

<https://doi.org/10.26565/2074-8167-2022-51-08>

УДК 37.091.3

Даніела Кармінеївна Старощук

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти¹

staroshchuk2019.8142836@student.karazin.ua ORCID: 0000-0001-6604-6528

Ольга Олександрівна Чернорук

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти¹

olhachernoruk@gmail.com ORCID: 0000-0003-1956-6250

Олексій Олексійович Наливайко

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки¹

nalyvaiko@karazin.ua ORCID: 0000-0002-7094-1047

¹Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна,
майдан Свободи 4, Харків, Україна, 61022

ШІСТЬ ДНІВ НАВЧАННЯ. ШЛЯХ ДО ЗМЕНШЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

У цій статті мова йде про вплив чотирьохденного, п'ятиденного, шестиденного навчального тижня на продуктивність та академічні досягнення студентів, а також їх моральний стан.

Ми розглянули такі надзвичайно важливі складові навчання, наприклад, як час навчання і зусилля, що впливає на процес рефлексії, а відтак ці складові визначають наскільки добре і глибоко студент засвоїв здобуті знання в університеті.

У рамках дослідження було також проведено опитування, у якому взяли участь 165 студентів з різних факультетів Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Респонденти висловили свої судження з приводу шестиденного навчального тижня, його впливу на їх продуктивність, фізичний, нервово-психічний та морально-емоційний стан.

Ми провели аналіз попередніх робіт та визначили, що від об'єму часу навчання витраченого на навчання не залежить результат академічної успішності (outcome), а навпаки цей процес пов'язаний з мотивацією, гарним настроєм, нервово-психічним станом, ступенями втоми та змоги відпочити.

Також ми не оминули увагою аспект тривожності, тому опитали студентів щодо цього явища. 62% респондентів зауважили, що з початком шестиденного навчання в університеті рівень тривожності значно збільшився. Що неодмінно має негативний вплив на академічну успішність студентів, а також безпосередньо на процес навчання.

Ключові слова: час навчання, шестиденний навчальний тиждень, продуктивність, академічна успішність.

Як цитувати: Старощук Д. К., Чернорук О. О., Наливайко О. О. Шість днів навчання. Шлях до зменшення ефективності освітнього процесу. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2022. № 51, С.63-70. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2022-51-08>

In cites: Staroshuk, D., Chernoruk, O., Nalyvaiko, O. (2022). Six days of study. The way to reduce the efficiency of the educational process. *Scientific notes of the pedagogical department*. 51, 63-70. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2022-51-08> [in Ukrainian]

Соціальні потрясіння у всі часи виступали значним фактором змін у освітньому процесі не винятком є і події 2020-2022 років в Україні. Перехід до вимушеного дистанційного навчання [6; 10] призвів до докорінної зміни освітньої парадигми та збільшенню навантаження на усіх учасників освітнього процесу. Осінній семестр 2022 роки проводиться у край важких умовах і що найбільш помітно у зжаті строки не як звикли учасники освітнього процесу як викладачі, так і студенти. Тому у студентів виникає проблема перевантаженості у навчанні.

Ця проблематика полягає у тому, що студентам стало все складніше знаходити час для навчання у новому форматі навчання. Час є невід'ємною складовою засвоєння знань, а відтак і досягнення академічної успішності, бо як нам відомо з попередніх досліджень, академічна успішність визначається багатьма факторами [15], зокрема, часом та зусиллям [2] їх гармонійне поєднання є надзвичайно важливим. Тому одним з наших головних завдань є виявити, чи є доцільним шестиденний формат навчання і який вплив на студентів у їх освітньому процесі в цілому він має.

Мета дослідження полягає у аналізі та теоретичному дослідженні проблем впливу часу на навчання студентів, визначення доцільності шестиденного навчання в університеті.

Для досягнення даної мети маємо на меті вирішити такі **завдання**:

- порівняти успішність студентів під час п'яти- та шестиденного навчального тижня;
- проаналізувати попередні дослідження (чотириох - та п'ятиденний навчальний тиждень та норми часу навчання і продуктивність пов'язана з цим) з практикою сьогодення;
- провести опитування студентів щодо впливу шестиденного навчального тижня на їх моральний стан та продуктивність.

Методи дослідження. Дослідження здійснювалось на основі використання таких методів та прийомів: методу аналізу попередніх досліджень; проведення опитування серед студентів; кількісного підрахунку та описового методу. В опитуванні взяли участь 165 студентів з різних факультетів, які навчаються 6 днів на тиждень в університеті. Завданням опитування було проаналізувати моральний стан після шестиденного навчального тижня; визначити наскільки студенти є продуктивними протягом шестиденного навчального тижня у порівнянні з п'ятиденним; коли студенти починають відчувати втому протягом навчального тижня; виявити наскільки зросли тривожні стани серед студентів.

Виклад матеріалу та основні результати.

Сьогодні студенти зіткнулися з багатьма труднощами, зокрема цього навчального семестру (вересень-грудень 2022 року) студенти усіх факультетів Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна були змушені навчатися більше, ніж звичайно, а саме шість днів на тиждень. Пропонуємо розглянути теоретичні аспекти цього явища: який вплив має шестиденне навчання в університеті на моральний стан, продуктивність, здоров'я та академічну успішність студентів.

Академічна успішність має велике значення для студента як визначальний фактор їх навчальної діяльності, проте на академічні досягнення впливає багато факторів. Як показали багато досліджень [3; 9], існує два основних чинника, які визначають академічну успішність – це мотивація та час. У нашому дослідженні ми хотіли би звернути увагу саме на другий чинник. Час навчання – це певний час, який студент має виділити для задля навчання з метою отримання знань, умінь та навичок.

Теорію вивчення часу навчання було висунуто в 1864 році професором Каліфорнійського університету Палм-Біч. У ньому пояснюється, що навчальний час є корисним інструментом для прогнозування та контролю поведінки результатів навчання. Це забезпечує основу для впливу навчального часу на навчальні досягнення студента. Подальший розвиток цих ідей відбувався у працях Denham C., Lieberman A. [2], Walberg H. J. [14], що академічні досягнення є функцією часу, витраченого на виконання завдання, необхідного для досягнення результату.

Державний університет імені Гумбольдта в Каліфорнії розробив рекомендації стосовно розподілу часу на навчання, за яким пропонується для гуманітарних спеціальностей на кожен окремих предмет у розкладі витратити приблизно 2 години поза університетом, а для технічних – 3 години. Така кількість часу має забезпечити успішне виконання домашніх завдань та опанування предмету на достатньому рівні.

Крім того, не слід забувати, що студенту слід встигати проводити рефлексію, аби цілісно осягнути вивчений матеріал [5]. Передбачається, що студент має в особистому розпорядженні ресурси як часу, так і зусиль. Поєднавши ці ресурси досягається максимально бажаний результат. Використовуючи приклад із двома видами діяльності, а саме навчальною діяльністю в університеті та діяльністю поза аудиторією, припускається, що збільшення

навчального часу призводить до зменшення зусиль на одиницю часу, а отже, чистий ефект на навчальну ефективність буде невеликим, через брак часу на рефлексію.

Тобто з розрахунків на те, що студенти Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна за нинішніх обставин шестиденного навчального тижня повинні витратити на навчання приблизно 63 години, витікає багато питань. Цей показник був розрахований таким чином: якщо у середньому студент має 3 заняття, кожне тривалістю 2 академічні години (40 хвилин), тож щодня студент або студентка університету проводить 5 годин 10 хвилин за навчанням в університеті. Окрім аудиторних занять, середньостатистичний студент має провести від 1.5 до 2 годин за додатковим опрацюванням матеріалу та виконанням домашнього завдання з окремого предмету, таким чином, щодня студент має витратити від 4.5 до 6 години (середнє арифметичне 5 годин 25 хвилин) за опрацюванням матеріалу та виконанням домашніх завдань. Отже, на день студент навчається 10 годин і 35 хвилин. І на тиждень 63 години 10 хвилин. Тому важливо зазначити, що у статті 43 Конституції України записано: «Кожен має право на належні, безпечні і здорові умови праці..... Тож інвестування в охорону праці в першу чергу відбувається саме з метою збереження здоров'я людини, студента, який несе потенціал для країни.

Втома є однією з найскладніших проблем у психології праці та навчання. Над нею працювали дослідники багатьох галузей науки, серед них Галлілей, Прохаска. Вивчення процесів втоми почалося з середин XIX ст. і досі є актуальним. Втомлюваність впливає на людину знижуючи продуктивність і якість праці, у окремих випадках спостерігаються помилкові дії, наслідки яких можуть бути смертельними (напр. втрата уважності при перетині пішохідного переходу чи втрата контролю над автомобілем). Чим більше людина є втомленою, тим більше часу їй доведеться витратити аби сприйняти інформацію і зреагувати на небезпечну ситуацію.

Звідси, згубний вплив навчальних перевантажень на здоров'я школярів та студентів є давно відомою і досі невирішеною педагогічною проблемою. Я.А. Коменський уважав шкільні заняття тих часів тортурами, «якщо його примушують щоденно вчитися по шість, сім, вісім годин класних занять і вправ та, крім того, декілька годин вдома; якщо воно буває переобтяженим до запаморочення й до розумового розладу диктантами, складанням вправ і заучуванням

напам'ять надзвичайно великих уривків» [1]. Тому обґрунтована ним у «Великій дидактиці» класно-урочна система навчання передбачала повне усунення перевантажень учнів: «Ніхто не буде переобтяженим надмірною кількістю матеріалу, що підлягає вивченню. В усьому будуть рухатися вперед, не поспішаючи» [1].

За попередніми дослідженнями студентів Державного університету Арканзас слід зазначити, що в історії частіше зустрічається 4-денний навчальний тиждень, ніж шестиденний [8]. Хоча чотириденний навчальний тиждень виник у 1936 році, він не був широко впроваджений до 1973 року, коли виникла потреба зберегти енергію та зменшити експлуатаційні витрати. За попередніми дослідженнями було виявлено різницю успішності учнів у Колорадо, де 62 шкільні округи мали чотириденний навчальний тиждень [4]. Результати програми оцінювання учнів штату Колорадо (CSAP) були використані для перевірки успішності учнів у різних аспектах (читання, письмо, математика) і було виявлено, що різниця у старших класах була незначною, але показники були від 0,3-1,0 менше, ніж при п'ятиденному навчальному тижні [11]. Це дає нам змогу звернутися до досліджень морального самопочуття студентів [7] під час шестиденного навчального тижня. Вихідні, включаючи п'ятницю, сприймаються як позитивне зниження негативного настрою та соматичних симптомів і тісно пов'язане з більшим досвідом автономії, у свою чергу, з кращим самопочуттям. Це підкреслює потенційну важливість того, що як і студентам, так і викладачам треба мати більше часу щоб задовольнити основні психологічні потреби [12]. В понеділок, посилюється поганий настрій, що впливає на академічну успішність, рівень продуктивності, рівень самогубств, продуктивність праці, та навіть прояв деяких психологічних розладів тощо.

На додаток, зазначають, що гарний настрій з'являється в середині п'ятниці, коли людина вже з нетерпінням чекає на вихідні. Внаслідок цього, можна підкреслити, що студенти нашого університету мають 3 понеділка (значно знижений настрій, неможливість знайти мотивацію): п'ятниця, субота та понеділок, і в подальшому, як ми бачимо за результатами опитування, студенти відчувають зниження продуктивності під час навчального тижня [13].

Про що забувається це те, що час навчання також включає деякі зовнішні дії, які впливають на внутрішній процес навчання. Студенти зіткнулися з тим, що вимушені тимчасо-

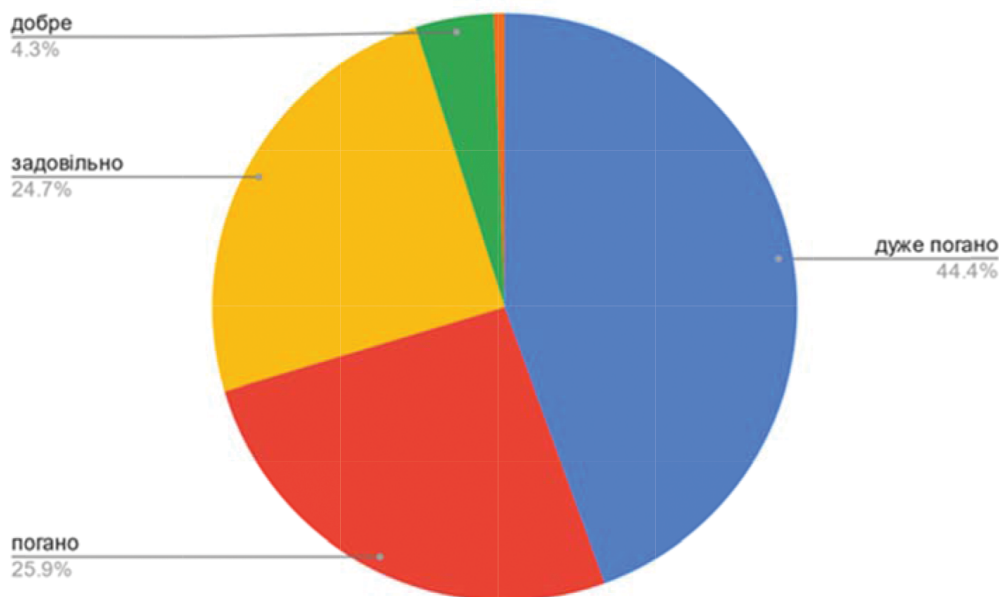


Рис. 1. Графік морального стану студентів після шестиденного навчального тижня.

Fig. 1. Chart of the students' moral state after six-days of studying.

во змінювати місце проживання, працювати (неповний робочий день), стикатися з рядом, на жаль, вже повсякденних ситуацій таких як відключення електроенергії, внаслідок чого ще більше часу навчання втрачається. Отже, це змушує нас замислитися про ефективність такого навантаження.

В контексті попередніх думок потрібно розглянути результати проведеного опитування здобувачів різних рівнів освіти у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна в жовтні 2022 рок.

Перше питання присвячене питанням морального стану студентів під час шестиденного навчального тижня (див. рис.1.).

На графіку (див. рис. 2) зображає моральний стан студентів після тижня навчання. Варто зауважити, що 70.3% опитаних студентів відчувають занепад сил після шестиденного навчального тижня, 24.7% справляється з навчанням протягом шести днів на середньому рівні і відчувають себе задовільно в кінці тижня. Проте лише 4.3 % студентів відповіли, що після шести днів навчання, вони все ще добре себе відчують.

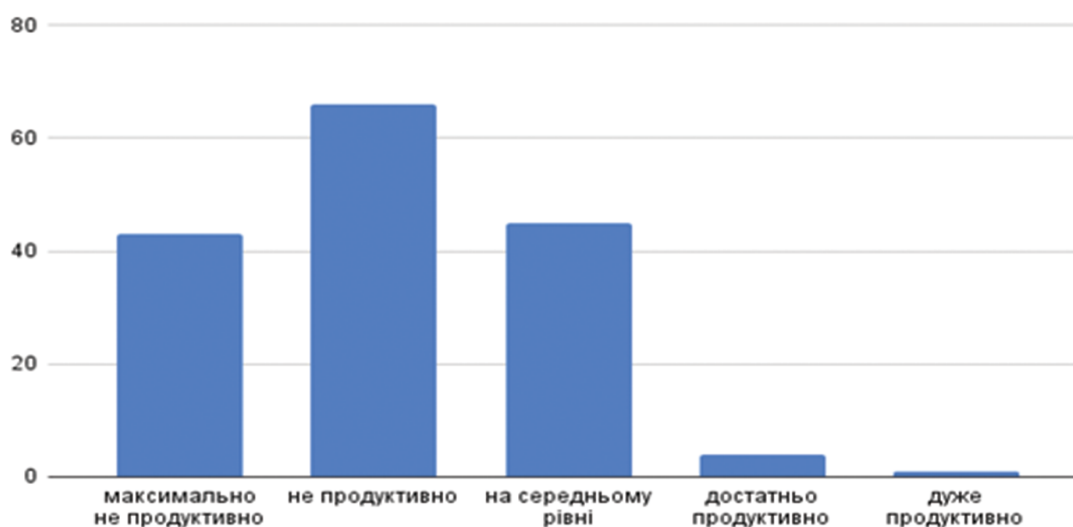


Рис. 2. Графік продуктивності студентів протягом шестиденного навчального тижня.

Fig. 2. Chart of an average productivity rate during six-day studying week.

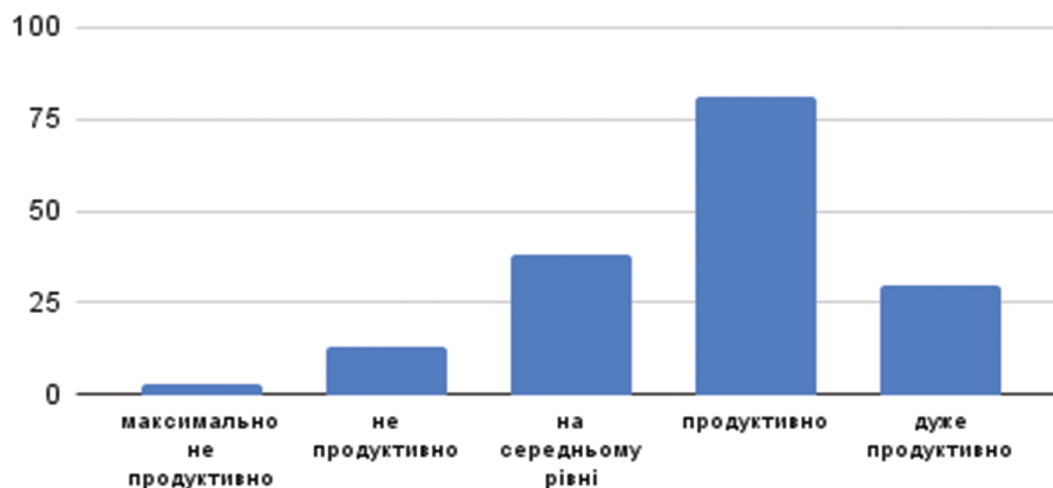


Рис. 3. Графік продуктивності студентів протягом п'ятиденного навчального тижня.
Fig. 3. Chart of an average productivity rate during a five-day studying week.

На графіку (див. рис. 3) зображені рівень продуктивності впродовж п'ятиденного навчального тижня згідно з опитуванням. Більше ніж 75 опитаних оцінюють себе "достатньо продуктивними" протягом п'ятиденного робочого тижня. 38 респондентів є на середньому рівні продуктивності, а 23 студенти є надзвичайно продуктивними протягом п'ятиденного навчального тижня.

На відміну від п'ятиденного навчального тижня, продуктивність студентів протягом шестиденного навчального тижня за результатами опитування значно відрізняється від показників п'ятиденного тижня. У порівнянні до графіку продуктивності п'ятиденного на-

вчального тижня, графік шестиденного – діаметрально протилежний. Показник продуктивності падає на дві позначки, студенти (66 опитаних) переважно почуваються "не продуктивно". Відповідь "максимально не продуктивно" надали 43 особи, на середньому рівні оцінили свою продуктивність 45 опитуваних. Проте лише 11 людей з опитуваних відчують себе продуктивними вище середнього рівня.

За результатами опитувань виявилось, що об'єм домашніх завдань не зменшився, натомість він став ще більшим. Відтак студенти мають менше сил та часу на виконання завдань, а також самостійної роботи над матеріалом.

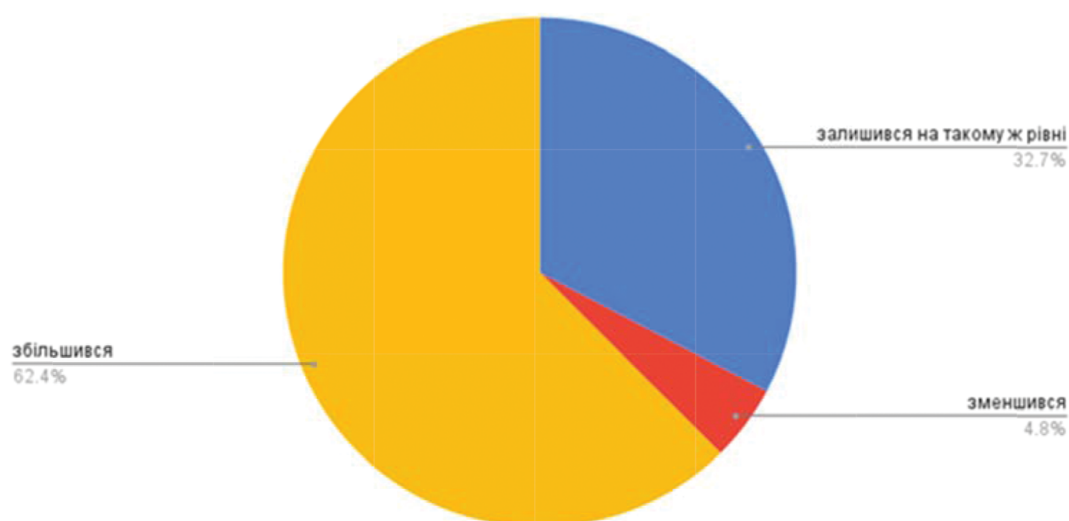


Рис. 4. Діаграма: «Чи зменшився обсяг домашніх завдань, з урахуванням більшої кількості занять?».
Fig. 4. Chart «Supposing the fact that there are more classes per week, has the total amount of homework decreased?».

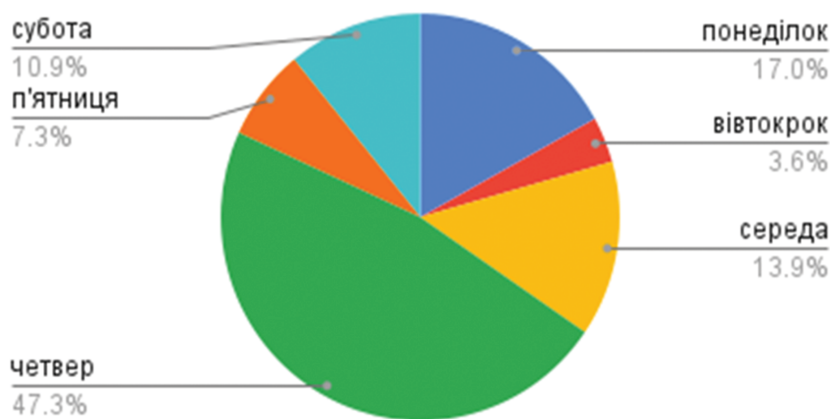


Рис. 5. Діаграма: «Коли протягом навчального тижня ви відчуваєте втоми?».

Fig. 5. Chart «When do you start to feeling fatigue during the studying week?».

Більшість респондентів (47.3%) відчувають втоми уже в четвер, попри те, що попереду ще два дні навчання. Як і зазначалося у статті Stone A., Schneider S., Harter J. [13], багато студентів (17%) відчувають втоми вже в понеділок через брак вільного часу на відпочинок, оскільки вони мають лише один вихідний, який вони, у більшості випадків, вимушені витратити для підготовки занять у понеділок.

Також ми не оминули увагою аспект тривожності, тому опитали студентів щодо цього явища (див. рис.6). 62% респондентів зауважили, що з початком шестиденного навчання в університеті рівень тривожності значно збільшився. Що неодмінно має негативний вплив на академічну успішність студентів, а також безпосередньо на процес навчання.

Висновки. Таким чином, аналіз теоретичних та емпіричних матеріалів щодо теми досліджен-

ня показав, як здобувач відчуває себе впродовж навчального тижня, визначено рівень продуктивності в залежності від дня тижня, як втома може на пряму впливати на стан здоров'я та життя студента. Порівняли чотири-, п'яти-, шестиденний навчальний тиждень та встановили, що збереження п'ятиденного є бажаною опцією для ефективного навчання у системі вищої освіти України.

Проведене опитування показало такі результати: серед студентів панує високий рівень втоми наприкінці шестиденного навчального тижня; студенти оцінюють себе як більш продуктивними протягом п'ятиденного тижня, ніж шестиденного; у середньому студенти вже відчувають себе втомленими в четвер, коли вони мають ще навчатися щонайменш два дні; обсяг домашніх завдань виріс за рахунок збільшення кількості занять в університеті; рівень тривожності опитуваних значно зріс.

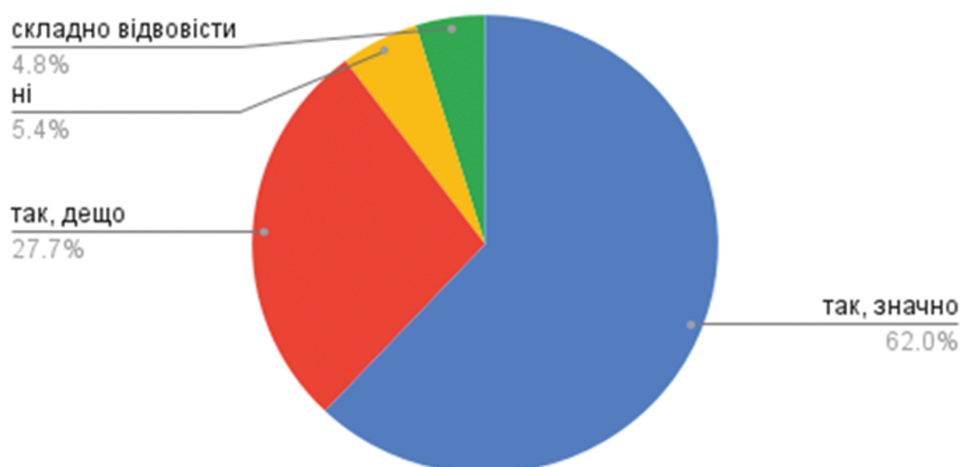


Рис. 6. Діаграма відображення підвищення рівня тривожності студентів з впровадженням шестиденного навчального тижня.

Fig. 6. Chart Level of anxiety among the students.

З огляду на результати опитування, можна зробити висновки, що доцільність шестиденного формату навчання можна підставити від сумнів через такі причини: втома та низький рівень продуктивності негативно впливають на процес роботи і засвоєння знань; нестача часу через збільшені обсяги домашніх завдань і збільшення кількості занять в університеті не сприяє глибокому

засвоєнню матеріалу та рефлексії; збільшення кількості навчальних годин та обсягів завдань також мають вплив на морально-психологічний стан студентів, з початком такого формату навчання студенти почали відчувати тривогу, що не позначається позитивно ні на процес засвоєння знань, ні на академічній успішності.

REFERENCES

1. Comenius J. A. The Great Didactic: Of John Amos Comenius. A. and C. Black. 1910.
2. Denham C., Lieberman A. Time to learn. Washington, DC: National Institute of Education. 1980.
3. Fraser W. J. & Killen R. Factors influencing academic success or failure of first-year and senior university students: do education students and lecturers perceive things differently? *South African journal of education*. 2003. 23(4). P. 254-263.
4. Hewitt P. M., Denny G. S. The four-day school week. *The rural educator*. 2018. 32(2).URL: <https://doi.org/10.35608/ruraled.v32i2.431>
5. Kleijn W. C., van der Ploeg H. M., Topman R. M. Cognition, study habits, test anxiety, and academic performance. *Psychological reports*. 1994. 75(3). P. 1219-1226. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.3.1219>
6. Kreydun N., Nalyvaiko O., Ivanenko L., Zotova L., Nevoienno O., Iavorovska L., Kharchenko A., & Sevostianov P. The Quality of Education in the Conditions of Forced Distance Learning Caused by COVID-19. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2022. 14(4). P. 423-448. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.4/>
7. Macan T. H. College students' time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*. 1990. 82(4). P. 760-768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
8. McMullen T. & Orlando M. Five or Six Day School Week?. The Effects of Schooling on Information Retention : *22nd Annual Student Research and Creativity Conference*. 2020. SUNY Buffalo State. 7.
9. Moriña A., & Biagiotti G. Academic success factors in university students with disabilities: a systematic review. *European Journal of Special Needs Education*. 2022). 37(5). P. 729-746.
10. Nalyvaiko O., Vakulenko A., & Zemlin U. Features of forced quarantine distance learning. *Scientific Notes of the Pedagogical Department*. (2020). (47). P. 78-87. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2020-47-09>
11. Park C.-U., Kim H.-Y., Cha C.-P. A Discussion of schooling related 5-School-Day Week. *Journal of fisheries and marine sciences education*. 2012. 24(1). P. 79-94. <https://doi.org/10.13000/jfmse.2012.24.1.079>
12. Smith S. M., Rothkopf E. Z. Contextual enrichment and distribution of practice in the classroom. *Cognition and instruction*. (1984). 1(3). P. 341-358. https://doi.org/10.1207/s1532690xci0103_4
13. Stone A. A., Schneider S., Harter J. K. Day-of-week mood patterns in the United States: On the existence of Blue Monday, Thank God it's Friday' and weekend effects. *The Journal of Positive Psychology*. 2012. 7(4). P. 306-314. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.691980>
14. Walberg H. J. Synthesis of research on time and learning. *Educational leadership*. 1988. 45(6). P. 76-85.
15. Zajacova A., Lynch S. M., & Espenshade T. J. Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*. 2005. 46(6), P. 677-706.

Стаття надійшла до редакції 24.11.2022.

Стаття рекомендована до друку 05.12.2022

Daniela Staroshuk

Fourth-year bachelor's student¹

staroshchuk2019.8142836@student.karazin.ua ORCID: 0000-0001-6604-6528

Olha Chernoruk

Fourth-year bachelor's student¹

olhachernoruk@gmail.com ORCID: 0000-0003-1956-6250

Oleksii Nalyvaiko

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Pedagogy Department¹

nalyvaiko@karazin.ua ORCID:0000-0002-7094-1047

¹V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody Square 4 Kharkiv, Ukraine, 61022

SIX DAYS OF STUDY. THE WAY TO REDUCE THE EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL PROCESS

This article is about the impact of a four-day, five-day, six-day school week on the productivity and academic achievement of students, as well as their morale.

We considered such extremely important components of education, for example, as study time and effort, which affects the process of reflection, and therefore these components determine how well and deeply a student will assimilate the knowledge acquired at the university.

As part of the research, a survey was also conducted, in which 165 students from various faculties of the V.N. Karazin Kharkiv National University. Respondents expressed their judgments about the six-day school week, its impact on their productivity, physical, neuropsychological and moral-emotional state.

We conducted an analysis of previous works and determined that academic success does not depend on the amount of study time spent on study, but on the contrary, this process is related to motivation, good mood, neuropsychological state, degrees of fatigue and the ability to rest.

We also did not ignore the aspect of anxiety, so we interviewed students about this phenomenon. 62% of respondents noted that with the beginning of the six-day study at the university, the level of anxiety increased significantly. Which certainly has a negative impact on the academic performance of students, as well as directly on the learning process.

Key words: *study time, six-day study week, productivity, academic success.*

The article was received by the editors 24.11.2022

The article is recommended for printing 05.12. 2022