

13.00.01 Общая педагогика, история педагогики и образования

УДК 37. 376

DOI 10.37493/2307-907X.2022.2.23

Прилепко Юлия Владимировна, Бахолдина Мария Сергеевна

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

В статье рассматриваются актуальные проблемы влияния условий пандемии на психологическое состояние студентов. Описываются различные виды стресса, переживаемого студентами в период дистанционного обучения в условиях пандемии. Анализируются условия, приводящие к различным видам стресса студентов. Представлены результаты исследования оценки психологического состояния студентов в период дистанционного обучения, проведенного среди обучающихся Северо-Кавказского федерального университета по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование. На основе проведенного эксперимента формулируются выводы о необходимых видах помощи студентам, переживающим стресс из-за условий дистанционного обучения в период пандемии.

Ключевые слова: пандемия, коронавирусная инфекция, студенты, психологическое состояние, дистанционное обучение.

Yulia Prilepko, Maria Bakholdina

THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS DURING THE PERIOD OF DISTANCE LEARNING

The article deals with the actual problems of the impact of pandemic conditions on the psychological state of students. Various types of stress experienced by students during distance learning in a pandemic are described. The conditions leading to different types of stress of students are analyzed. The results of a study of the assessment of the psychological state of students during the period of distance learning, conducted among students of the North Caucasus Federal University in the direction of training 44.03.03 Special (defectological) education, are presented. Based on the experiment, conclusions are drawn about the necessary types of assistance to students experiencing stress due to the conditions of distance learning during the pandemic.

Key words: pandemic, coronavirus infection, students, psychological state, distance learning.

«Самое главное в жизни – пережить тот момент,
когда кажется, что все в жизни потеряно»

Эдмон Ростан

Введение / Introduction. Пандемия COVID-19, вызванная ранее никому неизвестным вирусом SARS-CoV-2, привела к массовым карантинным мероприятиям, которые оказали большое влияние на жизнь людей по всему миру. По мере введения мер самоизоляции и карантинов стало понятно, что ухудшается не только физическое здоровье людей, но и психическое. Пандемия поспособствовала тому, что у здоровых людей начали усиленно проявляться «деструктивные психические реакции», среди которых тревога, фобия, страх, депрессия, а также искаженное восприятие реальности [4]. Это коснулось и студентов, которые были не готовы к быстро меняющимся условиям.

Давно доказано, что хронический стресс является неотъемлемой частью студенческой жизни. Исследователи отмечают, что причины стрессов у студентов связаны с финансовыми затруднениями, а также с проблемами жилья и безопасности [2]. Однако к этим причинам можно отнести и другие, которые появились в связи с коронавирусной инфекцией: непривычность происходящего, частые новости о новых заражениях коронавирусом, адаптация к новым условиям, переход от очного формата обучения к дистанционному, неопределенность и непонимание проис-

ходящего негативно отразились на психологическом состоянии студентов. Систематическое появление тревожности, стресса, страха, беспокойства обусловило шаблонность мышления у людей, в том числе у студентов, что привело к снижению способности к долгосрочной оценке принимаемых государством мер [4].

С медицинской точки зрения академический стресс можно рассматривать как разновидность профессионального стресса, который характеризуется чрезмерным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, что в конечном результате может повлиять на общую успеваемость студента и может привести к психосоматическим заболеваниям [6].

Для того чтобы оценить психологическое состояние студентов во время дистанционного обучения, было проведено исследование в рамках анонимного анкетирования студентов, обучающихся в Северо-Кавказском федеральном университете по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование. Всего в эксперименте принимало участие 82 студента бакалавриата.

Целью исследования стало выявление состояния психического здоровья у студентов в период дистанционного обучения. Задачи исследования: выяснить причины напряжения во время дистанционного обучения у студентов; провести оценку психологического состояния обучающихся; выяснить, с какими трудностями столкнулись студенты во время дистанционного обучения; определить, какими способами пользовались обучающиеся для снятия стресса в наиболее напряженные моменты; изменился ли уровень мотивации к обучению у студентов и уровень учебной нагрузки; каковы преимущества электронного обучения, по мнению обучающихся; как они реагируют на непредвиденные ситуации, связанные с учебой во время дистанционного обучения; влияние стрессового состояния на пищевое поведение студентов и их отношения с близкими; осуществить количественный и качественный анализ данных, полученных в ходе исследования.

Материалы и методы / Materials and methods. Для реализации цели статьи использовались следующие методы: анализ ранее выполненных научных исследований, наблюдение, а также анкетирование, опрос; методы качественного и количественного анализа обработки полученных данных.

Результаты и обсуждение / Results and discussion. Согласно полученным данным, мы можем увидеть, что среди студентов 38 % имеют низкий показатель так называемых «деструктивных психических реакций», что свидетельствует об успешной психологической адаптации к учебным нагрузкам; 50 % – средний и 12 % – высокий показатель, означающий психологическую дезадаптацию (рис. 1).

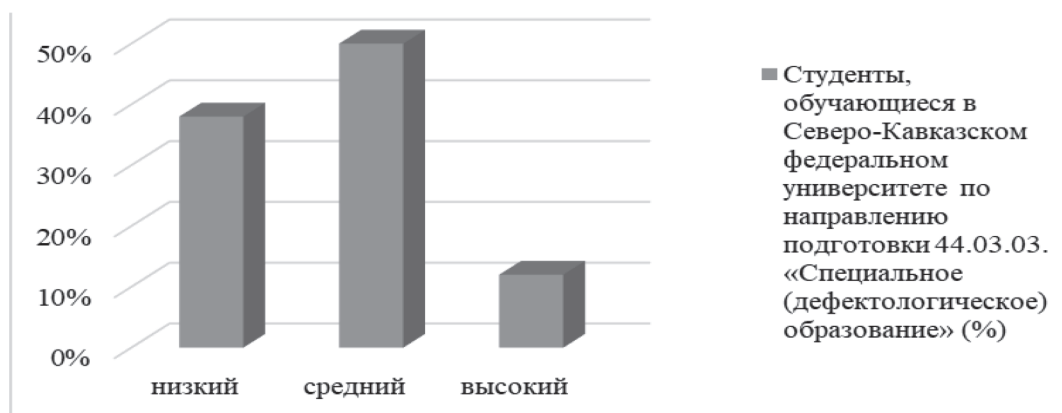


Рис. 1. Оценка показателя психической напряженности, стресса, тревожности, чувства сильной усталости у студентов в период дистанционного обучения (%)

Качественный и количественный анализ вопросов анонимного анкетирования позволил сформулировать следующие выводы: большинство респондентов среди важных проявлений напряженности, стресса и тревоги во время дистанционного обучения выделили боязнь не сдать работу вовремя, переживание за качество выполненной работы из-за нехватки времени, отсутствие полноценного отдыха, а также резкую смену привычного ритма жизни (переход от очного формата обучения к дистанционному).

Ещё одним фактором, вызывающим стресс и тревогу у студентов, является несвоевременное информирование их о текущей ситуации в образовательном процессе. Во время дистанционного обучения важно всегда быть проинформированным о различных изменениях в структуре и организации образовательного процесса.

Проанализировав ответы на вопрос «Происходит ли своевременно информирование Вас об изменениях в процессе дистанционного обучения?», мы получили следующие результаты. Большинство испытуемых (65 %) отметили, что информирование обо всех изменениях в процессе обучения во время пандемии происходит своевременно и систематически; 23 % студентов отметили, что важные сведения доходят до них лишь «иногда», а 12 % – вовсе не проинформированы заблаговременно (рис. 2).

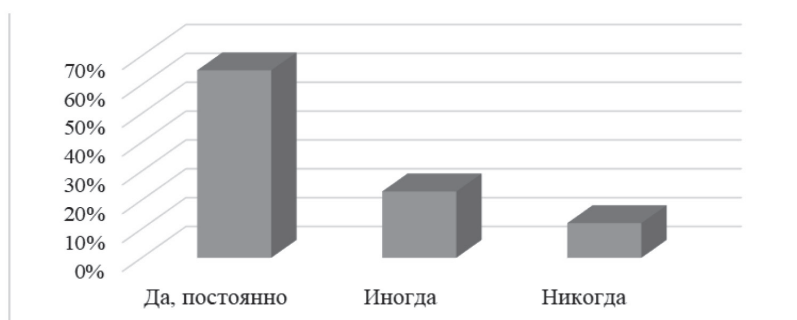


Рис. 2. Оценка процесса информирования студентов об изменении в процессе дистанционного обучения (%)

Интересными оказались ответы обучающихся на вопросе об изменении уровня мотивации к обучению в рамках дистанционного режима, так как это весьма непростой и неоднозначный психологический процесс, который меняет отношение личности как к одному определенному предмету изучения, так и ко всему процессу обучения в целом. Мнения студентов по данному вопросу разделились практически одинаково. Так, у 28 % студентов уровень мотивации к обучению во время самоизоляции увеличился; у 32 % опрошенных – уменьшился и 40 % обучающихся отметили, что пандемия никак не повлияла на их мотивацию (рис. 3).



Рис. 3. Оценка уровня мотивации к обучению у студентов в рамках дистанционной формы (%)

Далее студентам был предложен вопрос «Что Вам понравилось при обучении в дистанционном режиме?», который позволил оценить не только негативные стороны нового формата обучения, но и положительные, влияющие на их психологическое состояние. Благодаря качественному и количественному анализу этого вопроса, мы можем сформулировать следующие выводы. Наиболее часто обучающиеся отмечали, что преимуществами в дистанционной форме обучения являются: индивидуальный темп обучения (21 %), низкий риск заражения инфекцией (20 %), возможность повторно посмотреть видеозапись лекции (20 %), домашнее питание (15 %), самообучение (14 %), а также использование современных технологий обучения (8 %), повышение качества обучения (2 %) и дополнительный объем материала по предмету (1 %) (рис. 4).



Рис. 4. Оценка нового формата обучения

Что касается степени учебной нагрузки на студентов в период пандемии, то большинство респондентов (46 %) отмечают, что учебная нагрузка во время дистанционного обучения увеличилась, по сравнению с очным форматом, что означает и появление высокого уровня «деструктивных психических реакций»; по мнению 17 % опрошенных, академическая нагрузка уменьшилась, и 37 % студентов считают, что нагрузка осталась прежней (рис. 5).

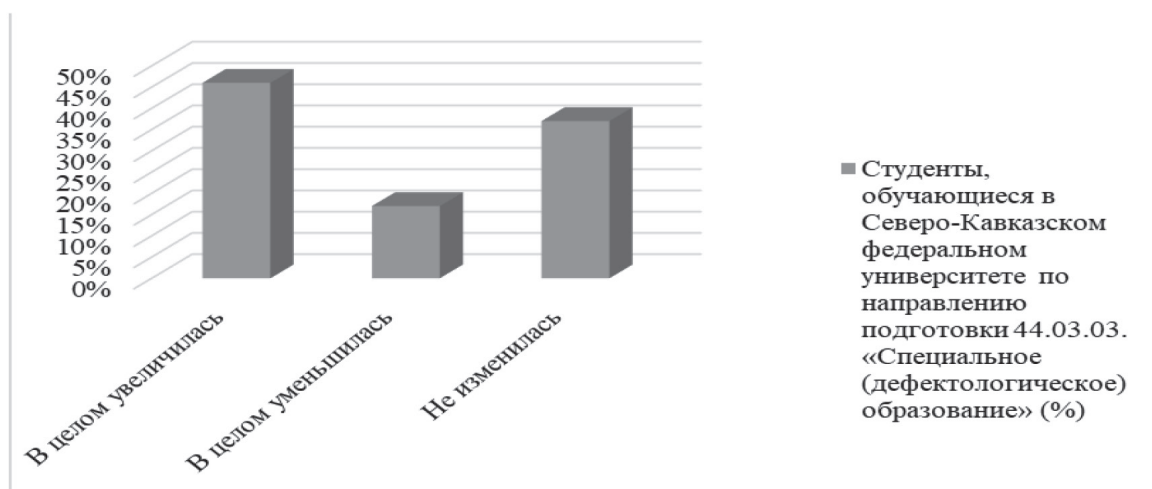


Рис. 5. Оценка степени учебной нагрузки на студентов в период дистанционного обучения (%)

Психическая (психологическая) адаптация – является также комплексным и сложным процессом, который помимо своей основной составляющей – непосредственно психологической адаптации, содержит еще 2 важные части: оптимизацию непосредственного взаимоотношения человека с окружающей его средой и непосредственное формирование определенного соотношения между психологическими и физиологическими характеристиками, которые приводят к образованию ряда психофизиологических соотношений [7]. Поэтому мы решили выяснить, как физиологическое состояние здоровья студентов во время дистанционного обучения влияет на их психологические характеристики.

Так, многие студенты стали жаловаться на недостаток сна, который, в свою очередь, влияет не только на физическое здоровье, но и на ментальное. В связи с дефицитом сна у обучающихся возможно нестабильное психологическое состояние, которое может пагубно сказаться на то или иное решение внезапно возникших проблем, связанных с учебой. Поэтому респондентам мы предложили ответить на следующий вопрос: «Как Вы чаще всего реагируете на непредвиденные ситуации, связанные с учебой во время дистанционного обучения?». Чуть больше половины опрошиваемых (54 %) в таких ситуациях стараются учесть ошибки и спланировать дальнейшие действия, что не может не радовать. Однако 29 % обучающихся в нештатной ситуации впадают в панику и теряют контроль над мыслями. В таких случаях ни в коем случае нельзя терять студента из виду. 13 % респондентов отметили, что ищут ответы в литературе и 3 % просят совета у семьи, преподавателя или друзей (рис. 6).

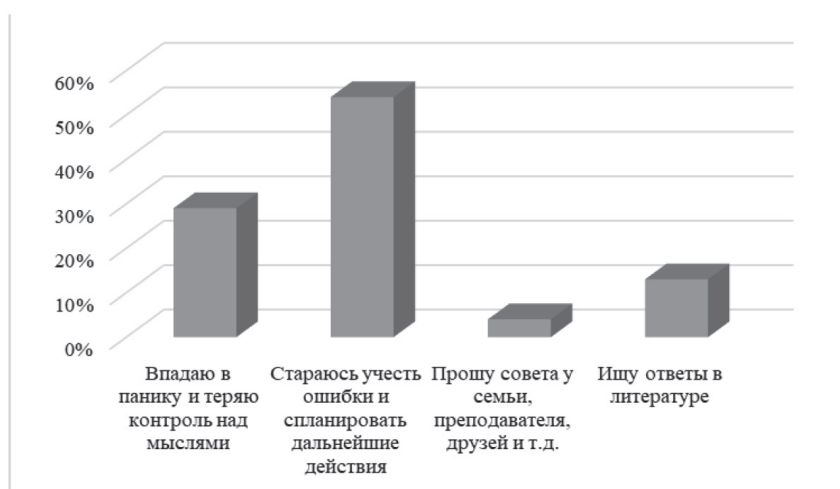


Рис. 6. Оценка адаптации студентов к изменениям в период дистанционного обучения (%)

Помимо проблем со сном, возникли также проблемы с пищевым поведением у студентов. Всем известно, что стрессы влияют на пищевое поведение человека и на наше психологическое здоровье. Некоторые «заедают» свой стресс, но на самом деле недоедание чувствует не желудок, а мозг; происходит неосознанное переизбыток [5]. Чтобы рассмотреть эту проблему подробнее, мы предложили студентам ответить на следующий вопрос: «Как повлияло стрессовое состояние во время дистанционного обучения на Ваше пищевое поведение?». Проанализировав полученные данные, мы пришли к следующим выводам: 44 % опрошенных не заметили никаких изменений в своем режиме питания; 36 % студентов заметили, что во время самоизоляции аппетит начал пропадать в связи со стрессом и тревогой; 5 % отмечают, что, наоборот, количество приемов пищи стало больше (рис. 7).

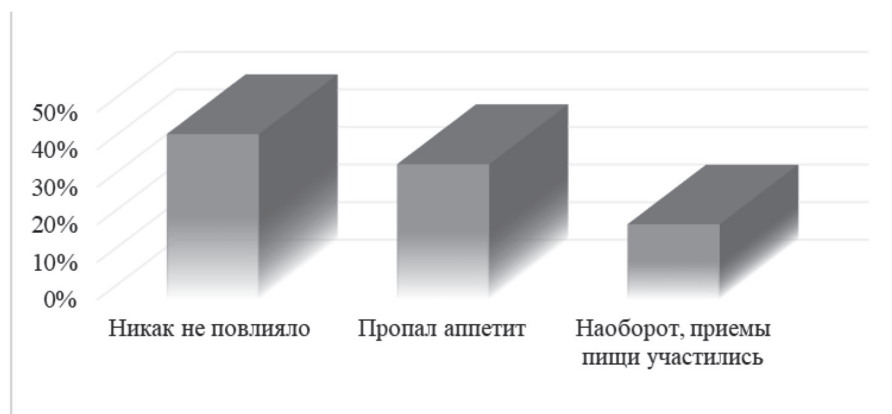


Рис. 7. Оценка пищевого поведения студентов в период дистанционного обучения (%)

Интенсивное общение с близкими людьми в любой, в том числе цифровой, форме положительным образом сказывается на социально-психологическом состоянии, снижает вероятность проявления симптомов депрессии и одиночества, стимулирует положительные эмоции. Однако длительное время, проведенное в социальных сетях, безличные формы контактов без установления стабильной эмоциональной связи, напротив, ведут к увеличению симптомов депрессии, негативно влияют на социально-психологическое самочувствие студенческой молодежи [1]. Для того чтобы выяснить, в каком социально-психологическом состоянии находятся студенты вне стен вуза, им был предложен следующий вопрос: «Как повлияло дистанционное обучение на Ваши отношения с близкими?». По результатам исследования видно, что 82 % респондентов отметили категорию «Отношения не изменились»; 12 % – заметили изменения в лучшую сторону: они стали сплоченнее, и за ответ «Отношения стали натянутыми» не проголосовал ни один студент, что не может не радовать, так как от отношений в кругу близких напрямую зависит учебная деятельность студентов (рис. 8).

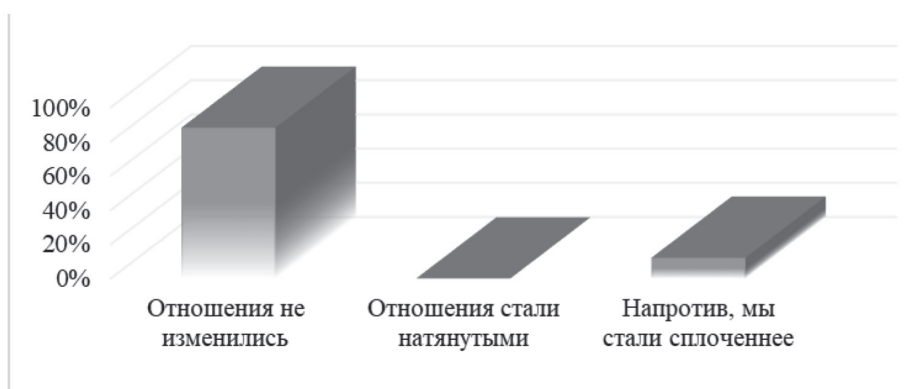


Рис. 8. Оценка социально-психологического состояния студентов вне рамок дистанционного обучения (%)

Изучив данные по вопросу «Сталкивались ли Вы со стрессовыми ситуациями перед сдачей экзаменов или зачетов?», мы получили следующие результаты. Большинство студентов (88 %), обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, испытывают стресс перед сдачей экзаменов, а остальные (12 %) меньше переживают и стараются оставаться в состоянии покоя.

Проанализировав ответы на вопрос «С какими трудностями Вы столкнулись в процессе дистанционного обучения?», можно сделать вывод, что наиболее часто респонденты отмечали проблемы, связанные с медленной скоростью Интернета; техническими перебоями; недостаточностью знаний компьютерных технологий, а также проблемы, связанные с большим объемом задаваемых материалов.

Также мы выяснили, что помогает справиться студентам со стрессом в наиболее напряженные моменты. Так, 43 % обучающихся проголосовали за общение с близкими; 38 % отметили, что отвлечься от негативных мыслей помогает хобби и 19 % отводилось социальным сетям, телевизионным передачам, спорту и домашним бытовым делам (рис. 9).



Рис. 9. Оценка способов преодоления барьеров в ходе дистанционного обучения (%)

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что психологическое состояние студентов во время дистанционного обучения находится в пределах нормы. Это свидетельствует об их успешной адаптации к новым условиям, однако психоэмоциональная нагрузка возросла не только во время всего периода обучения, но и во время сдачи экзаменов.

Заключение / Conclusion. Подводя итоги, хочется сказать, что на сегодняшний день никто с уверенностью не может утверждать, когда закончится пандемия, впрочем, можно предположить, что степень психологического стресса в ближайшее время будет только расти. Поэтому в этот трудный для всех период необходимо оказание профессиональной квалифицированной психологической помощи населению, особенно это касается студенческого возраста, так как он относится к группе риска по различным состояниям. Для того чтобы решить наиболее стрессовые задачи в процессе дистанционного обучения, следует проводить кураторские часы, онлайн-консультации с педагогами. Также в вузах существуют линии психологической поддержки, куда могут обратиться студенты, если находятся в тревожном либо депрессивном состоянии, или они могут воспользоваться видеоконсультациями, позволяющими не прерывать процесс психотерапии во время самоизоляции [3]. Главное, помнить, что период пандемии не вечен, а проблемы, связанные с ним, решаемы.

ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Андреевкова, А. В. Цифровизация социальных контактов среди студенческой молодежи в России во время пандемии коронавируса / А. В. Андреевкова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 6 (160). – С. 403–426. – Текст : непосредственный.
2. Вершинина, Т. С. Изучение уровня стрессовой нагрузки студентов медицинского вуза в период дистанционного обучения / Т. С. Вершинина, А. В. Юркевич, И. Д. Ушницкий // Актуальные проблемы и перспективы развития стоматологии в условиях севера : сб. статей межрегиональной научно-прак-

- тической конференции, посвященной 25-летию стоматологического отделения Медицинского института ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова». – Якутск, 2021. – С. 70–74. – Текст : непосредственный.
3. Емельянова, Л. В. Влияние дистанционного обучения на психологическое состояние студентов в период пандемии COVID-19 / Л. В. Емельянова, Ш. Н. Шакиров, Д. А. Толмачев // *Modern Science*. – 2020. – № 12-5. – С. 88–91. – Текст : непосредственный.
 4. Кольцова, И. В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза / И. В. Кольцова, В. В. Долганина // *Мир науки. Педагогика и психология*. – 2020. – Т. 8. – № 4. – С. 49. – Текст : непосредственный.
 5. Нуруллаева, А. И. Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов во время пандемии / А. И. Нуруллаева // *Скиф. Вопросы студенческой науки*. – 2020. – № 5-1 (45). – С. 54–57. – Текст : непосредственный.
 6. Попова, О. В. Социально-психологические аспекты адаптации к образовательному процессу студентов иностранных государств, обучающихся на стоматологическом факультете / О. В. Попова, А. В. Юркевич, Н. М. Машина [и др.] // *Актуальные вопросы стоматологии : сб. научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной основателю кафедры ортопедической стоматологии КГМУ профессору Исааку Михайловичу Оксману*. – Казань, 2020. – С. 303–310. – Текст : непосредственный.
 7. Судаков, Д. В. О психологической адаптации студентов медицинского вуза к дистанционному процессу обучения во время пандемии новой коронавирусной инфекции / Д. В. Судаков, О. В. Судаков, Н. В. Якушева, А. Н. Шевцов, Е. В. Белов // *Актуальные вопросы педагогики и психологии*. – Чебоксары, – 2021. – С. 133–144. – Текст : непосредственный.

REFERENCES AND INTERNET RESOURCES

1. Andreenkova, A. V. Cifrovizacija social'nyh kontaktov sredi studencheskoj molodezhi v rossii vo vremja pandemii koronavirusa (Digitalization of social contacts among students in Russia during the coronavirus pandemic) // *Monitoring obshhestvennogo mnenija: jekonomicheskie i social'nye peremeny*. – 2020. – No 6 (160). – S. 403–426.
2. Vershinina, T. S. Izuchenie urovnja stressovoj nagruzki studentov medicinskogo vuza v period distancionnogo obuchenija (Studying the level of stress load of medical university students during distance learning) / T. S. Vershinina, A. V. Jurkevich, I. D. Ushnickij // *Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya stomatologii v uslovijah severa : sb. statej mezhregional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj 25-letiju stomatologicheskogo otdelenija Medicinskogo instituta FGAOU VO «Severo-Vostochnyj federal'nyj universitet imeni M. K. Ammosova»*. – Jakutsk, 2021. – S. 70–74.
3. Emel'janova, L. V. Vlijanie distancionnogo obuchenija na psihologicheskoe sostojanie studentov v period pandemii COVID-19 (The impact of distance learning on the psychological state of students during the COVID-19 pandemic) / L. V. Emel'janova, Sh. N. Shakirov, D. A. Tolmachev // *Modern Science*. – 2020. – No 12-5. – S. 88–91.
4. Kol'cova, I. V. Vlijanie pandemii na vzniknovenie trevozhnosti u studentov pedagogicheskogo vuza (The impact of the pandemic on the occurrence of anxiety among students of pedagogical university) / I. V. Kol'cova, V. V. Dolganina // *Mir nauki. Pedagogika i psihologija*. – 2020. – Т. 8. – No 4. – S. 49.
5. Nurullaeva, A. I. Vlijanie distancionnogo obuchenija na samochuvstvie studentov vo vremja pandemii (The impact of distance learning on students' well-being during the pandemic) // *Skif. Voprosy studencheskoj nauki*. – 2020. – No 5-1 (45). – S. 54–57.
6. Popova, O. V. Social'no-psihologicheskie aspekty adaptacii k obrazovatel'nomu processu studentov inostrannyh gosudarstv, obuchajushhihsja na stomatologicheskom fakul'tete (Socio-psychological aspects of adaptation to the educational process of foreign students studying at the Faculty of Dentistry) / O. V. Popova, A. V. Jurkevich, N. M. Mashina [i dr.] // *Aktual'nye voprosy stomatologii : sb. nauchnyh trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj osnovatelju kafedry ortopedicheskoy stomatologii KGMU professoru Isaaku Mihajlovichu Oksmanu*. – Kazan', 2020. – S. 303–310.

7. Sudakov, D. V. O psihologicheskoj adaptacii studentov medicinskogo vuza k distancionnomu processu obucheniya vo vremya pandemii novoj koronavirusnoj infekcii (About the psychological adaptation of medical university students to the distance learning process during the pandemic of a new coronavirus infection) / D. V. Sudakov, O.V. Sudakov, N. V. Jakusheva, A. N. Shevcov, E. V. Belov // Aktual'nye voprosy pedagogiki i psihologii. – Cheboksary, 2021. – S. 133–144.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Прилепко Юлия Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики, Психолого-педагогический факультет СКФУ, Ставрополь. E-mail: prilepko.yulya@yandex.ru

Бахолдина Мария Сергеевна, студент 2 курса бакалавриата направления подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, кафедры коррекционной психологии и педагогики, Психолого-педагогический факультет СКФУ, Ставрополь. E-mail: baholdinamaria002@gmail.com

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Yulia Prilepko, candidate of psychology, associate professor, associate professor of the department of correctional psychology and pedagogy, faculty of psychology and education of NCFU, Stavropol. E-mail: prilepko.yulya@yandex.ru

Maria Bakholdina, 2nd year bachelor's student of the direction of training 03/44/03 Special (defectological) education, Department of Correctional Psychology and Pedagogy, Psychological and Pedagogical Faculty of NCFU, Stavropol. E-mail: baholdinamaria002@gmail.com