.02.2022].
- Obesity and overweight*, 2021, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [dostęp: 9.02.2022].
- Policy Brief: Education during Covid-19 and beyond*, United Nations, 2020, https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf [dostęp: 9.02.2022].

- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020.
- Screen Time and Children, 2020, https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx [dostęp: 9.02.2022].
- Starosta J., Izydorczyk B., *Understanding the Phenomenon of Binge-Watching – A Systematic Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2020, Vol. 17(12), <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4469> [dostęp: 9.02.2022].
- Surkhali B., Garbuja C., *Virtual Learning during COVID-19 Pandemic: Pros and Cons*, „Journal of Lumbini Medical College” 2020, Vol. 8(1), <https://www.jlmc.edu.np/index.php/JLMC/article/view/363/279> [dostęp: 9.02.2022].
- Thomas V., Balzer B., Carr B., Azmitia M., *Alone and online: Understanding the relationships between social media, solitude, and psychological adjustment*, „Psychology of Popular Media” 2020, Vol. 10(2), <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000287> [dostęp: 9.02.2022].
- Toto G.A., Limone P., *Motivation, Stress and Impact of Online Teaching on Italian Teachers during COVID-19*, „Computers” 2021, Vol. 10(6), <https://doi.org/10.3390/computers10060075> [dostęp: 9.02.2022].
- Trials of our masters: Teachers stressed due to online classes*, 2021, <https://www.newindianexpress.com/states/tamil-nadu/2021/jun/27/trials-of-our-masters-teachers-stressed-due-to-online-classes-2322110.html> [dostęp: 9.02.2022].
- Twenge J.M., *iGen*, Smak Słowa, Sopot 2019.
- Uzun A., Kilis S., *Does persistent involvement in media and technology lead to lower academic performance? Evaluating media and technology use in relation to multitasking, self-regulation and academic performance*, „Computers in Human Behavior” 2019, Vol. 90.
- Wąsek J., Reda M., Kowal D., Lipińska Z., *Raport o stanie zdrowia psychicznego uczniów i uczniów. Ocena zmian w wyniku pandemii COVID-19*, 2021, <https://www.szkoła20.com/wp-content/uploads/2021/03/Raport-o-stanie-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-młodzieży-w-związku-ze-zdalnym-nauczaniem.pdf> [dostęp: 9.02.2022].
- Weir K., *What did distance learning accomplish?*, 2020, <https://www.apa.org/monitor/2020/09/distance-learning-accomplish> [dostęp: 9.02.2022].
- Wojciechowska-Filipek S., *Kryzys i sytuacje kryzysowe*, [w:] S. Wojciechowska-Filipek, B. Mazurek-Kucharska (red.), *Zarządzanie w kryzysie. Aspekty organizacyjne i psychologiczne*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2019.
- Wykluczenie cyfrowe podczas pandemii*, <http://www.federacja-konsumentow.org.pl/s,1479,wykluczenie-cyfrowe-podczas-pandemii.html> [dostęp: 9.02.2022].

Zeitler J., Dijk D.-J., Kronauer R.E., Brown E.N., Czeisler Ch.A., *Sensitivity of the human circadian pacemaker to nocturnal light: melatonin phase resetting and suppression*, „The Journal of Physiology” 2000, Vol. 526.

Status online – Pros and cons of distance learning during the COVID-19 pandemic

Abstract: This article examines the positive and negative consequences of online learning caused by the COVID-19 pandemic. Due to pandemic restrictions and subsequent lockdowns, online education has become an essential standard. The lack of previous experience in introducing e-learning on a national, or even global scale, required rapid adaptation of both students and teachers to functioning in new conditions – getting the necessary equipment, mastering remote learning applications and working in conditions that significantly limited non-verbal communication. The following article attempts to summarize the most important advantages and disadvantages of virtualization of teaching and learning on the scale imposed by the COVID-19 pandemic. The beneficial aspects of the remote form of teaching and learning, include, among others, autonomy and flexibility, convenience, the possibility of personalizing learning, and easy distribution of teaching materials. Negative consequences of online learning include, for example, social and mental distance, limitation of the possibilities of cooperation, monotony and procrastination. The above-mentioned phenomena have been presented against the background of the latest research on the subject matter, both Polish and foreign.

Keywords: distance learning, online learning, COVID-19 pandemic

About the Author

Aleksandra Szczygieł, MA, psychologist, career counsellor. Assistant at the Institute of Social Sciences, Social and Economic College, Stefan Batory State University. Areas of interest: neuropsychology and neurodidactics, psychology of stress, psychology of communication and multimedia, Jungian psychology of transcultural archetypes.