



**МОНГОЛ УЛСЫН БОЛОВСРОЛЫН ИХ СУРГУУЛЬ
МАТЕМАТИК, БАЙГАЛИЙН УХААНЫ СУРГУУЛЬ
МЭДЭЭЛЭЛ ЗҮЙН ТЭНХИМ**

ГОЧОО СОЛОНГОДАРЬ

**ЦАХИМ СУРГАЛТ ДАХЬ СУРАЛЦАГЧДЫН
СТРЕССИЙН СУДАЛГАА**

БАКАЛАВРЫН ДИПЛОМЫН АЖИЛ

**УЛААНБААТАР ХОТ
2020 ОН**



**МОНГОЛ УЛСЫН БОЛОВСРОЛЫН ИХ СУРГУУЛЬ
МАТЕМАТИК, БАЙГАЛИЙН УХААНЫ СУРГУУЛЬ
МЭДЭЭЛЭЛ ЗҮЙН ТЭНХИМ**

Гочоо СОЛОНГОДАРЬ

**ЦАХИМ СУРГАЛТ ДАХЬ СУРАЛЦАГЧДЫН
СТРЕССИЙН СУДАЛГАА**

БАКАЛАВРЫН ДИПЛОМЫН АЖИЛ

УДИРДАГЧ:

Доктор (ph.D), дэд проф Л. МӨНХТУЯА

ШҮҮМЖЛЭГЧ:

Магистр Г. УРТНАСАН

ГҮЙЦЭТГЭСЭН:

Г. СОЛОНГОДАРЬ

**УЛААНБААТАР ХОТ
2020 ОН**

Агуулга

УДИРТГАЛ.....	2
ҮНДЭСЛЭЛ.....	2
ЗОРИЛГО.....	3
Зорилт.....	3
I. БҮЛЭГ. ОНОЛЫН ХЭСЭГ	4
1.1 СТРЕСС, ТҮҮНИЙ ТӨРӨЛ.....	4
1.2.1 Цахим сургалтын хэлбэр.....	13
1.2.2 Зайны сургалт.....	21
1.3 СУРГАЛТ ДАХЬ СУРАЛЦАГЧДЫН СТРЕССИЙН СУДАЛГАА.....	25
II. БҮЛЭГ. СУДАЛГААНЫ ХЭСЭГ	29
2.1 СУРАЛЦАГЧДААС АВСАН СУДАЛГАА.....	29
2.2 ЦАХИМ СУРГАЛТ ДАХЬ СТРЕССИЙГ БУРУУЛАХ ЗӨВЛӨМЖ.....	40
2.2.1 Сургууль, багш.....	40
2.2.2 Эцэг эх.....	41
2.2.3 Сурагч.....	41
ДҮГНЭЛТ.....	42
САНАЛ.....	43
НОМ ЗҮЙ	44
АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ.....	44

Удиртгал

Үндэслэл

Боловсрол, сургалтын асуудал аль нь ч нийгмийн хамгийн чухал асуудал байсаар ирсэн. ЕБС-ийн батлагдсан сургалтын төлөвлөгөө ёсоор энэ хагас жилд I-XII дугаар ангид 6393 цагийн хичээл орохоос 3790 орчим цагийн хичээлийг теле хэлбэрээр зохион байгуулсан. Энэхүү теле болон төрийн бус өмчийн ЕБС-ийн онлайн хичээл сургалтаар суралцагчид төлөвлөгдсөн хөтөлбөрийн үр дүнг эзэмшсэн гэдгээс илүү агуулгын бататгал, давталт хийсэн гэж дүгнэж болох юм.

Үүнтэй холбоотойгоор би цахим сургалт, түүний онцлогийн талаар онолын материал судлан улмаар цахим сургалтын явцад суралцагчдад тулгарч буй бэрхшээл, суралцагчдын стрессийн талаарх судалгааг хийлээ.

Сэдвийн судлагдсан байдал

1980-аад оноос энэхүү чиглэлийн судалгааны ажил эрчимжиж компьютерт сурахуйн стрессийн хэмжүүр, хөгжлийн талаар (Maurer 1983, Oeting 1983, Loyd & Gressard 1984b, Rohner 1982) нар, психометрик хэмжүүрийн шинж чанарын талаар (Bandalos & Benson 1990; Dukes, Discenza, & Couger, 1989; Pilotte & Gable, 1989) болон компьютер хэрэглэхүйн стрессийн талаар (Bellando & Winer, 1985, Issa & Lorentz, 1989) нар тус тус судалсан байна.

Компьютер хэрэглэхүйн стресс нь нас, хүйс, компьютер хэрэглэх туршлагатай холбоотой гэж үзэж байсан.

1990-1996 оны судалгаагаар их сургуулийн эмэгтэй оюутнууд эрэгтэй оюутнаас илүү стресс тээдэг нь тогтоогдож байжээ.

Дараах нэр бүхий судлаачид, Gordon (1995), Burkett (1993), Tobias (1979), Bohlin (1999), Agbatogun (2010), Mahar, Henderson болон Deane (1997), Sam, Othman ба Nordin (2005), Beckers, Wicherts болон Schmidt (2007), Maloumiyan, Akbari болон Rastegar (2011) болон Olatoye (2009) компьютер хэрэглэхүйн стрессийн судалгаа, шинжилгээ хийсэн байна.

Зорилго

ЕБС-ийн сурагчдаас цахим сургалтын явцад сурагчдад үүсэж болох стрессийн талаар судалгаа авч, үр дүнг боловсруулан зөвлөмж гаргах.

Зорилт

- Стресс, түүний төрлийн талаар онолын материал судлах;
- Цахим сургалт, түүний давуу болон сул талыг судлах;
- ЕБС-ийн сурагчдаас судалгаа авах, боловсруулах;
- Дүгнэлт хийх, зөвлөмж бичих.

I. Бүлэг. Онолын хэсэг

1.1 Стресс, түүний төрөл

Канадын эрдэмтэн Г.Селие нь анх стрессийн тухай онолыг гаргаж ирсэн байдаг.

Ганс Селийн онол (1907-1982)

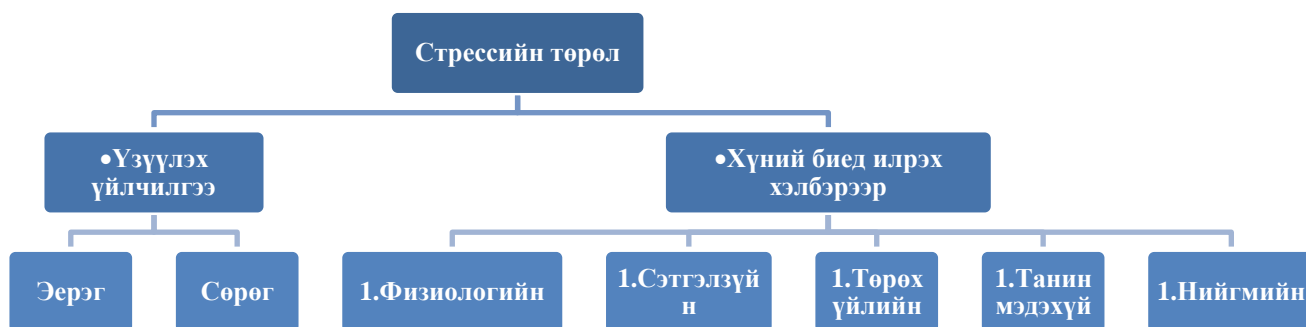
Канадын шилдэг физиологи Ганс Селие сэтгэл судлалын чиглэлээр өөрийн нэрийг гаргаж чадаагүй боловч түүний олон санаа нь энэ шинжлэх ухаанд чухал ач холбогдолтой байсан. Организмын дасан зохицох стресс, сэтгэлийн хямрал, бүтээлч байдал (ялангуяа шинжлэх ухааны), байгалийн шинжлэх ухаан, сэтгэлзүйн нээлтийн ёс зүйг тайлбарлах, амьдралын утга учрыг эрэлхийлэх, алтруист egoism-ийн ёс зүйн онолыг бий болгох зэрэг асуудлууд нь Селиед сэтгэл судлалын түүхэнд хүндтэй байр суурь эзлэх үндэс нь болж өгдөг.

Тэрээр стрессийн асуудлын талаарх судалгааны ажлыг идэвхтэй зохион байгуулдаг байсан бөгөөд үр дүн нь эмгэг физиологийн хил хязгаараас хэтэрч, шинжлэх ухааны ерөнхий ач холбогдолтой болжээ.

1936 онд тааламжгүй нөхцөлийн нөлөөг судалж байхдаа стресс гэдэг үгний утгыг тайлбарласан байдаг ба стресс гэдэг нь “хүчдэл” гэсэн утгатай англи үг юм. Шинжлэх ухаанд янз бүрийн таагүй нөлөөллийн улмаас жишээ нь даарах, өлсөх, сэтгэлийн дарамтад орох, цус алдах, гэмтэл авах зэрэг цочролын улмаас хүн болон амьтны биед үүсэж буй физиологийн хамгаалах урвал болох “хүчдэлийн байдлыг” стресс гэдэг. Товчхондоо бол стресс гэдэг нь ямар нэгэн гадаад болон дотоод цочролд үзүүлэх бие болон оюун санааны хариу үйлдэл юм. (Г.Селье, Стресс без дистресса, 1982)

“Стресс гэдэг нь өдөр тутмын амьдралын шаардлага болон амьдралд гарч байгаа томоохон өөрчлөлтийн улмаас үүсэж байгаа дарамт шахалтад үзүүлэх хүний бие махбод, оюун санааны хариу үйлдэл юм. Энэ бол жам ёсны нэгэн үзэгдэл бөгөөд заримдаа амьдралын зайлшгүй хэсэг мэт байдаг. Бидний амьдралд тохиолдоно хэмээн хүлээж байсан, эсвэл огт таамаглаж байгаагүй зүйлээс стресс үүсэж болохоос гадна таатай болон таагүй сэтгэгдэл төрүүлж болно. Стрессийг үүсгэдэг нөхцөл байдал, үйл явдал, бодит зүйл элбэг байдаг.”

Стрессийн төрөл, ангилал



Зураг 1. Стрессийн төрөл

Үзүүлэх үйлчилгээ:

- Тухайн стрессийн төвшин нь таныг идэвхжүүлж амжилт гаргахад нөлөөлж байвал **эерэг стресс** гэж үздэг.
- Тухайн стрессийн төвшин нь таны бодол санаа болон бие махбодод сөргөөр муугаар нөлөөлж байвал **сөрөг стресс** гэж үздэг.

Хүний биед илрэх хэлбэр:

1. **Физиологийн** - Сэтгэл түгшилтийн голомт уураг тархинд байснаар толгой өвдөх, ядрах, булчингаар өвдөх, тайван бус болох зүрх, судас, ходоод гэдэсний шархлаа зэрэг стрессийн гаралтай өвчин үүсэх үндсэн нөхцөл нь болдог.
2. **Сэтгэлзүйн** - Айх, сандрах, цочих, сэтгэлээр унах, гутрах эргэлзэх, гарын алга хөлрөх, даралт ихсэх гэх мэт
3. **Төрөх үйлийн шинж**- Амархан уурлах, хүмүүстэй харилцаа тогтохдоо ихэнх тохиолдолд маргалдах, зөрчилдөх гэх мэт
4. **Танин мэдэхгүйн шинж**- Аливаа зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй байх, тогтоолт муудах, хорт зуршилтай болох, хумсаа мэрэх, тухайн асуудал хүссэн хүсээгүй байнга бодогддог болох гэх мэт
5. **Нийгмийн илрэл**- Аливаа үйл ажиллагаанд идэвхгүй болох, ганцаараа байхыг илүүд үзэх гэх мэт (Г.Селье, Стресс без дистресса, 1982).

Стрессийн үе шат:*Зураг 2. Стрессийн үе шат***Түгшүүрийн үе шат**

Сэтгэл санааны өөрчлөлтийн улмаас бие махбодын хэвийн баланс алдагдах байдлаар илэрнэ. Жишээ нь зүрхний цохилт ихсэх, амьсгал давхцах, арьсны хэм дулаан алдагдах, гормоны өөрчлөлт бөөрний үйл ажиллагаа алдагдах зэргээр илэрч болно.

Эсэргүүцлийн үе шат

Стресс үүсгэгчийн шалтгааныг олохыг зорих, өөрийгөө хамгаалах зөвтгөх, тухайн нөхцөл байдалд дасахыг хичээх зэргээр илэрнэ. Зан төлөв болон танин мэдэхүйд нь өөрчлөлт орно. Жишээ нь: зан төлөвийн хувьд идэвхгүй болох, хоолны дуршил алдагдах, нойргүйдэх эсвэл хэт унтах.

Ядарч сульдах үе шат

Стресс үүсгэгчийг үр дүнтэй удирдаж чадаагүйгээс дасан зохицох чадвараа алдаж бие махбод болон оюун санаа нь ядран туйлдаж өвчлөхийг хэлнэ. Жишээ нь хоол боловсруулах эрхтний тогтолцоо хэвийн байдлаа алдах, толгой өвдөх, нойргүйдэх гэх мэт (Г.Селье, Очерки об адаптационном синдроме, 1960).

Хүснэгт 1. Стресс үүсгэдэг хүчин зүйлс

Стресс үүсгэдэг хүчин зүйлс	
<i>Гадаад хүчин зүйлс</i>	<i>Дотоод хүчин зүйлс</i>
А. Хүрээлэн байгаа орчин Дуу чимээ Давчуу орон зай Цаг агаарын таагүй байдал Б. Нийгэм хамт олны хүчин зүйл Хэрүүл маргаан Дотнын хүн өвдөх Будилаан В. Амьдралын томоохон үйл явдалтай холбоотой хүчин зүйл Гэр бүл болох Гэр бүл салах Гэр бүлд шинэ хүн нэмэгдэх Ажилгүй болох гэх мэт Г. Өдөр тутам тулгарч байдаг аар саар зүйлс Цагаасаа хоцрох Эд зүйлсээ алдах, гээх Эд зүйлс эвдрэх	А. Өдөр тутмын амьдралын хэв маягтай холбоотой Архи, тамхи, кофе хэтрүүлэн хэрэглэх Хэт их ачаалалтай ажиллах Б. Хүний сэтгэлзүйн онцлогтой хүчин зүйлс Өөрийгөө хэт шүүмжлэх Өөрийгөө хэт буруутгах Хөшүүн удаан сэтгэлгээтэй байх Бодитой бус итгэл найдвар тавих Аливаа юмтай хэтэрхий удаан зууралдах

Хүчтэй стрессийн нөхцөл

Хүчтэй стрессийн нөхцөл гэдэг нь өндөр төвшний дарамт төрүүлдэг боловч маш түргэн хугацаанд өөрөө шийдэгддэг нөхцөлийг хэлнэ. Хүчтэй стрессийн нөхцөлд ямар нэгэн зүйл хэвийн бус байгааг тухайн хүний бие махбод болон сэтгэлийн хөдөлгөөн нь маш хүчтэйгээр мэдээлдэг. Жишээлбэл, шалгалтад орох гээд дарааллаа хүлээн суух үед, надад ямар асуулт ирэх бол?, Би хариулж чадах болов уу, эсвэл ажлын ярилцлагад орох үед би тэнцэх болов уу, Би эерэг сэтгэгдэл төрүүлж чадах болов уу?, Би ямар харагдаж байгаа бол гэх зэрэг асуудлаас болж сандрах, амьсгал давхцах, хөлрөх, ам нь хуурай оргих зэрэг олон төрлийн шинж тэмдэг мэдрэгдэх болно. Харин ярилцлага, шалгалтад ороод гарч ирсний дараа хүний бие махбод болон сэтгэл нь тайвшран, эргээд хэвийн байдалдаа ордог. Хэдийгээр иймэрхүү тохиолдол нь түргэн хугацаанд болдог ч тэдгээрийн дагалдах маш хүчтэй шинж тэмдэг аливаа зүйлийг хийж гүйцэтгэхэд хүчтэй нөлөө үзүүлэх магадлалтай (stress%20zuragtai.pdf).

Богино хугацааны стресс

Богино хугацааны стресс гэдэг нь тодорхой хугацаанд болоод өнгөрөх стрессийг хэлнэ. Шахуу цагийн хуваарьт багтаан, ганц долоо хоногийн хугацаанд хүндхэн

шалгалтад бэлдэнэ гэдэг нь богино хугацааны стрессийг үүсгэх нөхцөл болно. Богино хугацааны стресс нь хүчтэй стресстэй ижил төрлийн шинж тэмдгээр илрэх боловч стрессийн хугацаа нь нэг өдрөөс хэдхэн хоногийн туршид үргэлжилж, эргээд хэвийн байдалдаа ордгоороо ялгаатай. Энэ шалтгааны улмаас богино хугацааны стрессийн үүсгэх шинж тэмдэг нь бие биетэйгээ нийлж холилдон, хүний өөрийгөө хамгаалах, эсэргүүцэх чадварыг аажмаар бууруулах нөлөө үзүүлэх магадлалтай. Эцсийн үр дүнд богино хугацааны стресс нь хүний бие болон сэтгэхүйд хүчтэй нөлөө үзүүлж болзошгүй.

Урт хугацааны стресс

Энэ нь хүний амьдралд нэлээн урт хугацаанд арилахааргүй тогтсон стресс үүсгэгчийн нөлөөгөөр бий болно. Хүчирхийлэгч эцэг эхтэй юм уу, эхнэр, нөхөртэй амьдарч байгаа нь урт хугацааны стрессийн нэгэн жишээ юм. Урт хугацааны стрессийн шинж тэмдэг нь богино хугацааныхтай нэгэн адилаар бие бие дээрээ давхарлан хуримтлагдах боловч энэ төрлийн стрессийн хугацаа нь урт учраас хүнд үзүүлэх нөлөө нь аажмаар хүчтэй үргэлжилдэг. Урт хугацааны стресс нь биеийн болон сэтгэцийн хүнд өвчлөлийн шалтгаан нь болж, хүний ерөнхий зан аашинд хүчтэй нөлөө үзүүлэх магадлалтай. Урт хугацааны стрессийн нэг аюул бол түүний нөлөөнд хүмүүс дасаж, анзаарахаа больдог. Ингэснээрээ энэ стрессийн 7 шинж тэмдгийг таних чадвараа алдан, стрессийг үүсгэж байгаа нөхцөлийг засаж залруулахгүй ужгирдаг.

Стресс тайлах богино хугацааны арга

Богино хугацааны арга гэдэг нь стрессийн нөлөө буюу шинж тэмдгийг бууруулахын тулд стресс үүссэн даруйд хэрэглэдэг арга юм. Үүнд биеийн тамирын дасгал, бясалгал хийх, өөрөө өөртэйгөө ярилцах, эсвэл сургууль юм уу ажлаасаа тодорхой хугацааны чөлөө авах зэрэг багтана. Эдгээр аргын ихэнх нь үүсээд байгаа хүндрэлтэй нөхцөлөөс хүнийг холдуулж, түүний бие махбод болон сэтгэл санаа амрах боломжийг олгодог. Гэхдээ эдгээр арга нь тодорхой богино хугацаанд хүнд тус болж чадах боловч стресс үүсгэсэн шалтгаан, эх сурвалжийг хөндөхгүй учраас стрессийг бүр мөсөн арилгах байнгын үйлчлэлтэй шийдэл биш ([stress%20zuragtai.pdf](#))

Стрессийг зохицуулах урт хугацааны арга

Энэ нь стресс үүсгэгч нөхцөлийг илүү ул суурьтайгаар, тогтвортойгоор шийдвэрлэх аргыг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, асуудал гарч ирсэн тухай бүрд нь тулж ажиллана. Стрессийг урт хугацаагаар зохицуулан шийдвэрлэх гэдэг нь бие махбод болон сэтгэл санааны эрч хүчийг нэмэгдүүлэн, үүсэж болох стресст бэлтгэлтэй болгох зорилгоор зохистой дадал хэвшлийг өөртөө төлөвшүүлэх гэсэн үг. Эдгээр дадал хэвшилд биеийн тамирын дасгал тогтмол хийх, чанартай эрүүл хоол хүнс хэрэглэх, аливаа зүйлд эерэг хандлага баримтлах, хошин шогийн мэдрэмжтэй байх зэрэг багтана. Урт хугацааны туршид стрессийг зохицуулж сурахад мөнгө санхүүгийн зохицуулалт, цаг хугацааны зохицуулалт, асуудлыг шийдвэрлэх арга зэргийг ашиглан, стресс үүсгэх тодорхой нөхцөлийг байнга багасгах ба түүнээс урьдчилан сэргийлэх болон төлөвлөх үйл ажиллагаа багтана. Стрессийг зохицуулах урт хугацааны аргыг эзэмшсэнээр хүний амьдралд тохиолдох стрессийн нийт хэмжээг бууруулж, сэргийлэх болно. Өөр маш олон стресс тайлах аргууд байдаг. Жишээ нь:

Хүснэгт 2. Стресс тайлах аргуудаас

1. Релаксацийн дасгалууд
Релаксацийн дасгалыг хийснээр аливаа зүйлийг өөрийнхөөрөө төсөөлж сурна. Гэхдээ байнга хийгээд байх тусам улам илүү үр дүнд хүрдэг. Жишээ нь: 2 минут хэртэй нүдээ аньж тайван байдалд хэвтээд өөрийгөө ямар нэг өрөөнд байна гэж төсөөл. Өрөөнд байгаа бүх зүйл ба өөрийгөө хөлөөсөө толгой хүртэл, толгойноосоо хөл хүртэл төсөөл.
2. Концентрацийн дасгалууд
Тоо тоолох - аажмаар 1-10 хүртэл тоолох ба тоондоо анхаарлаа төвлөрүүлэх, нэлээд хэдэн минутын дараа дахин тоолох
3. Үг ашиглах дасгал
Ямар нэг сайхан дурдатгалтай холбоотой сэтгэл хөдөлгөсөн богино үг сонгоно. Хэрэв үг чинь 2 үетэй бол нэгдэх үе дээр амьсгаагаа авч 2-р үедээ амьсгаагаа гаргана.

Хүний сэтгэл хөдлөл нь бие махбодын булчин зангирах, чангарах байдлаар илэрдэг гэдгийг Э.Жекебсон 1929 онд нотолсон.

Британийн эрдэмтэд ингэж зөвлөсөн байдаг.

Ном унших нь стрессийн түвшнийг 68 хувиар бууруулдаг ба хэрэв та зургаан минутын турш ном чимээгүй уншвал судасны цохилт хэвийн болж, булчин тайвширдаг байна. Тэгвэл хөгжим сонсох нь стрессийн түвшнийг 61, аяга цай юм уу кофе уух нь 54, гадаа зугаалах нь 42, дүрс бичлэгийн тоглоом тоглох 21 хувь бууруулах аж. Стрессээс гарахад аймшгийн эсвэл шалгалтын бодлогын хураамж ер нь ямар ном унших нь нэг их чухал биш гэнэ. “Харин зохиолчийн санаа бодлыг гүнзгий мэдрэн, маш анхааралтай унших хэрэгтэй” гэж судалгааны багийн ахлагч, мэдрэлийн физиологич Дэвид Льюис зөвлөжээ. (<https://www.slideshare.net/>)

“Гэхдээ стрессээс ангижрах хамгийн оновчтой хүчирхэг арга бол хүний ухамсар юм.”

1.2 Цахим сургалт, түүний онцлог

Сүүлийн жилүүдэд цахим сургалт гэдэг нэр томьёо өргөн утгаараа гарч ирсэн. Энэ нь технологийг аливаа утгаар нь хэрэглэсэн бүх төрлийн сургалтыг хэлдэг. Олон жилийн туршид бид сургалтын арга зам (компьютерт суурилсан сургалт, мультимедиа, холимог сургалт, онлайн сургалт), газар зүйн байршил (зайны сургалт, нүүр тулсан сургалт) ялгахыг хичээж байна.

Цахим сургалт гэдэг нь нэг үгээр хэлбэл мэдээлэл, харилцаа холбоонд суурилсан сургалт юм. Цахим сургалтын материалыг боловсруулах нь танхимын сургалтын материал боловсруулахаас үнэтэй, цаг хугацаа, хүн хүч, хөдөлмөр их шаарддаг.

Хүний харах мэдрэхүйгээрээ хүлээж авсан мэдээлэл сонсох мэдрэхүйгээр хүлээн авсан мэдээллээс илүү үнэмшилтэй байдгийн зэрэгцээ бат тогтож, удаан мартагддаг тул сургалтад МХХТ-ийг тэр дундаа мультимедиа технологийг ашиглах нь хийсвэр ухагдахуунууд болон төсөөлж, харахад түвэгтэй зүйлсийг бодит юм шиг харагдуулж амьдруулдгаараа хичээлийг ойлгомжтой, илүү сонирхолтой болгоод зогсохгүй онолын хэсгийг заах хугацааг багасгаж суралцагчдын дадлага хийх цагийг нэмэгдүүлдэг.

Цахим сургалтын томьёолол нь компьютерт суурилсан сургалт, вэбэд суурилсан сургалт, виртуал сургалт, ТВ, радиогийн сургалт зэргийг агуулах сургалтын нэг шинэ хэлбэр бөгөөд үйлчилгээний өргөн цар хүрээг агуулсан байдаг.

Цахим сургалт нь суралцагчид агуулгаа хүргэхдээ бүх төрлийн цахим дамжуулах төхөөрөмж, түүний дотор интернет (WAN буюу Wide Area Network), интернетийн сүлжээ (LAN буюу Local Area Network байгууллагын дотоод сүлжээ), экстранэт (MAN буюу Metropolitan Area Network), хотын доторх сүлжээ, хиймэл дагуулын систем, аудио, видео систем, интерактив телевиз ба CD-ROM, DVD-ROM зэргийг ашигладаг. (Цэдэвсүрэн Д. , 2017)

Цахим сургалтын онцлог:

- Сургалтын үйл ажиллагаа нь багш суралцагчийн аль алинд нь давуу талтай байж болох орон зай, цаг хугацааны хувьд тусгаарлагдсан байдалд явагддаг;
- Багш сурагчийг холбох, сургуулийн чиг үүргийг хэрэгжүүлэхэд сургалтад зориулсан тусгай мэдээллийн хэрэгсэл, технологи ашигладаг;
- Боловсролын байгууллага суралцагчийн хоорондын хоёр талт харилцааг бий болгох субъект болох багш;
- Суралцагч нь багш болон бусад суралцагчдаас хамааралгүйгээр өөрийн сургалтаа хүссэнээрээ удирдах боломжтой байдаг.

Цахим сургалтын гол онцлог нь багш сурагч бодитоор тусгаарлагдсан нүүр тулж уулзахгүйгээр тусгай технологийг сургалт явуулах гүүр болгон ашигладаг юм.

Цахим сургалтын нэршил

- Онлайн сургалт
- Зайн сургалт
- Цахим сургалт
- Электрон сургалт
- Э-сургалт, е-сургалт, и-сургалт

- Интернетэд суурилсан сургалт
- Вэбэд суурилсан сургалт
- Компьютерт суурилсан сургалт
- Виртуал анги
- Нээлттэй их сургууль

Тайлбар толь

- Онлайн сургалт (Online Learning): Интранет болон интернет сүлжээнд холбогдсон компьютерийн орчин дахь суралцах ажиллагаа
- Компьютерт суурилсан сургалт (Computer-Based Training CBT): Интернет хэрэглэхгүйгээр компьютер ашиглан суралцах, ихэвчлэн CD-ROM, USB-flash хэлбэрээр зөөвөрлөж суурилуулсан программ хангамж дээр.
- Вэбэд суурилсан сургалт (Web-Based Training WBT): Интернетийг түгээх, харилцах суваг болгон ашиглаж суралцах ажиллагаа
- Цахим сурах бичиг (Digital Textbook): Зураг, дасгал, график бүхий сургалтад зориулан бэлтгэгдсэн онлайн эсвэл офлайн сурах бичиг
- Онлайн семинар (Online Seminar): Суралцагчид ба багш хоорондын онлайн харилцаа. Онлайн агуулга (Жишээ нь: <http://www.elearning.mn>) нь дасгал ажил, харилцаа ба солилцоо, хувийн дэмжлэг, эргэх холбоотой хосолно.
- Онлайн зааварчилгаа (Online Coaching): Онлайнаар зааварчлах, зөвлөх үйл ажиллагаа (Жишээ нь: <http://lms.cloudmis.edu.mn/>, <http://learn.one.mn>)
- Хосолсон сургалт (Blended Learning): Сурах, заах аргын олон аргуудыг хослон хэрэглэж сургалтын зорилгод хүрэхийг хэлнэ. Жишээ нь: Цахим сургалт ба танхимын сургалтыг хослуулан хэрэгжүүлэх гэх мэтээр тайлбарласан байдаг. (<https://www.slideshare.net/ssusercec001/02-online-surgalt-gej-yu-ve>, огноо байхгүй)

Цахим сургалтын нэгэн хэлбэр болох синхрон биш (вэбэд суурилсан) сургалтад суралцагч сургалтын материалд ямар ч үед хандах боломжтой, харин синхрон сургалтад суралцагч тодорхой хугацаанд нэгэн зэрэг багш, бусад сурагчидтай хамтран ажиллах боломжтой байдаг. Эдгээр сургалтад суралцагч сургалтын материалд хандахдаа интернет ашиглах ба онлайн сургалт хэмээдэг. Онлайн сургалтад багш хэзээ ч, хаанаас ч багшлах боломжтой. Өөрчлөгдсөн материал нэн даруй бүх сурагчид хүрнэ.

Онлайн сургалтад багш нь суралцагчийн хэрэгцээнд нийцсэн мэдээллээр тэднийг чиглүүлж, идэвхжүүлж өгөх үүрэгтэй. Хэрвээ онлайн сургалтын систем зөв боловсруулагдсан бол сурагчдын хэрэгцээг тодорхойлох боломжийг бий болгодог. Суралцагчдын мэдлэг, чадварын түвшнийг тодорхойлж, тэдний хэрэгцээ сонирхолд нийцсэн агуулга арга зүйн зөвлөгөө, нэмэлт материал өгч болно.

Цахим сургалтад оролцсоноор суралцагчдын суралцах үйл ажиллагаанд үр ашигтай болон бэрхшээлтэй зүйлүүд тулгардаг. Тухайлбал, Ананбергийн боловсролын стратеги программын газрын Омэфень Эрдман “Би бараг бүх дээд сургуулиар зочлоход оюутнууд э-мэйл хэрэглэснээр өөрсдийгөө илүү их сайн илэрхийлэх болсон гэж сэтгэл дүүрэн ярьцгааж байсан бөгөөд ангид байхдаа цөөн үг дуугардаг оюутан э-мэйлээр дамжуулан өөрийгөө сайн илэрхийлж байна” гэсэн нь өнөөгийн залуусын сурах хандлагыг өөрчлөлтийг илтгэж байна. Цахим технологийн сургалтад үзүүлж буй нөлөөллийг судалсан ажлын үр дүн нь багш суралцагч нүүр тулж хичээллэснээс технологиор дамжуулан хичээллэх нь зарим талаар илүү үр дүнтэй болохыг харуулдаг. Гэвч нөгөө талаар технологи ашигласан харилцаа нь амьд харилцааг хязгаарлаж байгааг үгүйсгэж болохгүй.

Мөн түүнчлэн хүн сургалтын явцад мэдээллийг хараагаараа 60%, сонсголоороо 20% , хүрч мэдрэх эрхтнээрээ 10%, амтлах мэдрэхүйгээрээ 5%, үнэрлэх эрхтнээрээ 5% хүртэл хувийг авдаг байна. Харин харах болон сонсох мэдрэхүйг зэрэг ашигласнаар мэдээлэл 65% хүртэл хувийг хүлээн авдаг байна. Суралцагч лекцээс 5% уншсан зүйлийнхээ 10%, сонсож харсан зүйлийнхээ 20%, тулгуур тохио, үзүүлэнгээс 30%, хэлэлцүүлэгт оролцсоноороо 50%, дасгал дадлага хийснээрээ 75%, бусдад заах болон хэрэглэснээрээ 90% хүртэлхийг ойлгож мэддэг байна. (Цэдэвсүрэн Д. , 2017)



Зураг 3. Суралцахуйн пирамид

МХХТ-ийг сургалтын агуулга, арга зүйд зөв интеграцичлан хэрэглэснээр энэхүү боломжийг бүрдүүлж ингэснээр суралцагчийн авч буй мэдээлэл бичвэр мэдээллээс гадна, радио, өнгө, орон зайн хэмжээстэй болж мэдрэхүйн олон эрхтнийг нэгэн зэрэг ажиллуулснаар үүссэн хөөрөл нь мэдрэлийн эсээр дамжин зохих задлан ялгагчийн тархины төвд хүрч, түүний нөлөөгөөр хүртэхүйн объектыг ялгах анализ, түүнд тулгуурлан объектын шинжүүдийг синтез хэрэгжин юмс, үзэгдлийн талаарх бүхэл бүтэн дүр дүрслэлийг бий болгодог.

Мэдрэхүйн эрхтнээр хүлээн авч буй бүх мэдээллийг тархи хүлээн авч чаддаггүй. Цаашид боловсруулах мэдээллийг хүлээн авагчийн хэрэгцээ, сонирхол, өмнөх төсөөлөл зэргээс хамааруулан сонгодог. Хүний мэдрэхүйн эрхтнүүдийн тусламжтайгаар шууд ба дам хүлээн авсан мэдээллүүдээс тухайн хүний өөрийнх нь хэрэгцээ сонирхолд нийцсэн мэдээлэл нь хүлээн авагчийн богино хугацааны санамжид очно. Энэхүү мэдээлэл нь урт хугацааны санамжид хадгалагдаж буй хур мэдлэгээр сэргээгдэж, дуудагдсан мэдлэгийн тусламжтайгаар боловсорч шинэ мэдлэгийг бий болгодог. Тиймээс цахим агуулгыг боловсруулахдаа суралцагчдын мэдлэг бүтээх үйл явцын онцлогийг нарийн тооцож, тэдний хэрэгцээ сонирхолд нийцүүлэн боловсруулахад онцгой анхаарч, дан ганц мэдээлэл өгөх бус идэвхтэй ажиллах орчин бүрдүүлэх нь ихээхэн чухал. Ийм боломжийг МХХТ-ийн өнөөгийн хөгжил олгож байна.

Багшийн арга зүйтэй уялдуулан сургалтын агуулгыг сурагчдад хүргэх хамгийн түгээмэл хэлбэр нь сурах бичиг боловсруулж хэрэглэх явдал юм. (Цэдэвсүрэн Д. , 2017)

Цахим сургалтын давуу тал

Цаг хугацааны хувьд маш их уян хатан: 7 хоногийн аль өдөр хэдэн цагт хичээллэхээ та өөрөө зохицуулна. Сургалтын материалууд нь 24/7 нээлттэй байдаг. Зарим групп хэлэлцүүлгийг ч мөн та өөрийн боломжтой цагийг сонгож хийж болдог.

Өөрийн хурданд тааруулах: Бүх хичээлээ хэдэн сарын дотор үзээд дуусгаж болно эсвэл бага багаар бүтэн жил сураад дуусгасан ч болно. Энэ нь бусад давхар ажлынхаа хажуугаар суралцах боломжийг бүрдүүлнэ.

Багштайгаа илүү хялбар харилцах боломжтой: Танхимын сургалт нь та олон хүнтэй хамт нэг өрөөнд сурна. Заримдаа багштайгаа шууд харилцах боломжгүй байдаг. Цахимаар сурах нь та бие даан, багштайгаа холбогдоход хялбар байдаг.

Илүү зардал болон цаг хугацааг хэмнэнэ: Сургууль руугаа ирж буцах цагаа хэмнээд илүү хичээл хийх цагаа нэмэгдүүлж болно.

Сургалтын төлбөр хямд: Ихэнх онлайн сургалтууд нь танхимын сургалтын бодвол төлбөрийн хувьд боломжийн үнэтэй байдаг. Та санхүү болон цаг хугацаагаа хэмнэх боломжтой. (Мобайл сургалтын институт)

Цахим сургалтын сул тал

- Амьд харилцаа буюу хүн- хүний харилцан ажиллагаа үүсэхгүй
- Заавал техник хэрэгсэл шаардагддаг
- Зарим тохиолдолд интернетийн орчинд холбогдох шаардлагатай болдог
- Сургалтын явцад багшийн үйл ажиллагааг тодорхой хэмжээгээр багасгадаг
- Суралцагч болон багшаас компьютерийн мэдлэг шаарддаг
- Тусгаарлагдсан орчин нь суралцагчдыг ганцаардуулж сургалтыг орхиход хүргэдэг аюул байдаг.

1.2.1 Цахим сургалтын хэлбэр

Цахим сургалтын өөрийн хурдаар болон зааварлагч багштай суралцах гэсэн хоёр ерөнхий хандлаг байдаг. Өөрийн хурдаар суралцах цахим сургалтын хандлага нь суралцагчид ганцаарчлан, бусдаас хараат бус байхад, харин зааварлагч багштай сургалт суралцагчдын хамтын ажиллагаа зааварлагч багш нарын дэмжлэгтэйгээр өөр төвшинд хэрэгждэг.

Цахим сургалтын агуулгыг нь бичвэр программ аудио, видео зэрэг олон төрлийн медиа элементүүдийг дэмжлэг болохуйц (тайлбар жишээ, интерактив, эргэх холбоо, тайлбар гэх мэт) суралцагчид бие даан гүйцэтгэх боломжтой байхаар боловсруулагдсан байх ёстой. Мөн мэйл ашиглан техникийн дэмжлэг үзүүлэх эсвэл э-багшлахуй гэх мэт олон төрлийн суралцагчдад санал болгосон байдаг. Цахим орчинд өөрийн хурдаар суралцах сургалтын үед суралцагчдын үйл ажиллагаа идэвх оролцоог мэдээллийн сан ашиглан хянах боломжтой.

Бие даан суралцахад чиглэсэн цахим сургалтын агуулга нь суралцагч хоорондын хамтын үйл ажиллагааг нэгтгэх, үнэлгээ, багшийн лекцүүдийг агуулсан байдаг. Суралцагч туслах болон зааварлагч багш нар хамтран ажиллах явцдаа мэйл хэлэлцүүлгийн форум, чат, санал асуулга, цагаан самбар, share буюу хамтран ашиглах программ хангамж аудио болон видео хэлэлцүүлэг гэх мэт харилцааны хэрэгслүүдийг ашигладаг. Сургалтыг эцэст нь нэгтгэн дүгнэх дасгал, даалгавар, сорилыг бэлтгэж байх нь зүйтэй.¹ Иймд

Өнөөгийн нийгэмд цахим сургалтыг бид дараах ерөнхий хэлбэрээр авч үзэж байна.



Зураг 3. Э-Сургалтын хандлага

Бие даасан сургалтын суралцагчид нь биеэ даасан бөгөөд бүрэн хараат бус, харин зааварлагч багштай сургалт нь дэмжлэг болох үүднээс бэлдсэн ялгаатай түвшнүүдийн гарын авлагуудын гарын авлагуудыг бэлтгэж өгдөг бөгөөд зааварлагч ба суралцагчдын хамтын ажиллагаатай. Ихэнхдээ э-сургалтын курс хичээлүүд нь энэхүү хоёр хандлагыг хоёуланд нь хослуулдаг гэвч үүнийг тус тусад нь авч үзэх нь илүү энгийн хялбар байдаг.

Бие даасан э-сургалт

Бие даан судлахад зориулсан э-сургалтын агуулга нь багшийн лекцүүд бие даан гүйцэтгэх үнэлгээтэй даалгаврууд ба суралцагчдын хоорондох хамтын үйл ажиллагаануудтай интеграцилагддаг. Суралцагчид, туслах багш ба зааварлагч багш нар мэйл хэлэлцүүлгийн форм, чат, санал агуулга, цагаан самбар, файл хамтран

¹ Цахим сургалтын институт

эзэмших application ба харилцаа үүсгэх ба хамтран ажиллах аудио ба видео хурал гэх мэт харилцаа холбооны хэрэглэгдэхүүнүүдийг ашиглаж болно. Хамгийн сүүлийн шат нь сургалтыг үнэлэх дасгал эсвэл үнэлгээтэй даалгавруудыг агуулдаг.

Зааварлагч багштай э-сургалт

Энэ загварын хувьд, шугаман кикрикулум нь хэд хэдэн агуулгын элементүүд ба курсийн үргэлжлэх хугацаа эсвэл хөтөлбөр доторх үйл ажиллагаануудыг интеграцчилан хөгжүүлдэг, тухайн курс хичээл нь онлайн сургалтын платформуор дамжуулан туслах багш ба үндсэн зааварлагч багшийн цагийн хуваарийг хийдэг.

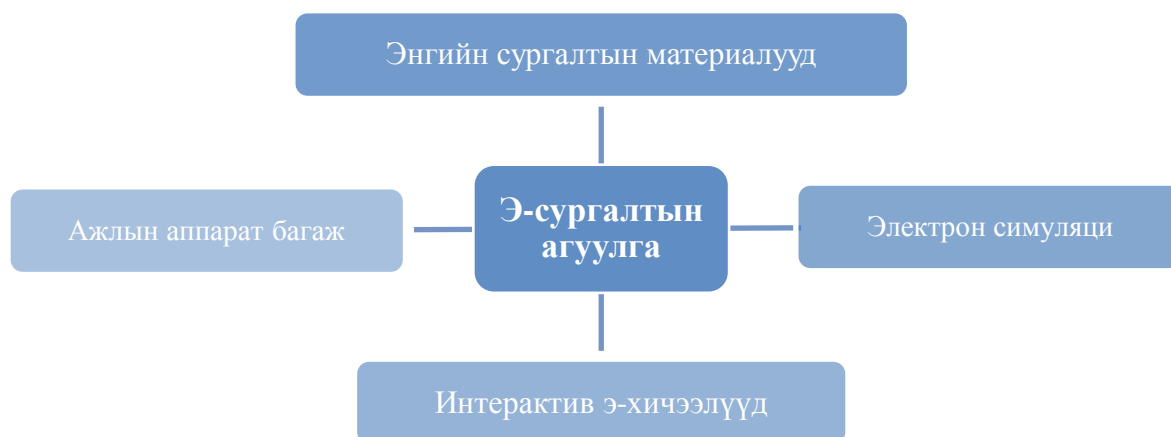
Э-сургалтын элементүүд

Бидний үзэж байгаагаар, э-сургалтын хандлагуудад төрөл бүрийн э-сургалтын элементүүдийг хослуулж болох бөгөөд дараах элементүүдийг агуулна:

1. Э-сургалтын агуулга
2. Э-зааварлагч, э-дасгалжуулагч, э-зөвлөгч
3. Хамтарсан сургалт
4. Виртуал анги

1. Э-сургалтын агуулга:

- *Энгийн сургалтын материалууд:* Интерактив биш хэрэглэгдэхүүнүүдэд, эдгээр нөхцөлүүдийг хурдан хөгжүүлж болох бөгөөд тэднийг сургалтын зорилтуудтай нийцүүлэн хялбараар дизайнчилна.
- *Интерактив э-хичээлүүд:* интерактив э-хичээлүүдээс бүрдэх нь хамгийн ерөнхий хандлага юм. Текст, зураг, анимешн, дуу, видео зэргийг агуулсан байх ба асуултуудын форм ба эргэх холбоогоор интеграцлагддаг. Суралцагчидтай харилцаа үүсгэх боломжтойгоороо давуу талтай. Жишээ нь: суралцагч тухайн хичээлийн зэс, удирдлагын товчнууд, тест зэрэгтэй компьютерийн гар хулгана зэргийг ашиглаж болох юм.
- *Электрон симуляци:* Э-сургалтын илүү дээд төвшний интерактив хэлбэрүүд юм. “Симуляци” гэдэг нэр томъёо нь үндсэндээ суралцагч судалгаа хийх боломжоор хангасан бодит байдлыг “дуурайлган” хийсэн сургалтын орчныг үүсгэх гэсэн утгатай энэ нь бодит нөхцөл байдлаар суралцагчдын сонирхлыг татах ба хэн нэгний зан төлөвт динамик аргаар хариу үзүүлдэг.
- *Ажлын аппарат багаж:* Ажлын багажууд нь цаг тутамд мэдлэгийг бий болгодог. Тэд хэд хэдэн хэлбэртэй байх ба ялгаатай платформууд (компьютер, хэвлэсэн документ, мобайл утас гэх мэт)-аар түгээгддэг. Тэд үргэлж тодорхой асуултуудын хариултуудыг даруй бэлтгэж өгдөг, багажууд нь ажлын зориулалтуудыг биелүүлэхэд хэрэглэгчдэд тусалдаг.



Зураг 4. Э-сургалтын агуулга

2. Э- Зааварлагч, э-дасгалжуулагчид э-зөвлөгч: Э- Зааварлагч, э-дасгалжуулагч, э-зөвлөгчид нь суралцагчдын сурах арга барилын туршлагад дэмжлэг болох үйлчилгээнүүдийг бэлтгэж өгдөг. Эдгээр нь онлайн хэрэгслүүд ба дэмжлэг үзүүлэх арга техникүүдээр суралцагчдад ганцаарчилсан туслалцаа ба санал хүсэлт зэргийг бэлтгэж өгдөг.

3. Хамтарсан сургалт: Хамтын ажиллагаанд зориулсан чат хэлэлцүүлгийн форм ба блог гэх мэт олон нийтэд зориулсан программ хангамж, сүлжээ ашиглан, хамтран ажиллаж, мэдлэгээ хуваалцах ба хэлэлцүүлэг зэрэг өргөн хүрээний хамтарсан үйл ажиллагаанууд хийж болно.

- **Онлайн хэлэлцүүлэг:** Онлайн хэлэлцүүлгүүд нь олон тооны суралцагчдын харилцааг дэмжих ба мэдлэгээ хуваалцахад зориулагдсан байдаг. Суралцагчид сэтгэгдэл ба курсийн үйл ажиллагаатай холбоотой санал бодлоо солилцох эсвэл тэд өөрсдийн мэдлэгээ хуваалцаж бүлгийн сургалт байдлаар хамтран ажилдаг. Чат, аудио ба видео хурал, хэлэлцүүлгийн форм гэх мэт харилцааны хэрэгслүүд ашиглан хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ.
- **Хамтын ажиллагаа:** Хамтран гүйцэтгэх төсөл ажил нь олон тооны суралцагчдын ямар нэгэн бодлого, даалгавар гүйцэтгэх хамтын ажиллагааг бий болгодог. Хамтарсан үйл ажиллагаанууд нь төсөл ажил ба хувилбар зохиолд суурилсан үнэлгээтэй даалгавруудыг агуулдаг. Тухайлбал чат, аудио ба видео хурал, хэлэлцүүлгийн форм гэх мэт харилцааны хэрэгслүүд харилцаа үүсгэнэ. Блог, wiki, документ файл дээр хамтарч ажиллаж болно.

4. Виртуал анги: Виртуал анги нь уламжлалт ангийн сургалттай маш төстэй сургалтын арга юм. Энд үндсэндээ багш бүрэн удирдана. Виртуал анги гэдэг нь суралцагчдыг бүлэгт хуваан төрөл бүрийн хэрэглэгдэхүүн (үзүүлэнгийн слайд, аудио, видео хэрэглэгдэхүүн гэх мэт)-ийг ашиглан багш алсаас хичээл заах нэгэн төрлийн э-сургалтын үйл ажиллагаа юм. Үүнийг синхрон сургалт гэж нэрлэж болно.

Энэ аргад хэрэглэгдэхүүнүүдийг хөрвүүлэх (багш өмнө нь бэлдсэн байж болно) зэргээс эхлээд багшаас их хүчин чармайлт шаардагддаг. Суралцагч ба бэлтгэгч (виртуал

сургалтын программ хангамж ба сүлжээний холболт гэх мэт) хоёуланд нь зориулсан тохиромжтой технологи байх ёстой. (Мөнхтуяа, 2015)

Синхрон ба асинхрон сургалт

Цахим сургалтад ашиглаж буй хэрэгслүүдийг дамжуулалтын горимоор синхрон, асинхрон гэж 2 хувааж болно.

Хүснэгт 3. Синхрон ба асинхрон сургалтын ялгаа

Синхрон	Асинхрон
<ul style="list-style-type: none"> • Синхрон үзэгдлүүд нь бодит хугацаанд явагддаг • Синхрон харилцаа нь өгөгдсөн хугацаанд нэгэн зэрэг сургалтын материалд хандах, мэдээлэл солилцоход шаарддаг • Синхрон үйл ажиллагааны жишээ нь чат, аудио, видео хурал юм. 	<ul style="list-style-type: none"> • Асинхрон сургалт нь сурагч зааварлагч багш болон бусад суралцагчтай цаг хугацаанаас үл хамааран мэдээлэл солилцох, хамтран ажиллах боломжтой нэгэн зэрэг бус дамжуулалтын горим. • Асинхрон сургалт нь голдуу бие даан суралцахад зориулагдсан байх ба өгөгдлийг хэсэг хэсгээр нь дамжуулдаг. • Асинхроныг сургалтад ашиглах жишээ нь: хатуу диск, компакт диск, флэйш диск гэх мэт зөөврийн диск дээр бичигдсэн бүх төрлийн сургалтын материал, хэлэлцүүлгийн булан, мэйл зэрэг болно.

Хүснэгт 4. Синхрон ба асинхрон сургалтын хэлбэр

Синхрон сургалт	Асинхрон сургалт
<ul style="list-style-type: none"> • Чат • Видео болон аудио хурал • Интернет болон радио, телевизээр шууд явагдаж буй сургалт (live web casting) • Хамтран ашиглах программ • Цагаан самбар • Санал асуулга 	<ul style="list-style-type: none"> • Мэйл • Хэлэлцүүлэг • Блог • Вики • Webcasting

Хосолсон сургалт

Хосолсон сургалт нь сургалтын ялгаатай хэрэглэгдэхүүн (технологи, үйл ажиллагаанууд)-ийг нэгтгэн тодорхой суралцагчдад зориулсан сургалт зохион байгуулахыг хэлнэ. Жишээ нь уламжлалт сургалтад цахим хэрэглэгдэхүүнүүд бэлтгэж нэмэлтээр ашиглах. Хосолсон сургалтын үндсэн заавруудыг Bersin 2004 онд тодорхойлсноор:

- Programme flow model (Хөтөлбөрийн урсгал загвар): Сургалтын үйл ажиллагаанууд нь шугам, дэс дараалсан байдлаар зохион байгуулагддаг бөгөөд

суралцагчид нь олон төрлийн үнэлгээтэй даалгавруудыг хугацаанд нь багтаан гүйцэтгэнэ. Уламжлалт сургалттай төстэй, гэхдээ зарим үйл ажиллагаануудыг онлайнаар зохион байгуулна.

- Core-and-spoke model (Цөм ба хөгжүүлэлт загвар): Үндсэн курс (э-сургалт эсвэл уламжлалт)-ийг нэмэлт материалуудын цогц байдлаар бэлтгэнэ. Тухайн материалууд нь нээлттэй бөгөөд хуваарийн дагуу судлах шаардлагагүй.

Хөтөлбөрийн урсгал загвар нь үнэлгээний үр дүн ба зорилтыг ажиглахад зориулсан, суралцагчдын хөгжлийг тандах боломжтой байдаг. Алхам бүрд багш ба суралцагчдыг хянана.

Хосолсон сургалтын зураглал



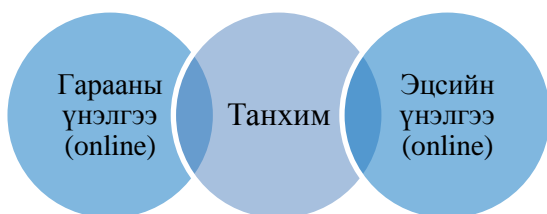
Сургалт эхлэхээс өмнөх үйл ажиллагаануудад мэдлэгийн ялгаатай төвшин бүхий суралцагчдад хамрагдах ангийн сургалт эхлэхээс өмнө ижил төвшинтэй болгох юм. Онлайн үйл ажиллагаа нь үнэлгээтэй даалгавар ч байж болно. Багш сургалт эхлэхээс өмнө үнэлгээний анализ хийж, уламжлалт сургалтын мэдлэг, чадваруудыг томъёолно. Энэ хандлага нь

хэд хэдэн давуу талтай: Анги танхимаа бэлтгэх, ангийн үйл ажиллагаануудыг тодорхой шаардлага, суралцагчдын сонирхолд нийцүүлэх гэх мэт.

Энэ хандлагад цөм агуулга үл хамаарах онлайн үйл туршлагажуулна. ажиллагааг хөгжүүлэх, хүрээнд хэлэлцүүлэг



нь танхимаар олгогдох бөгөөд ажиллагаануудаар Суралцагчдын хамтын үйл сонирхсон сэдвийнх нь өрнүүлэх зэрэг давуу талтай



Сургалтын өмнөх ба дараах үнэлгээг онлайн байдлаар авч болно. (Буянжаргал.Ц, 2018)

Мобайл сургалт

Сурахыг хүсэж буй хэн ч байсан дурын цагт, дурын байрлалаас интернетэд холбогдож, бичлэг хийж, мэдээлэл дамжуулах, илтгэл бэлдэж, дижитал номын санд хандаж, номоор уншиж, нийгмийн амьдралд оролцож, өөрийн сурах үйл явцдаа ашиглаж, ер нь юу хийхийг хүсэж байгаа тэр бүхнээ хийж болно. Энэ мобайл сургалтын ертөнц юм. Мобайл сургалт гэдэг нь хөдөлгөөнт технологийн тусламжтай өөрийн суралцах хэрэгцээг хангах урлаг юм. (Мобайл сургалтын институт, огноо байхгүй)

Мобайл сургалт яагаад хэрэгтэй вэ?

Өрсөлдөөнт нийгэмд цаг үетэйгээ уралдаж амьдарч байгаа хүн бүрийн хувьд цаг хугацаа гэдэг юунаас ч илүү үнэ цэнтэй. Аливаа зүйлсийг нэгэн зэрэг амжуулж чаддаг байх чадварыг нийгэм биднээс шаардах болжээ. Мобайл сургалт нь сургалтын шинэ арга барилыг технологийн шийдэлтэй хослуулах юм.

Мобайл сургалтыг ерөнхийд нь албан ба албан бус гэж ангилна.

Мобайл сургалтын төрлүүд:

1. Сургалтын материал дамжуулах;
2. Харилцаа холбооны хэрэгсэл;
3. Контент бий болгох;
4. Нийгмийн сүлжээ ашиглах;
5. Мэдээлэлд хандах.

Мобайлаар сурах үйл явц нь харилцаа холбоогоор дамжуулан мэдээлэл хуримтлуулж ашиглах, төрөл бүрийн сургалтын материал дамжуулах, хүлээн авах, интернетээр дамжуулан блог, вэб сайтад хандаж мэдээлэл олж авах, дэлхий нийтээр өргөн ашиглаж байгаа нийгмийн сүлжээг ашиглах, өөрийн бүтээсэн дуу дүрс зураг гэх мэт контент нийлүүлэх зэрэг хувь хүний зорилгоос хамаарч ялгаатай байж болно. (Ганбат, 2012)

Хүснэгт 5. Мобайл болон уламжлалт сургалтын хоорондын ялгаа

Мобайл сургалт мэдлэг түгээдэг
Хувийн цахим туслагч
Авсаархан
Цаг хэмнэдэг
Тэмдэглэл ашигладаг
Тухтай
Мэдээлэл ашигладаг
Мэдлэг ашигладаг
Гарын авлага ашигладаг
Цагийн юм цагтаа
Хэзээд ашиглаж болдог
Хаана ч ашигладаг

Уламжлалт сургалт мэдлэг танилцуулдаг
Анги компьютер шаарддаг
Зориулалтын орчинд ашигладаг
Нэг мэдээллийг байнга давтдаг
Ажлаас тусдаа цаг зарцуулдаг
Сэдвийг ерөнхийд нь заадаг
Мэдээлэл түгээдэг
Мэдээлэл болон загварчлалыг сурдаг
Тогтсон цагт л сурах боломжтой
Албан ёсны сургалтад тооцогддог
Өмнө суралцсан зүйлийг дахин оролддог

Хүснэгт 6. Мобайл сургалтын бүрэлдэхүүн хэсгүүд буюу боломжуудаас

Нөхцөл байдалтай уялдуулан суралцах	Дурын газраас мэдээлэлд хандах
Загварчлах	Цаг хугацаа
Даалгавар хийх	Хүссэн цагтаа сурах мэдээлэл авах
Шалгалт өгөх	Ажил төлөвлөх зохион байгуулах
Засвар шинэчлэл хийх	Удирдах зөвлөх үйл явцыг дэмжих
Тэмдэглэл, бичлэг хөтлөх	Хурал хийх
Хөтөч болгон ашиглах	Судалгаа шинжилгээ хийх
Ажилдаа туслах хэрэгсэл болгох	Үнэлгээ хийх
Өөрчлөн найруулж хуулбарлах	Тайлан гаргах
Илтгэл бэлдэх	Санал асуулга явуулах
Бичиг баримт үүсгэх түгээх	Судалгаанд оролцох
Лавлагаа авах	Орчуулга хийх
Жижиг сургалтад хамрагдах	Анхааруулга дохио өгөх
Эргэж буцах холбоотой ажиллах	Дуу бичлэг хийх

Аудио харилцаа

1. Утас

Утсан харилцааны маш олон программ хангамж байдаг бөгөөд тэдгээрийг ашиглах нь дараах нөхцөл байдалд их үр дүнтэй байдаг. Үүнд:

- Зөрчил үүсгэх магадлалтай нөхцөл байдлыг шийдэх үед
- Шууд санал дүгнэлтийг сонсох боломжтой тохиолдолд
- Санаа оноог яаралтай шийдэхээр оюуны довтолгоо хийх үед
- Биеэр уулзахаас зайлсхийх

Огт үнэгүй эсвэл хямд тарифаар ярьдаг олон программууд байдаг. Үүний тод жишээ болох:

- VoIP buster
- Teams-ийг хямд үнээр холбооны шугам ашиглан дэлхийн аль ч орон руу ярьж болох бөгөөд зарим улс орнууд руу тухайлбал Португали, Хойд Америк, Европын улс руу үнэ төлбөргүйгээр дуудлага хийж болж байгаа юм.

2. Алсын зайны хурал

Алсын зайн хурлын дуудлага гэдэг бол өөр өөр газар байгаа хүмүүс утасны шугам, гар утасны сүлжээ, интернет болон VoIP -ын ашиглан харилцаа холбоо үүсгэх боломж юм. Зайнаас хурал хийхэд хоёр үндсэн арга зам байдаг.

- Meet me -хэрэглэгчийн утсаар холбогдох дугаарт нэвтрэх код өгч өрөөний дугаар паспортыг өгнө.
- “Dail Out” - нэг хэрэглэгч хурлын дуудлага эхлүүлж бусад оролцогчтой холбогдон виртуал хуралд урьдаг. (Ф.Карьера, 2016)

3. Подкаст

2004 онд Irod буюу MP4 уншигч, “cast” буюу цацах (радио телевизээр дамжуулах) гэсэн үгийг холбоод “подкаст” аудио файлууд гэсэн нэр томъёо үүсжээ. Подкастыг хийсэн даруйдаа эсвэл тодорхой нэг тогтсон хугацаанд цахим хуудаснуудад байрлуулдаг. Эдгээр программууд медиа файлыг компьютер, MP3 MP4 рүү хувиргаж интернетгүй газар болон аялж байхдаа сонсох боломж олгодог. АНУ-д аудио ном өргөн дэлгэрсэн учраас үүнийг Европоос илүү их хэрэглэдэг. My Podcast сайтад та ч өөрийн подкастаа байрлуулах боломжтой.

4. Радио

Радио нь харилцааны хамгийн хүчирхэг хэрэгсэл хэвээрээ байгаа. Урьдчилан бэлтгэсэн материалууд, подкаст дээрх олон төрлийн программууд радиогийн хөгжлийг залгамжилж байна.

Мультимедиа харилцаа

1. Teams

Microsoft Office 365 шийдлийн нэг хэсэг болох Teams нь 250 хүртэлх хүн нэг дор видео болон аудио дуудлага хийх боломжтой программ юм. Энэхүү харилцаа холбооны хэрэгслийн тусламжтайгаар remote буюу алсын зайнаас ажиллах үедээ багийн гишүүдтэйгээ аудио болон видео хурал хийх боломжтой. Энэхүү программ нь Монгол улсад 2020 онд эрчимтэй ашиглагдаж байгаа. (<https://mogulss.mn/post/40588>)

Бичиг баримт, төслүүд дээр өөр өөр газраас олон хүн зэрэг ажиллаж, чатлах боломжтой бөгөөд Word, Powerpoint, Excel зэрэг хэрэглээнүүдийг клоуд дээр ашиглангаа хамтран ажиллах боломжийг хүмүүст олгож байгаа юм. Ашигтай талууд:

- Хурал зарлах, товлох
- Видео хурлыг бичиж авах
- дэлгэцээ хуваалцах
- Blur my background

2. Водкаст болон видео

Водкаст нь интернет компьютерын сүлжээгээр видео дамжуулах болон видеоны жагсаалт гаргадаг, автоматаар жагсаалтаа шинэчилдэг программ юм.

“Google docs” видеоны нэг адил өөр платформоор дамжуулан онлайнд тавьсан видеог бусадтай хуваалцах зорилготой программ юм.

Видео хийхэд асар их хөдөлмөр их мөнгө зарцуулдаг байсан бол одоо программ нь үнэгүй камерууд нь хямдхан тэр ч бүү хэл гар утас веб камераа ашиглан хүн бүр видео хийж “You tube” дээр тавьж болно.

Видео бичлэгт ашиглаж болох төхөөрөмжүүд

- Видео камер – HD 3D гэх мэт төрөл бүрийн форматтай камер байдаг
- Веб камер - Маш хялбархан богино хугацааны бичлэг хийдэг. Дуу дүрс нь чанартай байх албагүй
- Гар утас болон таблет – интернетэд байршуулж олонд түгээхэд хялбар хаанаас ч гэсэн зураг авч илгээдэг ч дуу дүрс нь тааруухан юм
- Видео камер
- Видео бичлэг эвлүүлэг программ
- Видео камерны хөл
- Микрофон (Ф.Карьера, 2016).

1.2.2 Зайны сургалт

Дэлхийн нийтийн хөгжлийн чиг хандлагын нийтлэг илэрхийлэл болсон зах зээлийн тогтолцооны эдүгээ үед боловсролын хэрэгцээний олон талт шаардлагыг хангах үр дүнтэй арга зам нь зайны сургалт хэмээн үзэх боллоо.

Зайны сургалт бол мэдээллийн шинэ технологи, мультимедиа системд суурилсан өдөр, өдөр-эчнээ, эчнээ, оройн сургалтын элементүүдийг агуулсан сургалтын илүү боловсронгуй хэлбэр. Орчин цагийн техник тоног төхөөрөмж болон электрон хэрэгсэл уламжлалт сургалтын ололтыг хадгалж, дутагдлыг арилгах боломж олгоно.

Товчоор хэлбэл зайны сургалт гэдэг нь багш, суралцагч хоёр зайн хувьд тусгаарлагдмал нөхцөлд технологийн ямар нэгэн төрлийг ашиглан явуулж буй сургалтын хэлбэр юм. Зайны сургалт нь өөрийн гэсэн давуу болон сул талуудтай.

Давуу талууд:

1. Багш суралцагч зайнаас харилцах;
2. Суралцагч цагт баригдахгүй суралцах;
3. Орон зайнаас үл хамаарах;
4. Сургалтын чөлөөтэй, нээлттэй, хувилбартай агуулгыг сонгох;
5. Сургалтын материалуудын, шинэчлэл, түгээлт шуурхай;
6. Мэдээллийн технологийн хэрэгслүүдийг ашиглах боломж.

Сул талууд:

1. Бодит харилцааны дутмаг байдал;
2. Асуух, тодруулах боломж хязгаарлагдмал;
3. Мэдээллийн технологийн дэд бүтэц шаардлагатай;
4. Суралцагчдын хоорондын холбоо сул;
5. Үнэлгээний арга хэрэгсэл явцуу.

Зайны сургалт ба технологийн хөгжил

Судлаачид зайны сургалтын технологийн хөгжлийн хэд хэдэн үе шат байна гэж үзэж байна.

Үүнд:

- Харилцааны загвар (Correspondence Model)
- Мультимедиа загвар (Multi-media Model)
- Теле сургалтын загвар (Telelearning Model)
- Чөлөөт сургалтын загвар зэрэг болно (Nipper, 1989) (Pelton, 1991) (Taylor, 1992)

Анхны үе шат болох харилцааны загвар болон мультимедиа загварт хэвлэмэл материал, видео бичлэг, аудио бичлэг, компьютер ашиглан бэлдэх материалууд орно. Теле сургалтын загварт мэдээллийн технологид суурилсан бүх төрлүүд, радио телевизийн нэвтрүүлгүүд орно. Чөлөөт сургалтын загвар нь интернетийн сүлжээгээр дамжуулан явуулах өндөр чанартай интерактив, мультимедиа бүхий хослол юм.

Зайны сургалтын хөгжлийн үе шатуудыг дараах байдлаар ангилна.

1. Хэвлэмэл
2. Телефон
3. Компьютер
4. Дижитал телефон видео
5. Хиймэл дагуул

Хэвлэмэл материал: Зайны сургалтын хамгийн сонгодог хэлбэр юм. (Bates, 1994) Энэ нь их, дээд сургуулиас эхлээд цэргийн анги, бусад байгууллагад тохирдог.

Телефон: Энэ нь хоёр талын зэрэгцээ аудио харилцаа бөгөөд сонгож харилцан ярилцах хэлбэрээр сургалтын үйл явц багш, суралцагч хоёр зэрэг оролцох боломжийг бүрдүүлдэг.

Компьютер: Хэвлэмэл материалд суурилсан зайны сургалт нь суралцагч мэдлэг, чадвар эзэмшиж, бие даан суралцах энгийн арга боловч юу мэдсэн сурснаа үнэлүүлэх, дадлага хийх боломжоор тааруу учир дангаар нь ашиглахад үр дүн муутай. Харин түүн дээр компьютер нэмж ашиглах нь хэвлэмэл материалын дутагдалтай талыг нөхөх арга зам юм.

Дижитал телефон, видео: Хиймэл дагуул болон орчин үеийн утсан харилцааны технологийн эрчимтэй хөгжил нь багш, суралцагч хоёр хол алсад байсан ч төвөггүй шууд харилцах боломж бүрдүүлдэг тул тэдэнд хамт байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлж, хоромхон зуурт бодит байдлаар мэдээлэл солилцох боломж олгож байна.

Хиймэл дагуул: Хиймэл дагуулаар теле ярилцлага дамжуулж буй үед утас болон факсыг ашиглан суралцагч асуулт асуух, санал бодлоо илэрхийлэх, суралцагчдад өөр хоорондоо ч гэсэн шууд харилцах зэрэг өргөн боломжтой.

Зайны сургалтын ангилал

- Утсан харилцаа
- Компьютер технологи
- Видео технологи

Утсан харилцаа буюу телефон технологи. Хамгийн энгийн хямд мөртлөө үр ашиг өндөр зайны сургалтын технологи бол телефон юм. Телефонгоор дамжуулан хаана ч, хэзээ ч, хэн ч харилцаж санал бодлоо солилцож, шинэ мэдээлэл авч, багш нартайгаа харилцаж чадварлагаар зайны сургалтыг хамгийн ээлтэй орчин бүрдүүлдэг. Зайны сургалтын телефоны технологид дараах зүйлс багтана. Үүнд :

- Аудио хурал: Чанга яригч, микрофон, дуу холигч зэргээр тоногдсон тусгай өрөө болон хувь хүнд телефон байх шаардлагатай .
- Эргэн утасдах тоног төхөөрөмж: Хиймэл дагуулаар түгээгдэх хөтөлбөртэй адилхан нэг замт видео систем бөгөөд телефон бүхий алс хол оршин буй суралцагч тэндээсээ утсаар заавар зөвлөгөө авах ба бусад суралцагчидтай харилцах боломж олгоно.
- Дуут шуудан: Багш суралцагч болон багш, эцэг эх хоорондоо харилцах, гэрийн даалгавар хүргэхэд ашиглагдана.
- Факс: Нэг газраас нөгөө газар руу мэдээлэл илгээх хялбар аргуудын нэг нь факсын машин ашиглах явдал юм.

Компьютерийн технологи. Зайны сургалтын элементүүдийг нэгтгэсэн чухал хэрэглэгдэхүүн болох персонал компьютерийн хэрэглээ улам нэмэгдсэн байна. Хүчин

чадал сайтай компьютерүүд нь видео конференц, интернетийн сүлжээг ашиглан хэрэгцээтэй бүх мэдээллээ олж авах, хайхаас гадна холбооны үйлдлүүдийг багтаадаг.

- Компьютерт суурилсан сургалт. Юуны өмнө ийм сургалтад хамрагдаж буй суралцагч өөрөө компьютерийн дэлгэцээр дамжуулан хичээллэнэ. Компьютерт суурилсан сургалтын материал нь янз бүрийн CD, уян дискэн дээр бэлтгэсэн байж болохоос гадна төрөл бүрийн программууд орно.
- Электрон шуудан буюу мэйл: Цаг хугацаа болон орон зайнаас үл хамааран багш сурагчид төрөл бүрийн мессеж солилцон харилцах хэлбэр юм.
- Онлайн сургалт. Компьютерт суурилуулсан тусгай программаар тухайн цаг үед явагдах сургалтын хэлбэр юм. Интернетэд буй багшийн лекц, унших зүйлс сургалтын материал зэргийг суралцагч тэрхүү тусгай программын дагуу олж авах буюу өөрийн компьютертээ суулгадаг. Электрон шуудан зэрэг бусад хэрэглэгдэхүүнүүд нь зөвхөн багш суралцагч хоёрын хооронд ашиглагдана (Гүндэгмаа, 2005).
- Компьютер конференц. Оролцогчид санал бодлоо компьютерт бичин нэгэн зэрэг чатлах байдлаар хоорондоо харилцах ба тусгай программаар электрон хэлэлцүүлэг хийх хэлбэр юм.
- Аудио График технологи. Телефон ба компьютерийн хослолыг зайны сургалтын хэрэглээнд ашиглахыг хэлнэ. Энэ тохиолдолд телефон нь дуут харилцаа болж өгдөг бол компьютер нь дүрс график материал дээр зэрэг ажиллахад ашиглагдана.

Видео технологи- Сургалтад оролцож буй багш суралцагчид бие биесээ харж, сонсох байдлаар харилцах боломжийг видео технологи холбодог. Видео технологийн тусламжтайгаар зарим хүндрэлтэй асуудал шийдэх, санал бодлоо харилцан илэрхийлэх, практик ур чадвар, зан байдлаа ч харуулж болно. Видео технологийг хэрэглэж буй зайны сургалт нь нэг замт ба хоёр замт гэсэн хоёр төрөлд хуваагдана.

- Нэг замт видео- Зайны сургалтын энэ хэлбэр нь зөвхөн багшаас суралцагч руу гэсэн нэг л чиглэлд дамждаг. Хамгийн нийтлэг түгээлтийн арга бол хиймэл дагуулыг ашиглах явдал юм. Жишээлбэл, үндсэн төвөөс дамжуулсан хөтөлбөрийг хиймэл дагуулаар дамжуулан газар зүйн байдлаас үл хамааран хэдэн ч газар нэгэн зэрэг хүлээн авах боломжтой. Үндсэн төв нь телефон факс зэргийг ашиглан оролцогч талууддаа зэрэг мэдээлэх юм.
- Хоёр замт видео- Зайны сургалтын энэ технологи нь багш суралцагч хоёр аудио ба видео системийг ашиглан харилцах хэлбэр юм. Хоёр замт видео системийг ашиглаж буй тохиолдолд аль аль тал нь камер, дэлгэц, микрофоноор тоногдсон байх шаардлагатай.
- **Зайн сургалтын төлөвлөлт:**
- Зайн сургалтын үндэсний төлөвлөлт нь албан болон албан бус боловсролын харилцан бие биеэ нөхөх, насан туршийн суралцахуйн боловсрол, сургалтын төвшний хүрээг хамардаг бол энэхүү сэдэв нь сургуулийн боловсролд чиглэгдэж байгаа юм. Сургуулийн бус орчинд суралцагч, багш, эцэг эх, асран хамгаалагч нар боловсрол, сургалтын үйл ажиллагааг зохицуулахад хүрч байна. Зайн сургалтын стратеги дараах нийтлэг асуудлуудыг хөндөнө. Үүнд: Алсын зайнаас хүргэж буй агуулга, харилцаа холбооны дэмжлэгийг суралцагчид хэрхэн ашиглах, Суралцагчийн мэдээллийн нууцлалын эрхийг хэрхэн хамгаалах, Зайн сургалтад шилжихэд багш нарыг хэрхэн дэмжих, мөн хэдэн сарын турш хангамжийг тогтвортой байлгахын тулд санхүүгийн болон технологийн нөөцийг хэрхэн дайчлах зэрэг асуудлууд багтана.
- **Зайн сургалтын бэлэн байдал:** Зайн сургалтын төлөвлөлтийн үр нөлөө нь олон төрлийн бэлэн байдлын түвшнээс шалтгаална. Үүнд:

- *Технологийн бэлэн байдал:* Ерөнхийдөө зайн сургалтын хөтөлбөрийг суралцагчдад хүргэх дижитал сургалтын платформ эсвэл телевиз, радио өргөн нэвтрүүлгийн систем зэрэг технологийн чадамж; мөн айл өрхийн цахилгаан, утас, телевиз, радио, дижитал хэрэгсэл, интернетийн холболт, өгөгдлийн бэлэн байдлын төвшин орно.
- *Агуулгын бэлэн байдал:* Үүнд онлайн платформ, телевиз, радиогийн хөтөлбөр эсвэл гэрээр суралцахад хэвлэж ашиглагдах үндэсний сургалтын хөтөлбөртэй нийцсэн заах болон сургалтын материалын хүртээмж орно. Бүх ангийн, бүх хичээлийг хамарсан, мөн бүх сурагчдад хүргэх боломжтой сургалтын хөтөлбөрийг агуулгын бэлэн байдал бэрхшээлтэй хэвээр байна. Онлайн платформ болон телевиз, радиогийн хөтөлбөрөөр дамжуулан хүргэх үндэсний сургалтын хөтөлбөрийг богино хугацаанд боловсруулахад шаардлагатай мэдлэг туршлага, нөөц зэрэг нь улс орнуудад харилцан адилгүй байдаг.
- *Сурган хүмүүжүүлэх болон гэрийн сургалтын дэмжлэгийн бэлэн байдал:* Үүнд онлайн сургалт, телевиз, радиод суурилсан зайн сургалт эсвэл гэрийн сургалтад зориулж боловсруулсан хэвлэмэл материалыг боловсруулж зохицуулалтыг хийх багш нарын бэлэн байдал; мөн гэрээр суралцах зайн сургалтыг үр дүнтэй зохион байгуулах эцэг эх, асран хамгаалагч нарын боломж бололцоо, чадвар орох юм. Ихэнх багш нар сургуулийн сургалтын нөхцөл байдлыг өөрчлөн шилжүүлэхэд зохих ёсоор бэлтгэгдээгүй байгаа бөгөөд нэн ялангуяа олон хүүхэдтэй гэр бүлүүд өдөр тутмын гэрийн сургалтыг зохицуулж, хяналт тавихад бэлэн биш байна. Түүнчлэн эцэг эхчүүд хэлний болон бичиг үсгийн ур чадвар дутмаг, хичээлийн хуваарийг мөшгөж, сургалтын үйл явцыг удирдан зохицуулах цаг завгүй байх нь илүү хүндрэл учруулж байна.
- *Хяналт-шинжилгээ, үнэлгээний бэлэн байдал:* Энэ нь дараах чадамжуудыг шаардана. Үүнд: зайн сургалтын үйл явцыг хянах, хичээлийн хүртээмж болон оролцоог мөшгөх, сургалтын үр дүнг үнэлэх зэрэг орно. Онлайн сургалтын хувьд, өөрийгөө удирдах болон хувийн зохион байгуулалтын чадвар сул сурагчдын оролцооны болон хамрагдалтын төвшин дэх зөрүүг хянах нь нэн чухал юм. Нэг талын дамжуулах систем бүхий телевиз, радиогийн хөтөлбөрийг үндсэн шийдэл болгон авч үзэх үед сурагч, багш, эцэг эх, асран хамгаалагч нарын зайн сургалтад хамрагдаж буй түвшнийг хэмжихэд илүү түвэгтэй байна (ЮНЕСКО)².

² ЮНЕСКО

1.3 Сургалт дахь суралцагчдын стрессийн судалгаа

КОВИД-19 тахал нь тусгаарлах, сургуулиудыг хаах, хөдөлгөөнийг хязгаарлаж хэвшмэл дэглэмийг тасалдуулан нийгмийн харилцааг хумихад хүргэж, уламжлалт суралцах аргуудыг зогсоох нь залуучууд, тэдний гэр бүл, олон нийтийн дунд дарамт, шахалт, сэтгэлийн түгшүүрийг нэмэгдүүлж байна.

Багш нар урьд өмнө туршиж байгаагүй шинэ заах аргуудад хурдан дасан зохицох шаардлагатай болж байна. Тусгаарлалт, тодорхойгүй байдалтай тулгарч байгаа залуучууд боловсролдоо санаа зовниж байна.

Аливаа насны суралцагчдын суралцахуйд стресс болон итгэлгүй байдал нөлөөлдөг. Хүний тархи нийгэмтэйгээ холбогдож, сэтгэл хөдлөлийн хувьд аюулгүй байх үедээ л эрдэм шинжилгээний ажилд анхаарлаа төвлөрүүлж суралцаж эхэлдэг байна.

Дунд ба их, дээд сургуулийн оюутан сурагчдын стрессийн нөлөө

Дунд ба их дээд сургуулийн оюутан сурагчид нь суралцах үедээ олон янзын стресстэй тулгардаг. Эдгээр стрессүүд нь сурах идэвх бууруулах, урам зориг мохоох, сургууль завсардахад хүргэдэг талаар зарим судалгаанд дурдсан байна. Тухайлбал сэтгэл хямрах, санаа зовних, нойр хулжих, эм бодисоор тайвшрах зэрэг эрүүл мэндийн асуудлууд болон сурагчдын сурлагын амжилт, суралцах чадварт хэрхэн нөлөөлж буй судалсан байна.

Залуу хүмүүсийн стрессийн түвшин өндөр байна

Дунд ба их, дээд сургуулийн оюутан, сурагчид байнгын сургалт, хичээлээс өдөр тутам үүсэх хэвийн стресс үүсгэвэртэй тулгарч байна. Сурах үеийн стресс гэж бидний нэрлээд буйг дунд ба их дээд сургуулийн оюутан, сурагчид сайн дүн авах дарамт шахалт, муу дүн авах айдас зэргээс үүсэж байгаа гэж өөрсдөө хариулж байна. Тухайлбал, Эдийн засгийн хамтын ажиллагаа, хөгжлийн байгууллага (ЭЗХАХБ) 72 орны, 15-16 насны 540,000 сурагчийг хамруулан нэгэн санал асуулга явуулжээ. ЭЗХАХБ-ын гишүүн орны дунджаас харвал, сурагчдын 66% нь муу дүн авахаас болж стрессддэг, 59% нь шалгалт хэцүү байх болов уу гэдэгт санаа зовдог байна. Түүгээр ч үл барам, хэдийн хангалттай сайн бэлдсэн ч сургуулийн нэрэмжит шалгалт болоход сурагчдын 55% сэтгэл тавгүйддэг гэжээ. Сурч байхдаа хэт нарийн давчуу мэдрэмж авдаг гэж сурагчдын 37% хариулсны дотор, хичээлийн даалгаврын стресс хөвгүүдийг бодвол охидод илүү илэрдэг байна (OECD., PISA 2015 Results (Volume III). Paris, France, 2017). Боловсрол эзэмших, суралцах гэдэг нь оюутан сурагчдыг нэлээд жинтэй стресст оруулдгийг дээрх жишээнүүд харуулж байна. Сурах, хичээл хийхээс үүдэх энэхүү стресс тэдний амжилт, тайван аж амьдралд ямархуу нөлөө үзүүлдгийг дэлгэрэнгүй судалсан судалгаа одоогоор байхгүй бөгөөд, сурагчдын сурлагын амжилт, оюуны эрүүл мэнд, эрүүл амьдралын хэв маягт стрессүүд хэрхэн нөлөөлснийг авч үзсэн байна.

Сурах үйл, явцтай холбоотой стресс, сэтгэцийн эрүүл мэнд

Сурагчдын өөрсдийн хэлж өгсөн стрессүүд нь сэтгэл тавгүйтэл, жигд бус амьдралын хэв маягаар илэрч буйг судалгаанууд харуулж байна (Carter, 2006).

Тэгвэл, дээр дурдсан буюу ЭЗХАХБ-ын судалгаанд оролцож сурахуйн стресс ихтэй гэж өөрсдөө хэлсэн дунд сургуулийн сурагчид мөн л тавгүйтэл мэдэрдгээ өгүүлснийг сэтгэлзүйн, социологийн, танин мэдэхүйн, эрүүл мэндийн шинж байдлаар тодорхойлж үзэв. Нийт 13 судалгаа хийсний эцэст дээд боловсрол эзэмшихээр зүтгэж буй оюутан болон түүний стрессийн түвшин нь ядруу амьдрал, муу эрүүл мэндийн байдалтай уялдаж байгааг олж илрүүлэв (Ribeiro, 2017). Үргэлжийн стресстэй байдал нь сэтгэцийг илүү ноцтой түвшинд аваачиж, сэтгэл хямрал, гутрал руу хөтөлж байна (Kessler, The effects of stressful life events on depression. Annual Review of Psychology, 1997) (Moynan, 2013). Их, дээд сургуулийн оюутнуудын 35% нь сэтгэл тавгүйтэхийг ердийн зүйл гэж хариулсан бол (Bayram, 2008) (Eisenberg, 2007) (Ozen, 2010) тэдний 30% нь байнгын сэтгэл гутралтай байдаг гэжээ (Ibrahim, 2013). Стресс болон сэтгэл тавгүйтэл, гутрал хоорондын зөрүү тийм ч их харагдахгүй байна (Dantzer, 2012) (O'Connor, 2011). Бодит байдалд үнэндээ бол, амьдралын онцгой стресстэй явдлууд л сэтгэл гутрахад ихэд нөлөөлдөг (Kendler, 1995) (Kessler, 1997). Үүнийг батлах мэт, залуу хүмүүс амьдралдаа таарсан стресстэй тохиолдлуудаас болж сэтгэл гутралд ордог (Lewinsohn, 1999). Эрүүл мэндийн, эрүүл аж төрөхүйн ерөнхий байдал дордохоос үл хамааран, сэтгэл гутрал ба тавгүйтэл нь сурлагын амжилтад ихээхэн нөлөө үзүүлэх гэмтэй (Bernal-Morales, 2015). АНУ-ын коллежийн оюутнуудын дунд, сэтгэл гутрал, тавгүйтэл их мэдэрдэг гэж хариулсан нь шалгалтаа муу өгсөн нь ажиглагдлаа (Chapell, 2005). Хавайн сурагчдын дунд удаан хугацаанд хийсэн судалгаагаар гутрал, хямралтай сурагчдын сурлагын амжилт аажмаар буурч байгаа нь гарчээ (Kessler, The costs of depression. The Psychiatric Clinics of North America, 351, 1–14, 2012). АНУ-ын 14-21 насны 83 оюутан сурагчдад хийсэн туршилтаар бол хичээлийн даалгавар хийхэд тулгардаг асуудал, бэрхшээлээс үүдсэн санаа зовнил, түгшүүр нь сурагчдын хямралыг илэрхийлэх ба сэтгэл гутралд хүргэж болохыг тогтоожээ (Humensky, 2010). Финландын 13-17 настнуудын туршилт дээр бол, санаа зовнил, найз нөхдийн хүрээлэлгүй, өөрөө бие даан суралцах, сурлагын амжилт тааруу, бичих, унших чадвар бусдаасаа муу байх нь сэтгэл гутралын байдалд оруулж байна (Fröjd, 2008). Шведийн өсвөр ба залуу үеийнхний дунд 15 жилийн турш хийсэн судалгаанд, сэтгэл гутралын шинжтэй залуу хүмүүс, тэр дотроо эрэгтэй хүүхдүүд дээд боловсрол эзэмших хүсэл сонирхолгүй нь тодорхой харагддаг (Jonsson, 2010). Үүнээс гол чухал зүйл нь гэвэл, Шинэ Зеландын 982 залуусын дунд 25 жилийн турш хийсэн судалгаагаар, өсвөр залуу үеийн сэтгэл гутрал цаашлаад хөдөлмөр эрхлэлтийн түвшин буурахад нөлөөлж байна. 16-21 насандаа сэтгэл гутралд өртсөн ихэнх залуус нийгмийн халамж, тэтгэмжээс хамааралтай болж, ажил хөдөлмөр эрхэлдэггүй ба энэ нь өсөж яваа насандаа сэтгэцийн асуудалтай тулгарсан бол үр нөлөө нь маш урт хугацаанд үргэлжилсээр байдгийг тогтоов (Fergusson, 2007). Боловсролын суурь тавигдах шатанд хүүхэд залуустаа тусалж, дэмжих нь тэдний сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах нэг арга байж болох юм. Гэр бүл, сургууль, найз нөхдөөсөө хангалттай дэмжлэг авах, сурах үйлдээ өөртөө тохируулан зарим өөрчлөлт хийх боломжтой бол оюутан залуус сэтгэл гутралд орох хувь багасдагийг АНУ-ын айл өрхөөс утсаар авсан санал асуулгаас үзэж болно (Ross, 2006). Үнэхээр ч, төгсөх ангийн 540 сурагчийг танин мэдэхүйн зан үйлийг тоглоомд оруулсан онлайн эмчилгээнд хамруулахад тэдний сэтгэл гутрал буурахад нөлөөлснийг Австралийн хяналтын туршилт харуулжээ (Perry, 2017). Боловсрол олгох суурь аргаар залуусын сурах үйлийн стрессийн нөлөөг багасгаж болохыг уг судалгаа баталж байна.

Сурах үйл, явцтай холбоотой стресс ба нойр

Өсвөр, залуу үеийнхэн нойр хангалттай авдаггүй нь эрүүл мэндийн ноцтой асуудал мөн ба олон залуус хангалттай олон цагийн нойр авч чаддаггүй талаар Америкийн Анагаах Ухааны Нийгэмлэг, Америкийн Нойрсохуйн Ухааны Академи мэдээлдэг (Owens, 2014). Стресс бол залуус нойргүйдэхэд нөлөөлөх нэг хүчин зүйл юм (Bernert, 2007) (Curcio, 2006).

9-12-р ангийн 384 сурагчийн 42% нь сайн унтахад саад болдог зүйлээр стрессийг нэрлэжээ (Noland, 2009). АНУ-ын их сургуулийн эмэгтэй оюутнууд (Lee, 2013) (Wallace, 2017), Саудын Арабын анагаахын оюутнууд (Almojali, 2017), Португалын их сургуулийн оюутнууд (Amaral, 2017) Пакистаны анагаахын сургуулийн оюутнууд (Waqas, 2015) зэрэг олон улс орны хүмүүс стресст хэт мэдрэмтгий хандсанаас нойр муутай хонодог нь нойрын чанар ба тоонд стрессийн үзүүлж байгаа нөлөөг харуулж байна. АНУ-д хийсэн нэгэн судалгаагаар, 9-12 дугаар ангийн сурагчдын 90% нь сургуульдаа явж байх ихэнх хугацаандаа хангалтгүй нойр авдаг гэж гарчээ. Нойр дутуу авснаас болж анхаарал төвлөрөхгүй байх, тааруу дүн авах, стресс дэх, бусадтай таарамжгүй болоход нөлөөлдөг гэжээ. Нойрын чанар ба тоо нь сурагчдын сурах чадамж, сурлагын идэвх амжилтад шууд нөлөөлдөг (Curcio, 2006). Байнгын дутуу нойртой явбал сурлагын чанар буурна (Curcio, 2006). Ийм учраас, стрессээс болж нойрын чанар, тоо хэмжээ тасалдах нь сурагчдын сурах чадвар, амар түвшин байдалд нөлөөлөх чухал хүчин зүйл болдог.

Сурах үйл, явцтай холбоотой стресс ба биеийн эрүүл мэнд

Сурах үйл явцтай холбоотой стресстэй залуу хүмүүсийн амьдралд хожим эрүүл мэндийн асуудал үүсэх эрсдэл өндөр. Сурч байхдаа, жишээлбэл шалгалтын үеэр стрессдэг байсан хүмүүс биеийн дасгал хөдөлгөөн хийдэггүй нь хожмоо эрүүл мэндийн муу үр дагавартай холбоотой байв (Stults-Kolehmainen, 2014).

Стресс даамжирвал, амьдралын эрүүл бус хэв маяг, стрессийн үл зохицуулалтаас үүсэж бий болох зарим өвчин, тухайлбал хоол боловсруулалт муудах, цусан дах сахрын хэмжээ хэт ихсэх, багасах өвчинд хүргэж ч болно (Pervanidou, 2012). Мөн түүнчлэн, хоолны дуршил ихсэхэд, жин нэмэхэд ч стресс нөлөөлдөг (Dallman, 1993), (Stephens, 1995). Сурах үйлтэй холбоотой стрессээс болж биеийн дасгал хөдөлгөөн багасаж, амьдралын эрүүл бус дадал зуршилд автах нь эрүүл мэндийг асуудалд оруулж, архаг хууч өвчтэй болоход ч хүргэдэг.

Сурах үйл явцтай холбоотой стресс ба гүйцэтгэл

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага (1996) оюутнуудад боловсрол эзэмшихэд бүрэн дүүрэн оролцохын тулд эрүүл мэнд, сэтгэл санааны хувьд аюулгүй байх ёстой гэж заасан байдаг (Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага, 1996). Үнэхээр ч дээр дурдсан ЭЗХАХБ-ын судалгаагаар сургуулийн ажил, гэрийн даалгавар, шалгалтад санаа зовох нь оюутнуудын хичээлийн амжилтад сөргөөр нөлөөлж байгааг мэдээлсэн. Судалгааны үр дүнгээс харахад хамгийн өндөр үзүүлэлттэй гарсан нь охид ба тэд алдаа гаргахаас эмээх нь шалгалтын гүйцэтгэлийг тасалдуулдаг гэж мэдээлсэн байдаг (OECD., 2015). Сургалтын явцад доод ангийн оюутнууд дээд улирлын оюутнуудаас хамаагүй их стрессдэг гэж мэдүүлдэг. Мөн доод курсийн оюутнуудын 63% нь тестийг хэчнээн сайн бэлтгэсэн байсан ч гэсэн санаа зовж байгаагаа илэрхийлдэг бол дээд курсийн оюутнуудын 46% нь түгшсэн гэж мэдээлдэг

(OECD., 2015). Энэ нь стрессийн түвшин өндөр байгаа нь сурлагын түвшин буурч байгаатай холбоотой болохыг харуулж байна.

Аливаа насны суралцагчдын суралцахуйд стресс болон итгэлгүй байдал нөлөөлдөг. Хүний тархи нийгэмтэйгээ холбогдож, сэтгэл хөдлөлийн хувьд аюулгүй байх үедээ л эрдэм шинжилгээний ажилд анхаарлаа төвлөрүүлж суралцаж эхэлдэг байна.

Компьютер нь бидний нийгмийн салшгүй нэг хэсэг юм. Компьютерийн хэрэглээ эрчимтэй үндсэн ур чадвар болж байна. Компьютер шууд холбоогүй байгаа хүмүүст ч хүчтэй мэдрэмжийг бий болгодог. Хүмүүс шинэ, сонирхолтой зүйл байгааг мэдэрдэг. Гэвч тэд компьютерийн хүчирхэг, сүртэй байдлаас айж эмээдэг байна.

Компьютерээс болгоомжлох эсвэл айх, тэр ч байтугай компьютерийн бүрэлдэхүүнд ямар хэсгүүд байдаг тэдгээрийг хэрхэн ашиглах талаар учир битүүлэг, юм хэлэхгүй байхыг компьютер хэрэглэх үеийн сэтгэлийн түгшүүр буюу “компьютер хэрэглэхүйн зовнил” гэж нэрлэж байна (Л.Амарсанаа).

Дүгнэлт

Судалгаанаас үзэхэд боловсролтой холбоотой стресс нь сурагчдын сурах чадвар, сурлагын амжилт, нойрын чанар, бие бялдрын эрүүл мэнд, сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж байгааг харуулж байна. Гэсэн хэдий ч, суралцагчдыг сургалтад өргөнөөр оролцуулж, дэмжиж, тэднийг хүсэл эрмэлзэлтэй байлгахын тулд чанарын асуудалд анхаарал хандуулах хэрэгтэй гэж үзэж байна.

Хямралын үеийн сургалт нь мэдлэг олгох, суралцагчдын ур чадварыг дэмжих, хөгжүүлэхээс гадна сурагчийн хэрэгцээт нийгмийн болон сэтгэл санааны дэмжлэг авах, ирээдүйн талаар эерэг хандлагатай байхаар зоригжуулах, хэрэгцээг хангахад төвлөрсөн байх хэрэгтэй. Мөн суралцагчдыг аль болох сэтгэл санааг нь дээшлүүлж, суралцах хүсэл эрмэлзлийг нь нэмэгдүүлэх хөгжөөнт сургалтын үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцуулах шаардлагатай.

II. Бүлэг. Судалгааны хэсэг

2.1 Суралцагчдаас авсан судалгаа

ЕБС-ийн суралцагчид алсын зайнаас суралцаж буй байдлыг судлах, үнэлэлт дүгнэлт өгөх зорилгоор энэхүү судалгааг теле хичээл үзэж буюу VII-XII ангийн суралцагчдаас цахим хэлбэрээр авсан. Судалгаанд нийт 260 сурагч хамрагдсан бөгөөд үүнээс Улаанбаатар хотоос 193 сурагч, Дархан-Уул аймгаас 67 сурагч судалгаанд оролцлоо.

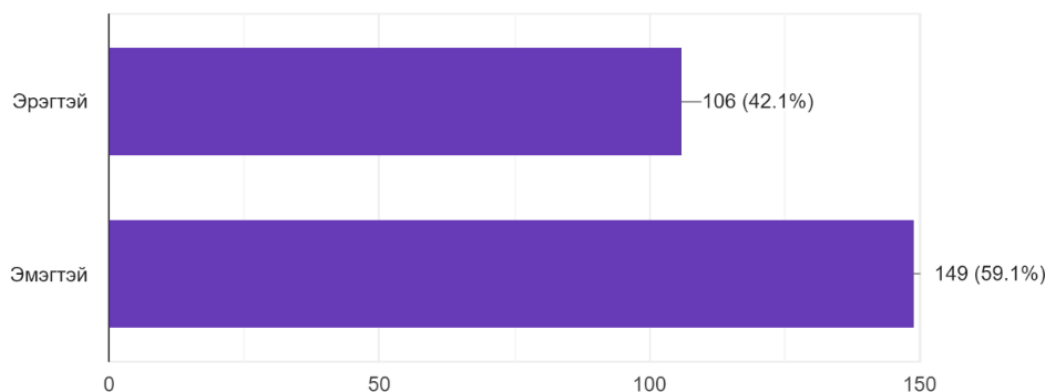
Аймаг/ дүүрэг:

Аймаг / Дүүрэг:	Нийт тоо
Дархан-Уул аймаг	67
Баянгол	18
Баянзүрх	42
Сонгино хайрхан	15
Сүхбаатар	69
Хан-Уул	19
Чингэлтэй	30
	260

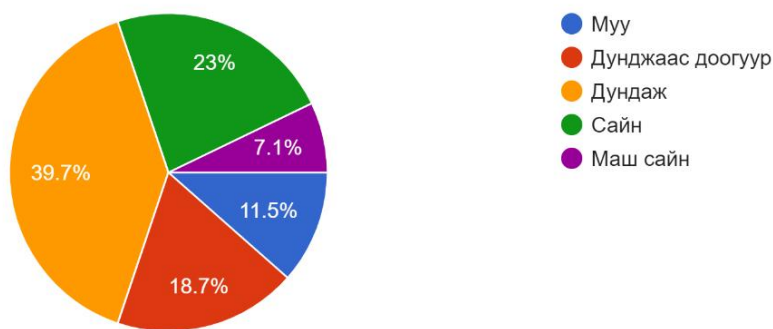
Сургууль:

Сургууль:	Оролцсон хүүхдийн тоо
Үй-Цай бүрэн дунд сургууль	193
Оюуны ирээдүй цогцолбор сургууль	67

Хүйс:



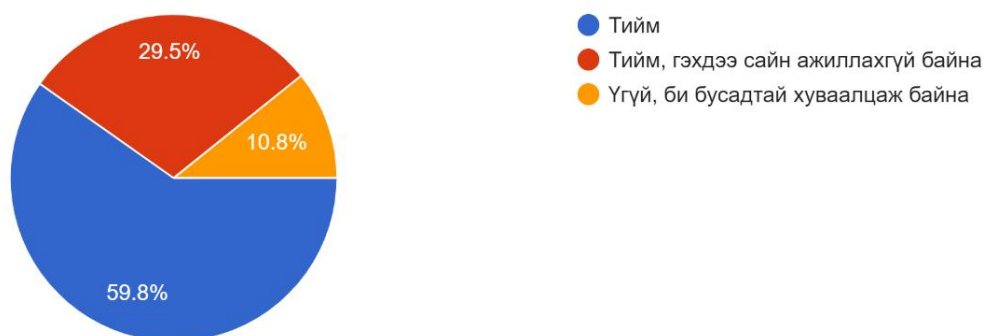
1. Зайны сургалтын талаар ямар сэтгэгдэлтэй байна вэ?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 39.7 хувь нь дундаж, 23 хувь нь сайн, 18.7 хувь нь дунджаар доогуур, 7.1 хувь нь муу гэсэн хариулт өгсөн байна. Судалгаанаас харахад зайны сургалтыг сайжруулж чанаржуулах шаардлагатай байна. Мөн сурагчдад зайны сургалтын талаарх мэдлэг, ойлголтыг нь нэмэгдүүлж өгөх хэрэгтэй.

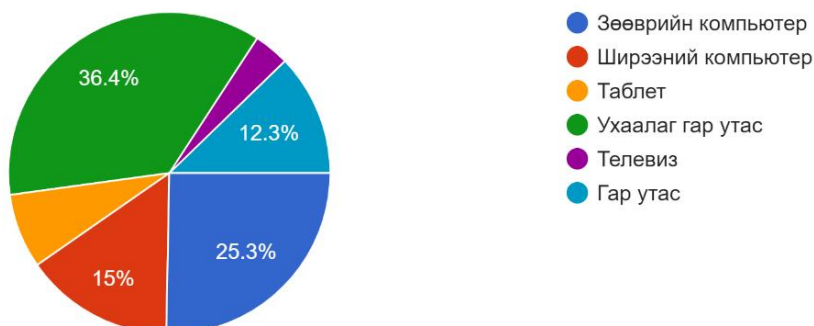
2. Танд зайнаас сурахад хэрэгцээтэй төхөөрөмж байгаа юу?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 59.8 хувь нь тийм, 29.5 хувь нь тийм ээ , гэхдээ сайн ажиллахгүй байна, 10.8 хувь нь үгүй, би бусадтай хуваалцаж байна гэсэн хариулт өгсөн байна. Сурагчдад цахим хичээлээ хийх хэрэгцээт төхөөрөмж тодорхой түвшинд байгаа нь харагдаж байна. Гэхдээ энэхүү судалгаанд УБ болон Дархан-Уул аймгийн сурагчид буюу төв орон нутгийн сурагчид оролцсоныг дурдах хэрэгтэй.

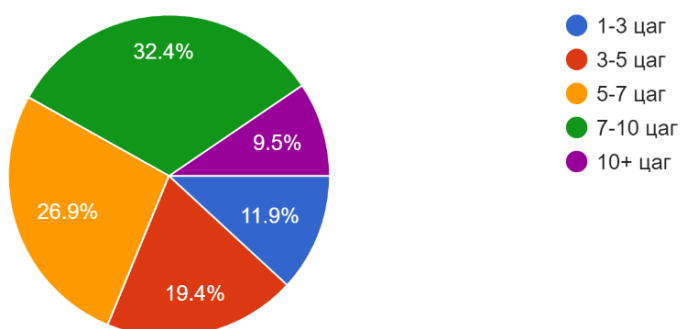
3. Та зайны сургалтад ямар төхөөрөмж ашигладаг вэ?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 36.4 хувь нь ухаалаг гар утас, 25,3 хувь нь зөөврийн компьютер, 15 хувь нь ширээний компьютер, 12,3 хувь нь гар утас, 7,5 хувь нь таблет, 3,6 хувь нь телевиз гэсэн хариулт өгсөн байна. Судалгаанаас харахад хүүхдүүдийн ашигладаг төхөөрөмж өөр өөр ба гар утсыг илүү ашиглаж байна.

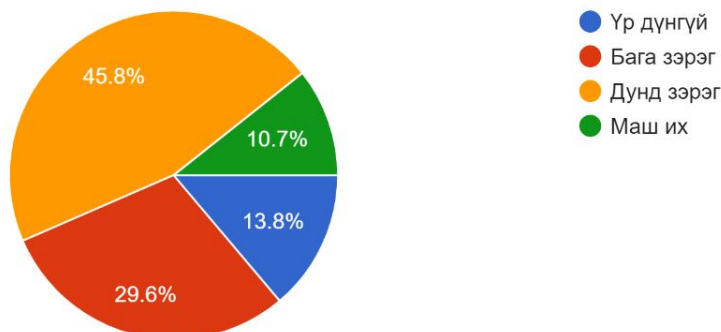
4. Та өдөр бүр алсын зайн боловсролд дунджаар хэдэн цаг зарцуулж байна вэ?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 32,4 хувь нь 7-10 цаг, 26,9 хувь нь 5-7 цаг, 19,4 хувь нь 3-5 цаг, 11,9 хувь нь 1-3 цаг, 9,5 хувь нь 10+ цаг гэсэн хариулт өгсөн байна. Судалгаанаас харахад 7-10 цагийг цахим хичээлд зарцуулж байгааг харж болох бөгөөд сурагчид маш их ачаалалтайг илэрхийлж байна. Гэвч олон цагаар үзэх нь эрүүл мэндэд зарим сөрөг нөлөөг үүсгэдэг учир хувийн зохион байгуулалтаа сайжруулж тохируулан суралцах хэрэгтэй. Мөн теле хичээл үзэх нь сурагчид ойлгоогүй зүйлээ дахин үзэх, нөхөж үзэх, тэмдэглэл хөтлөх гэх мэтээр дахин дахин ажиллах шаардлага үүсэж байна. Иймд эцэг эх, гэр бүлийн анхаарал маш чухал юм.

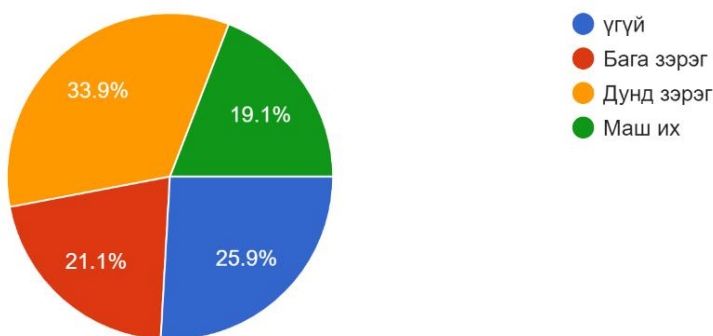
5. Зайнаас суралцах нь таны хувьд хэр үр дүнтэй байсан бэ?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 45,8 хувь нь дунд зэрэг, 29,6 хувь нь бага зэрэг, 13,8 хувь нь үр дүнгүй, 10,7 хувь нь маш их гэсэн хариулт өгчээ. Судалгаанаас үзэхэд зайнаас суралцагчдын хувьд цахим хичээлийг нь төдийлөн үр дүнгүй гэж үзсэн байна. Цахим сургалтын үр дүнг сайжруулахын тулд багш, сурагч, эцэх эх хамтран, эргэх холбоотой ажиллаж сурагчдад дэмжлэг, туслалцаа, зөвлөгөө өгөх хэрэгтэй.

6. Сургуулиас танд гэрээс суралцах ямар нэгэн хэрэгслийг санал болгоход хэр дэмжлэг болж байна вэ?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 33,9 хувь нь дунд зэрэг, 25,9 хувь нь үгүй, 21,1 хувь нь бага зэрэг, 19,1 хувь нь маш их гэсэн хариулт өгсөн байна. Судалгаанаас харахад сурагчдад дэмжлэг болох шаардлагатай зүйлсийг бүрэн багтаасан цогц хэрэгслийг зөв сонгож хэрэглүүлэх нь зүйтэй.

7. COVID-19 цар тахлын үед алсын зайнаас суралцах нь танд хэр бухимдалтай байна вэ?

Хариулт:

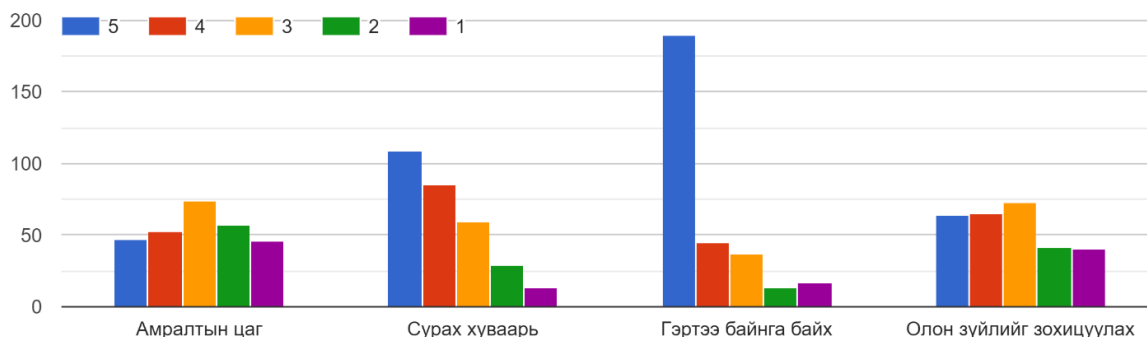
- Маш их, сургуульдаа явмаар байна.
- Дархлаа болон нүдний хараа муудаж дэлгэцийн ард удаан суухаар нуруу өвдөж байна
- Бухимдалтай байна
- Эрүүл мэнд муудаж байна
- Хичээлээ бүрэн ойлгож чадахгүй байна
- Танхимаар сурмаар байна
- Найзуудтайгаа хичээлээ хиймээр байна
- Дундаж
- Үнэхээр хэцүү
- Аймаар хэцүү
- Гоё байна
- Гол нь хувийн сургуулийн төлбөр хэцүү байна
- Өвчин гарсан учраас уурлахгүй
- Төгсөх анги учир тулж ажиллах жаахан дутагдалтай байгаа
- Интернет их гацаж байгаа
- Мэдээж бага зэрэг бухимдалтай байгаа зарим нэг сайт нь ажиллахгүйгээс болоод гэрийн даалгавраа хийж чадахгүй байгаа
- Сургуулийн орчин биш болохоор хүндрэлтэй байна. Хүүхэд болгон өөр өөр харилцан адилгүй суралцаж байгаа, зарим нэгний хувьд гэрээсээ суралцах жаахан тохиромжгүй юм шиг ээ. Гэр бүл олуулаа олон дүү нартай учир хааяа хичээлээ хийж болохгүй бухимдах тохиолдол гардаг.
- Утас бараг эвдэрлээ
- Бухимдалгүй
- Суралцахад хэцүү байна
- Заримдаа хийсэн хичээлээ явуулахад саатал гардаг
- Хичээл ойлгомжгүй үзсэн хичээл ордог
- Ер нь бухимдалтай байгаа заримдаа хичээлээ хиймээргүй санагддаг дараа нь нөхөх хэрэгтэй болдог
- Бухимдаагүй ээ, харин ч түгжрэл гэж цагаа барахгүй амар байна
- Их гар утас таблет зэрэгтэй харьцсанаас болж нүдний хараа эрчимтэй муудаж толгой өвдөж улмаар стресс дэх болсон
- Цар тахал байгаа учир алсаас суралцах нь зөв
- Маш олон цагаар орж байна
- Үүний оронд амраад зун хичээл орсон нь дээр
- Ачаалал их байна

Дүгнэлт:

Судалгаанаас харахад ихэвчлэн интернеттэй холбоотой асуудал, багш нарын явуулж буй хичээлийн материал хангалтгүй, ойлгомжгүй байгааг хэлж байна. Иймд хөгжилтэй, үр өгөөжтэй, олон талт, анхаарал татахуйц, туршилт, гүйцэтгэлд суурилсан дижитал сургалтын шийдлүүдийг хэрэглэх хэрэгтэй. Мөн уян хатан бөгөөд үр дүнтэй сургалтыг зохион байгуулах хэрэгтэй байна. Зайнаас суралцах нь суралцагчдын хувьд сурах хүсэл эрмэлзэл чухал бөгөөд өөрийн сурах хэрэгцээгээ зөв тодорхойлох нь

зайны сургалтын амжилттай хэрэгжих үндэс болдог. Иймээс сурагчид ч мөн хичээх нь чухал юм.

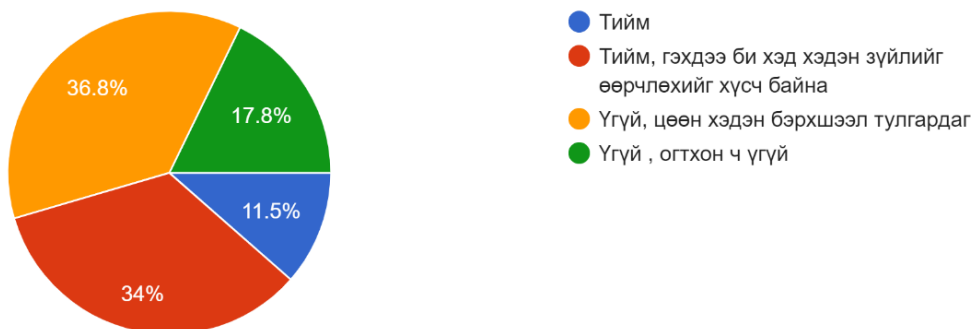
8. Та алсаас сурч байхдаа цаг хугацаагаа хэр сайн зохицуулж байна вэ?



Дүгнэлт:

Графикаас үзэхэд сурагчид амралтын цагт дунд зэрэг, сурах хуваарь болон гэртээ байхад маш их, бусад зүйл зохицуулах (гэр орны ажил, дүүгээ гарах гэх мэт)-д жигд цаг зарцуулж байгааг харж болно. Иймд сурагчид сурах цагаа багасгаж, амрах цагаа нэмэгдүүлэх зохицуулалт шаардлагатай нь харагдаж байна.

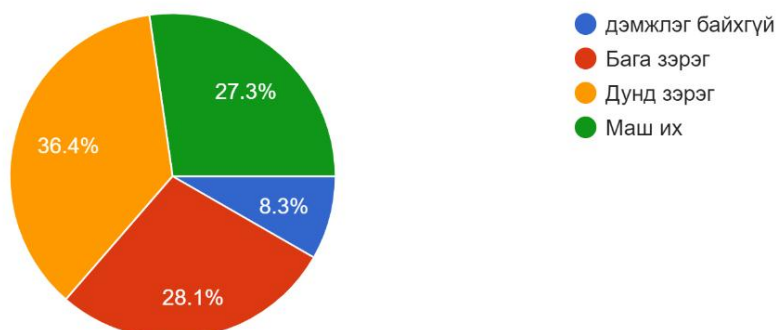
9. Та алсын зайнаас суралцах дуртай байна уу?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 36,8 хувь нь үгүй, цөөн хэдэн бэрхшээл тулгардаг, 34 хувь нь тийм, гэхдээ би хэд хэдэн зүйлийг өөрчлөхийг хүсэж байна, 17,8 үгүй, огтхон ч үгүй, 11,5 хувь нь тийм гэсэн хариулт өгсөн байна. Судалгаанаас харахад сурагчид танхимаар суралцах хүсэлтэй зарим тохиолдол хосолсон сургалтыг дэмжих боломжтой байгаа энэ диаграммаас харагдаж байна.

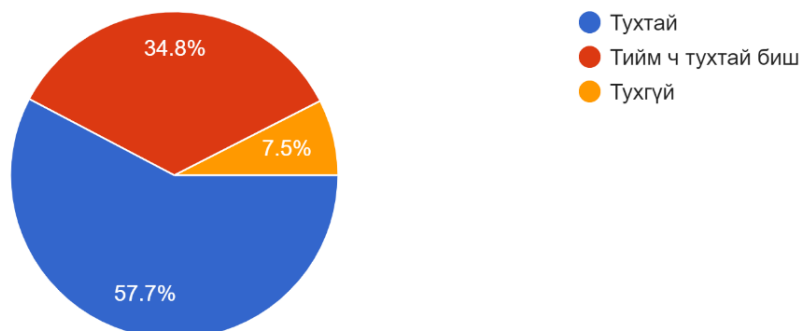
10. Багш нар таныг алсын зайнаас суралцахад хэр зөвлөж, дэмжиж байна вэ?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 36,4 хувь нь дунд зэрэг, 28,1 хувь нь бага зэрэг, 27,3 хувь нь маш их, 8,3 хувь нь дэмжлэг байхгүй гэсэн хариулт өгсөн байна. Багш нар сурагчидтай эргэх холбоогоо сайжруулж, мэдээлэл зөвлөмжийг тогтмол өгөх хэрэгтэй. Мөн цахим харилцааны олон сувгуудаас оновчтойг нь ашиглах нь зүйтэй.

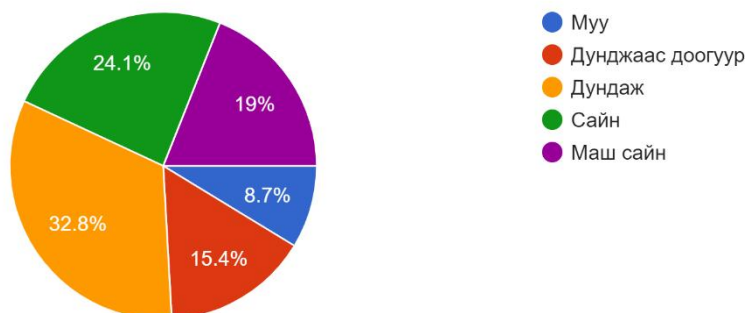
11. Сурах явцад гэрийн орчин хэр тав тухтай байдаг вэ?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 57,7 хувь нь тухтай, 34,8 хувь нь тийм ч тухтай биш, 7,5 хувь нь тухгүй гэсэн хариулт өгсөн байна. Судалгаанаас харахад сурагчид гэрийн орчинд цахимаар хичээллэхэд боломжийн гэж үзэж байна. Энэ нь дээр хэлсэнчлэн, төв орон нутгийн сурагчид хамрагдсантай холбоотой.

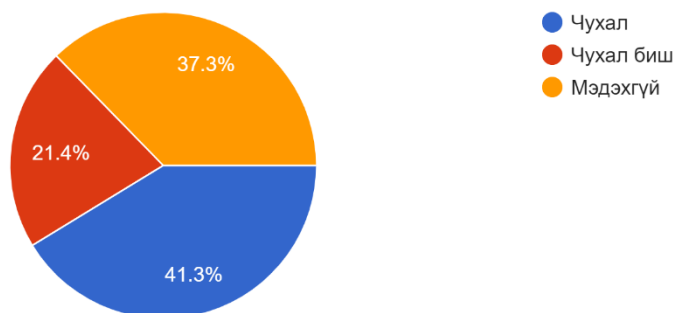
12. Алсын зайны сургалтад ашиглаж буй төхөөрөмж, программ хангамжид хэр сэтгэл хангалуун байна вэ?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 32,8 хувь нь дундаж, 24,1 хувь нь сайн, 19 хувь нь маш сайн, 15,4 хувь нь дунджаас доогуур, 8,7 хувь нь муу гэсэн хариулт өгсөн байна. Зайны сургалтын төхөөрөмж, программ хангамжийг илүү оновчтой, сурагчид хэрэглэхэд хялбар, ойлгомжтой найдвартай хэрэгслийг сонгох нь зүйтэй. Жишээ нь, Үй-Цай сургууль Moodle систем ашиглаж буй туршлагатай байна.

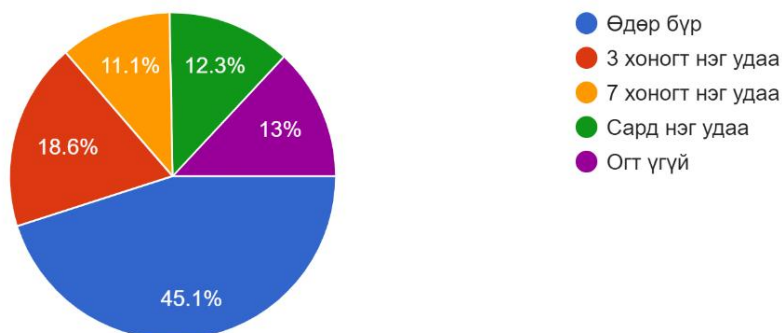
13. Алсын зайнаас суралцах явцад нүүр тулан харилцах нь таны хувьд хэр чухал вэ?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 41,3 хувь нь чухал, 37,3 хувь нь мэдэхгүй, 21,4 хувь нь чухал биш гэсэн хариулт өгсөн байна. Судалгаанаас харахад зайны сургалтын явцад сурагчдад нүүр тулан харилцах харилцаа нь чухал болохыг харуулж байна.

14. Та ангийнхаа найз нартай хэр олон удаа ярьдаг вэ?

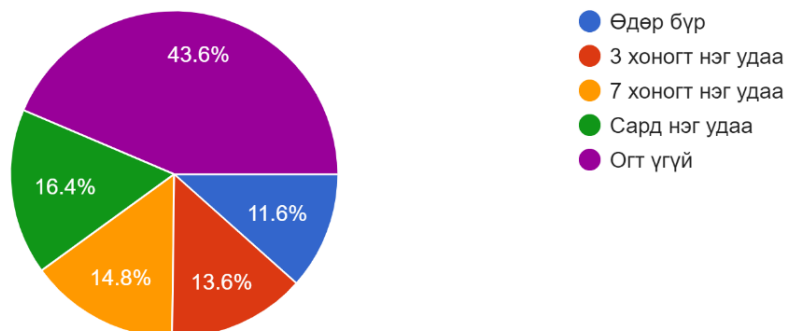


Дүгнэлт:

Сурагчдын 45,1 хувь нь өдөр бүр, 18,6 3 хоногт нэг удаа, 13 хувь нь огт үгүй, 12,3 сард нэг удаа, 11,1 хувь нь 7 хоногт нэг удаа гэсэн хариулт өгчээ.

Судалгаанаас харахад найз нөхөдтэйгөө ямар ч тохиолдол, хугацаанд харилцаа тогтоож, ярилцаж байдаг нь харагдаж байна.

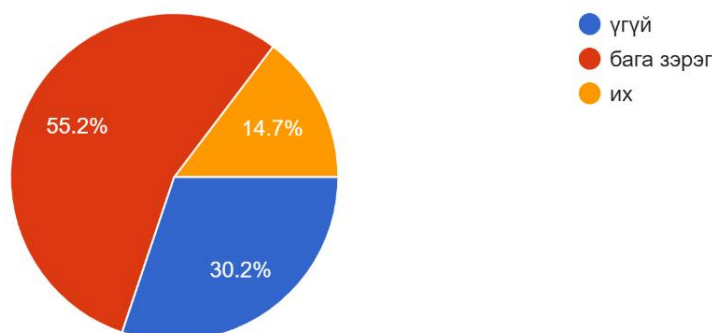
15. Багш нараасаа ганцаарчлан зөвлөгөө авч чадаж байна уу?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 43,6 хувь нь огт үгүй, 16,4 хувь нь сард нэг, 14,8 хувь нь 7 хоногт нэг удаа, 13,6 хувь нь 3 хоногт нэг удаа, 11,6 хувь нь өдөр бүр гэсэн хариулт өгсөн байна. Сурагчид багшаасаа ойлгохгүй зүйлсээ чөлөөтэй асууж, заавар зөвлөгөө авах хэрэгтэй. Мөн эцэг эх хүүхэд дээ хяналт тавьж хүүхдийнхээ ойлгохгүй зүйлсийн талаар багштай холбоо тогтоож заавар зөвлөгөө авч болно. Багшаас зөвлөгөө авахгүй байгаа нь сурагчдад сурлагын хоцрогдол үүсгэх магадлалтай.

16. Танд хичээлийн хоцрогдол үүссэн үү?



Дүгнэлт:

Сурагчдын 55,2 хувь нь бага зэрэг, 30,2 хувь нь үгүй, 14,7 хувь нь их гэсэн хариулт өгсөн байна. Судалгаанаас харахад сурагчдын ихэнх хувь нь бага зэргийн, мөн их хоцрогдолтой байгаа нь харагдаж байна. Хоцрогдлоо хэрхэн нөхөх талаар заавар зөвлөгөө туслалцааг багшаас авах нь зүйтэй. Нөгөө талаас эцэг эхчүүд хүүхдийнхээ хийж буй зүйлд анхаарах хэрэгтэй байна. Учир нь сурагчид өдөрт хичээлээ судлах цагт их хугацаа зарцуулдаг нь өмнөх асуулгаас харагдсан бөгөөд хэр үр дүнтэй байгаа эсэхийг хянаж, зөвлөн туслах шаардлагатай байна.

17. Хэрэв хичээлийн хоцрогдол үүссэн бол хэрхэн нөхөж авах вэ? Бичнэ үү.

Хариулт:

- Танхимаар хичээлээ үзэх
- Нөхөх
- Мэдэхгүй
- Багшаас асууна
- Өөр зүйлээс судална
- Хичээлээ сайн унших мэдэхгүй зүйлээ ахин үзэх сурах
- Багш нар амралтаар давтлага өгөх
- Давтаад явж байгаа
- Танхимд сууж
- Энэ үед нөхөж авах ямар ч боломж алга
- Хичээл танхимаар орохоор
- Өөрөө төвлөрч сууна
- Өдөр шөнөгүй сууж хийнэ
- Амралтын өдөр сууж хийнэ
- Ангийнхаа хүүхдээс
- Хуулж авна
- Хичээл орсон нь дээр

- Давтлага эсвэл танхимаар орж эхэлбэл хоцрогдол арилна
- Хоцрогдол үүсээгүй

Судалгааны дүгнэлт:

Стресс болон цахим сургалтын талаар онолын материалыг интернет, ном сурах бичиг болон бусад эх сурвалжаас хайж судлан, боловсруулалт хийлээ. ЕБС-ийн суралцагчид алсын зайнаас суралцаж буй байдлыг судлах, үнэлэлт дүгнэлт өгөх зорилгоор энэхүү судалгааг ерөнхий боловсролын цахим хичээл үзэж буюу VII-XII ангийн суралцагчдын дунд цахим хэлбэрээр авсан.

Судалгаанд нийт 260 сурагч хамрагдсан бөгөөд Улаанбаатар хотоос нийт 193 сурагч, Дархан-Уул аймгаас 67 сурагч оролцсон ба сурагчдын зайнаас суралцаж буй байдал, саад бэрхшээл, эерэг сөрөг өөрчлөлт зэргийг судалж хот болон орон нутгаас судалгаа авснаар онцлог болсон гэж үзэж байна.

Дархан-Уул аймгийн хувьд зарим орон нутгийг бодвол харьцангуй хөгжил сайтай учраас хүүхдүүдийнхэн хувьд цахимаар сурах чадвар болон тоног төхөөрөмж, интернет, хичээлийн хүртээмжтэй байдал нь Улаанбаатарын хүүхдүүдээс ялгагдах ялгаа байгаагүй. Цахим хичээлийг судлахад хүүхдүүдийг ихэвчлэн бухимдуулж буй зүйлс нь:

Хичээл ойлгомжгүй байх

Нэг орсон хичээл давтан орох

Цахим сургалтад дасахгүй байх

Хоцрогдол үүсэх

Бие өвдөх /толгой, нүд, нуруу, дархлаа сулрах/

Ганцаардсан мэдрэмж авах

Нүүр тулсан бодит харилцаанд орох боломжгүй гэх мэт нь сурагчдыг стрессдүүлж байна гэж үзэж байна.

Мөн сурагчдын стресс бухимдал нь хичээлээ гүйцэхгүй, хоцрогдол үүссэний улмаас хангалтгүй үнэлгээ авах зэргээс үүсэж болох юм. Хувийн зохион байгуулалтаа сайжруулах, мэдээ мэдээллээсээ аль болох хоцрохгүй байхыг хичээх, хоцорсон тохиолдолд заавал тухай бүрд нь нөхөж явах хэрэгтэй байна.

Уг судалгааг цаг хугацааны нөхцөл байдлаас шалтгаалж бага хүрээнд авсан бөгөөд цаашид үргэлжлүүлэн судлах боломжтой гэж үзэж байна.

Хэдийгээр судалгаанд хамрагдсан сурагчид цахим сургалтад хамрагдах тоног төхөөрөмж хангалттай байгаа ч хичээлийн хоцрогдол үүссэн гэж өөрсдөө үзэж байгаа нь тэдэнд цагийг үр дүнтэй ашиглах, сурах арга барилаа зөв эзэмшихэд багш, эцэг эхийн зөвлөгөө, дэмжлэг нэн чухал, нөгөө талаас сургуулийн хамтын ажиллагаа хэрэгтэйг харуулж байна хэмээн дүгнэж байна.

2.2 Цахим сургалт дахь стрессийг бууруулах зөвлөмж

Цар тахал нь сэтгэлзүйн гэмтэл, стресс, сэтгэл хөдлөлийн сөрөг нөлөөллийг үүсгэдэг. Академик боловсрол олгохоос өмнө хүүхдийн энгийн харилцан үйлчлэлийг хангах хэрэгтэй ба ганцаардлын мэдрэмжийг багасгах харилцаа холбоог сайжруулж, тусгаарлалтын үед сурагчдад тулгарч болзошгүй сэтгэлзүйн бэрхшээлээ даван туулахад нь туслалцаа үзүүлэх хэрэгтэй.

Багш нарыг анхааран дэмжиж, багшийн нийгмийн харилцааны болон сэтгэл хөдлөлийн сургалтыг чухалчлах хэрэгтэй. Тусгаарлалтын үед зайн сургалтыг хөгжүүлэн ашиглахад багшийн мэргэжлийн хөгжлийн нэг хэсэг болох нийгмийн харилцааны болон сэтгэл хөдлөлийн сургалтад анхаарал хандуулах хэрэгтэй. Хөгжилтэй, үр өгөөжтэй, олон талт, анхаарал татахуйц, туршилт, гүйцэтгэлд суурилсан дижитал сургалтын шийдлүүдийг хэрэглэхийн тулд багш нарт МХХТ-ийн ур чадварыг эзэмшүүлэх, ашиглах боломжийг нь олгох хэрэгтэй.

Орон нутгийн цахилгаан хангамжийн найдвартай байдал, интернет холболт, төхөөрөмжийн эзэмшил, багш, сурагчдын дижитал ур чадварыг харгалзан үзэж өндөр технологийн болон энгийн технологийн шийдлийн алийг ашиглахыг ярилцан шийдэх мөн хөндлөнгийн оролцооны шаардлагатай үнэлгээг хийх, сургалтын хөтөлбөр, заах, суралцах арга барилыг сургууль хаагдсан болон гэрийн тусгаарлалтын үеийн нөхцөл байдалд шилжүүлэх, шинээр гарч ирж буй болон хурдан өөрчлөгдөж буй асуудлыг шийдвэрлэхэд агуулгыг тохируулах шаардлагатай.

Судалгаанд суурилсан сургууль багш, эцэг эх, сурагчдад өгөх товч зөвлөмж:

2.2.1 Сургууль, багш

Суралцагчдад уян хатан хандаж, нийгэм, сэтгэл хөдлөл, эрдэм шинжилгээний сургалтыг сурталчилдаг онлайн болон бусад тоглоомуудыг хүүхдүүдэд танилцуулж туршуулж, илүү хөгжилтэй, сонирхолтой сургалтаа явуулах. Мөн:

- Зайны сургалтын онцлогийн талаар эцэг, эх болон сурагчдад товч заавар өгөх
- Цахим хичээлийн тогтсон хуваарийг эцэг эх, сурагчдад тогтмол хүргэх, сануулах
- Цахим хичээл үзэх боломж, орчин нөхцөлийн талаар урьдчилан судалгаа авах
- Эцэг эх, асран хамгаалагчдад тулгарч буй асуудлыг тодруулж, хариулт өгөх /эцэг эхийн зөвлөлийн дэмжлэгийг авч болно/
- Цахим хичээл үзэх боломжгүй сурагчдын хоцрогдлыг хэрхэн арилгах талаар үйл ажиллагаа төлөвлөх, хэрэгжүүлэх
- Сурагчдын гэрийн даалгаврыг үнэлэх аргачлал боловсруулж, хэрэгжүүлэх, уян хатан хандах
- Сурагчдад нэмж судлах материал, хэрхэн ашиглах зааврыг өгөх
- Суралцагчидтай харилцах эргэх холбоог сайжруулах

2.2.2 Эцэг эх

Хүүхэд наснаас насанд хүрэгчдийн эгнээнд шилжих хөгжлийн үе бөгөөд тэдний бие бялдар, танин мэдэхүй, нийгэмшихүйн хүрээнд эрс өөрчлөлт, шинэ бүрдэл нь заримдаа хямрал дагуулж байдаг юм. Тиймээс хүүхэдтэйгээ сайн ярилцаж, сонсож, ойлгож байх хэрэгтэй байдаг.

- Сурган хүмүүжүүлэх , сэтгэл судлалын талаар онлайн хичээл үзэх, багшаас нь зөвлөгөө авах
- Өдрийн хувиар гаргаж, хичээл болон амралт чөлөөт цагийг зохицуулах,
- Хүүхэдтэйгээ хамтран зорилго дэвшүүлэн хичээллэж, урам өгөх, алдааг нь ойлгуулах,
- Хүүхдэд тулгарч буй бэрхшээлийг сонсох, найз нөхөдтэй нь холбох, ярилцах
- Хүүхдийнхээ авьяас чадвар, сонирхлыг дэмжих
- Хүүхдийнхээ хувийн орон зайг хүндлэх, олгох
- Нийгмийн болон сэтгэл санааны хэрэгцээг хангах гэх мэт.

Хүүхдийнхээ цахим хичээл хийж буй эсэхэд хараа хяналт тавих, хичээл хийх орчин нөхцөлийг нь бүрдүүлж өгөх, цаг зав гаргаж мэдэхгүй чадахгүй байгаа зүйлийг нь хэлж тусалж заавар зөвлөгөө өгөх, тв сувгаар гарах теле хичээлийн хуваарийг заавал мэдэж хүүхдүүддээ сануулж байх, ангийн багш нартай нь холбоотой ажиллаж заавар зөвлөгөө авах хэрэгтэй байна. Мөн хүүхдээ дараах байдлаар хичээлд нь идэвхжүүлж, оролцуулахыг зөвлөж байна.

2.2.3 Сурагч

Одоогийн нөхцөл байдалд хүүхдүүд сэтгэл зүйн хувьд тогтворгүй хямралд орох магадлалтай тул багш болон гэр бүлийн зөв харилцаа, орчин нөхцөл, найз нөхөд нь маш чухал нөлөө үзүүлж байгаа. Эрүүл хооллох дадал зуршил, тогтмол дасгал сургуулилалт, унтлагын зөв цаг гэх мэт эрүүл мэнд, сэтгэлгээ, эелдэг зан үйлийг хэрэгжүүлж хэвшээрэй. Мөн хөгжөөнт эсвэл амрах цагийг багтаасан уян хатан боловч зохион байгуулалттай өдөр тутмын дэглэмийг бий болгож түүнийгээ дагаж мөрдөөрэй. Тулгарч буй бэрхшээлээ багш болон эцэг эх, найз нөхдөөс асууж лавлаж байгаарай. Туслалцаа авч болох хүмүүстэй харилцан ажиллаж, эрэл хайгуул сайн хийж мэдээлэлтэй ажиллах чадвараа нэмэгдүүлэх, хувийн зохион байгуулалт сайтай байх хэрэгтэй.

Дүгнэлт

Энэхүү судалгааны ажлаар цахим сургалт, цахим сургалт дахь сурагчдын стрессийн талаар судлахыг зорилоо.

Зорилгын хүрээнд зорилт дэвшүүлсэн ажилласан бөгөөд I бүлэгт стресс, цахим сургалт, түүний онцлог, сургалт дахь стрессийн талаарх орон улсын эрдэмтдийн хийсэн судалгаанаас орууллаа. Судалгаа хийх явцад монгол хэл дээрх цахим сургалт дахь стрессийн судалгаа ховор байсан.

COVID-19 цар тахлаас шалтгаалан ЕБС-ийн танхимын сургалтыг цахим хэлбэрт шилжүүлж буй өнөө үед улс орон, сургууль бүр нөхцөл байдалдаа нийцүүлэн цахим сургалтын олон арга, хэлбэрийг хэрэгжүүлж байна. Манай орны хувьд теле хичээлийг ашиглаж байгаа бөгөөд түүний хүртээмж, чанарын талаар боловсролын хүрээлэн болон зарим оюутан тодорхой судалгаа хийжээ.

II бүлэгт теле хичээл үзэж буй ЕБС-ийн VII-XII ангийн суралцагчдаас цахим хэлбэрээр судалгаа авсан. Судалгаанд нийт 260 сурагч хамрагдсан бөгөөд үүнээс Улаанбаатар хотоос 193 сурагч, Дархан-Уул аймгаас 67 сурагч судалгаанд оролцсон байна. Уг судалгааг сурагчдын алсын зайнаас суралцаж буй байдал болон стрессийг судлах, үнэлэлт дүгнэлт өгөх зорилгоор авсан. Судалгааг боловсруулахдаа <https://www.questionpro.com> сай тад байршсан зөвлөгөөнөөс санаа авч боловсруулсан.

Нөхцөл байдлаас шалтгаалан УБ хот болон Дархан-Уул аймгийн сурагчид санал асуулгад оролцсон бөгөөд судалгааны үр дүнд анхаарал татах зүйлс олон байв. Тухайлбал,

Судалгаанаас харж үзэхэд суралцагчдын бараг 40% нь зайны сургалтын талаарх сэтгэгдэл нь дундаж байна. Үлдсэн 60% нь дунджаас доогуур, сайн гэх мэт хариулт өгчээ. Олон цагаар тв, гар утас, компьютерийн ард сууснаар тэнд эрүүл мэндийн хувьд эрс муудаж байгаагаа илэрхийлж байсан. Тэдэнд тулгарч буй бэрхшээл нь интернет, техник хангамж, хичээл хийх орчин, хичээлийн даалгавар маш их, дээр нь шахуу, багштайгаа холбогдож заавар зөвлөгөө авах боломж бага байдгийн улмаас хичээлийн хоцрогдол үүсэж үүссэн хоцрогдлоо хэрхэн нөхөх талаар ойлголтгүй байгаа зэрэг нь суралцагчдыг стресст оруулж байна хэмээн үзэж байна.

Энэхүү судалгааны үр дүнгээс цахим сургалт буюу зайны сургалтыг уян хатан бөгөөд үр дүнтэй суралцуулах, суралцагчдад мэдлэгт эрмэлзэж сонирхох сэдлийг хангалттай бий болгох шаардлагатай. Мөн эцэг эхийн хараа хяналт дутмаг цахим орчинд дураараа зорчиж, цагийн зохицуулалт байхгүй утсаар ашиггүй зүйлс их хийж цаг хугацааг өнгөрөөж байна.

Хэдийгээр судалгаанд оролцсон сурагчийн ихэнх нь цахим сургалтын тоног төхөөрөмжөөр харьцангуй хангагдсан боловч 85.4% нь сурлагын хоцрогдол дунд болон их үүссэн гэж үзсэн байна. Эндээс зайнаас суралцах явцад суралцагчдын сурах хүсэл эрмэлзэл, сурах арга барил, үр дүн, эцэг эх болон асран хамгаалагч, багш, сургуулийн дэмждэг чухал тул оролцогч талууд (сурагч, эцэг эх, багш, сургууль)-ын хамтын үйл ажиллагааг нэмэгдүүлж сайжруулах нь эцсийн үр дүнд нөлөөлнө хэмээн дүгнэж байна.

Санал

Судалгаанаас харахад сэтгэл хөдлөл, зан төлөвийн өөрчлөлт, хэрхэн зөв удирдах талаар бусад сургалтын адил эрүүл мэндийн хичээлд тусгах боломжтой санагдлаа. Хямралын үед насанд хүрэгчид, эцэг эхчүүд нь багшийн үүргийг гүйцэтгэж хүүхэд, оюутнуудад нийгмийн харилцааны болон сэтгэл хөдлөлийн сургалтын чадварыг бий болгох боломжтой. Хүүхдүүд байгалиас заяасан энэрэнгүй шинж чанартай байдаг нь судалгаагаар нотлогдсон байдаг (О.Мягмар). Иймээс байгалиас заяасан энэрэнгүй хүсэл тэмүүллийг өдөөдөг үйл ажиллагааг хөхүүлэн дэмжиж болно. Иймэрхүү эерэг зан авир нь айдас, уур уцаар гэх мэт сөрөг сэтгэл хөдлөлийг итгэл, найдвар зэрэг эерэг сэтгэл хөдлөл рүү хөрвүүлэхэд тусалдаг тархин дахь эргэлтийг идэвхжүүлээд зогсохгүй уур уцаартай үед өөрсдийгөө тайвшруулж, зөрчилдөөнийг шийдвэрлэж, ёс зүйтэй, аюулгүй сонголтуудыг хийхэд тусалдаг юм.

Судалгаанаас суралцагчдад зориулсан танин мэдэхүйн, сэтгэл хөдлөлөө удирдах, стрессээ даван туулах, цахим харилцаа, ёс зүйтэй холбоотой контентуудын тоог өсгөх хэрэгтэй нь харагдлаа. Мөн цахим сургалтаар суралцагчдын нас сэтгэхүйн онцлогт тохирсон сургалтын нэгдсэн платформтой болж, хөгжүүлэх хэрэгцээ байна үзэж байна. Ингэснээр сурагчдад цахим мэдээлэлтэй ажиллан, бие даан сурах том хөшүүрэг болох юм. Мөн сургалтад тоглоом, аудио хэрэгслүүдийг ашиглавал үр дүнтэй гэж үзлээ. Жишээлбэл, хоолны жорыг тооцоолохдоо математикийг ашиглах гэх мэт. Хамтдаа хоол хийнгээ бүтэлгүйтсэн болон амжилттай болсон хоолны жороо хуваалцаарай. Номын зохиогчийн дуу оруулсан богино өгүүллэг, үлгэр, хөгжим гэх мэт аудио нөөцийг ашиглах зэрэг.

Шүүмжлэгч багш нараас өгсөн санал, зөвлөгөөг дараах байдлаар сайжруулав.

<i>Багшийн санал, зөвлөмж</i>	<i>Сайжруулалт</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Зорилгоо оновчтой тодорхойл • Сэдвийн үндэслэлийг оновчтой болгоорой Ашигласан материалыг дурдах, эшлэл зүүлт хийх • Онолын замбараагүй оруулсан бас хоцрогдсон хуучирсан мэдээллийг хасах • Монгол хэлний зөв бичих дүрмийн алдаа, найруулга зүйг засах • Дүгнэлтүүдээ оновчтой бич 	<ul style="list-style-type: none"> • Бүтцийн хувьд шинэ дугаарлалтад оруулсан • Зорилго зорилтыг сайжруулсан • Онолыг эмх цэгцтэй болгосон • Судалгаа тус бүрийн доор дүгнэлт бичсэн • Монгол хэлний зөв бичих дүрмийн алдаа, найруулга зүйг зассан • Санал зөвлөмж гаргасан • Дүгнэлтүүдээ сайжруулсан

Ном зүй

- Больница, Н. ц. (огноо байхгүй).
- Г.Селье. (1960). *Очерки об адаптационном синдроме*.
- Г.Селье. (1982). *Стресс без дистресса*. Москва: Прогресс.
- Г.Селье. (1987). *От мечты к открытию: Как стать ученым*. Москва: Прогресс.
- Ганбат, Ц. (2012). *Мобайл сургалт*. Улаанбаатар.
- Гүндэгмаа, Е. Б. (2005). *Зайны сургалтын онол, туршлага*. Улаанбаатар.
- И.П., Р. В. (2003). *История психологии XX века*. . Киев: Лыбидь.
- Л.Амарсанаа. (огноо байхгүй). *Оюутан компьютертэй харилцах*. Улаанбаатар.
- Мобайл сургалтын институт*. (огноо байхгүй).
- Мөнхтуяа, Л. (2015). *Сургалтын цахим хэрэглэгдэхүүн боловсруулах арга зүй 1*. Улаанбаатар: Битпресс .
- О.Мягмар. (огноо байхгүй). *Сэтгэл судлал*. Улаанбаатар .
- Рейзер, А. &. (2000). *Сургалтын загварчлал болон технологийн хандлага, асуултууд*.
- Селье, Г. (2015).
- Ф.Карьера. (2016). *Харилцаа 2.0 21-р зууны харилцах урлаг*. Улаанбаатар : Силабо хэвлэлийн газар .
- Цэдэвсүрэн, Д. (2017). *Цахим сурах бичиг боловсруулах онол, арга зүй*. Улаанбаатар: Битпресс.

[Michaela C. Pascoe^{id}](#), [Sarah E. Hetrick](#) & [Alexandra G. Parker](#). (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education page 104-112

John, Allan & Naomi Lawless (2003). Stress caused by on-line collaboration in e-learning: a developing model

Ашигласан материал

- <http://noskol-crb.belzdrav.ru/psikhologicheskaya-pomoshch/stress-i-distress-.php?type=special>
- http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html
- <https://psyfactor.org/lib/selye-stress-distress-2.htm>
- <https://prezi.com/vels-3qmnagz/presentation/>
- <https://www.meds.gov.mn/wp-content/uploads/>
- <https://mn.wikipedia.org/wiki/>

Хавсралт**Сурагчдын авах асуулга**

Зорилго: ЕБС-ийн сурагчид алсын зайнаас суралцаж буй байдлыг судлах, үнэлэлт дүгнэлт өгөх

А. Ерөнхий мэдээлэл

Аймаг/Дүүрэг:

Сургууль:

Хүйс: ☐ эр ☐ эм

Анги: ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12

Б. Судалгааны асуулга

1. Зайны сургалтын талаар ямар сэтгэгдэлтэй байна вэ?

- ☐ Муу
- ☐ Дунджаас доогуур
- ☐ Дундаж
- ☐ Сайн
- ☐ Маш сайн

2. Танд зайнаас сурахад хэрэгцээт төхөөрөмж бий юу?

- ☐ Тийм
- ☐ Тийм ээ, гэхдээ сайн ажиллахгүй байна
- ☐ Үгүй ээ, би бусадтай хуваалцаж байна.

3. Та зайны сургалтад ямар төхөөрөмж ашигладаг вэ?

- ☐ Зөөврийн компьютер
- ☐ Ширээний компьютер
- ☐ Таблет
- ☐ Ухаалаг гар утас
- ☐ Телевиз
- ☐ Гар утас

4. Та өдөр бүр алсын зайн боловсролд дунджаар хэдэн цаг зарцуулж байна вэ?

- 1-3 цаг
- 3-5 цаг
- 5-7 цаг
- 7-10 цаг
- 10+ цаг

5. Зайнаас суралцах нь таны хувьд хэр үр дүнтэй байсан бэ?

- Огт үр дүнгүй
- Бага зэрэг үр дүнтэй
- Дунд зэрэг үр дүнтэй
- Маш үр дүнтэй

6. Сургуулиас гэрээс суралцах хэрэгслийг санал болгоход хэр тустай байсан бэ?

- ☐ Огт тус болохгүй
☐ Бага зэрэг тустай
☐ Дунд зэрэг тустай
☐ Маш их тустай

7. COVID-19 цар тахлын үед алсын зайнаас суралцах нь танд хэр стресстэй байна вэ?

.....

8. Та алсаас сурч байхдаа цаг хугацаагаа хэр сайн зохицуулж чадах вэ?
 (5 нь туйлын сайн, 1 нь огт байхгүй гэж үзээрэй)

- ☐ Амралтын цаг
☐ Сурах хуваарь

Гэртээ байнга байх, олон зүйлийг тэнцвэржүүлэх нь олон хүнд стресс үүсгэдэг.

	5	4	3	2	1
Амралтын цаг					
Сурах хуваарь					
Гэртэй байнга байх					
Олон зүйлийг зохицуулж сурах					

9. Та алсаас суралцах дуртай юу?

- ☐ Тийм ээ, туйлын
☐ Тийм ээ, гэхдээ би хэд хэдэн зүйлийг өөрчлөхийг хүсэж байна
☐ Үгүй ээ, цөөн хэдэн бэрхшээл тулгардаг
☐ Үгүй ээ, огтхон ч үгүй

10. Багш нар алсын зайнаас суралцахад хэр тус болж байна вэ?

- ☐ Огт тусгүй
☐ Бага зэрэг тустай
☐ Дунд зэрэг тустай
☐ Маш их тустай

11. Сурах явцад гэрийн орчин хэр тав тухтай байдаг вэ?

- ☐ тухтай
☐ тийм ч тухтай биш
☐ тухгүй

12. Алсын зайны сургалтад ашиглаж буй төхөөрөмж, программ хангамжид хэр сэтгэл хангалуун байна вэ?

- ☐ Муу

- ☐ Дунджаас доогуур
- ☐ Дундаж
- ☐ Сайн
- ☐ Маш сайн

13. Алсын зайнаас суралцах явцад нүүр тулан харилцах нь таны хувьд хэр чухал вэ?

- ☐ Чухал
- ☐ Чухал биш
- ☐ Мэдэхгүй

14. Та ангийнхаа найз нартай хэр олон удаа ярьдаг вэ?

- ☐ Өдөр бүр
- ☐ 3 өдөрт нэг удаа
- ☐ 7 хоногт нэг удаа
- ☐ Сард нэг удаа
- ☐ Огт яриагүй

15. Багш нартайгаа хэр олон удаа ганцаарчлан ярьдаг вэ?

- ☐ Өдөр бүр
- ☐ 3 өдөрт нэг удаа
- ☐ 7 хоногт нэг удаа
- ☐ Сард нэг удаа
- ☐ Огт яриагүй

16. Танд хичээлийн хоцрогдол үүссэн үү?

- Үгүй
- Бага зэрэг
- Их

17. Хэрэв хичээлийн хоцрогдол үүссэн бол хэрхэн нөхөж авах вэ? Бичнэ үү.

.....

Танд баярлалаа