

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Чердынцева Евгения Валерьевна,

доцент кафедры педагогики и психологии детства Омского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук, доцент, г. Омск, cherdyncevaev@rambler.ru

Якубенко Оксана Витальевна,

доцент кафедры педагогики и психологии детства Омского государственного педагогического университета, кандидат медицинских наук, доцент, г. Омск, jakubenko_ov@mail.ru

Фролова Полина Ивановна,

доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и управления Омского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук, доцент, г. Омск, frlopi4774@mail.ru

АВТОРАМИ ИЗУЧАЕТСЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВВЕДЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЕМ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОКАЗЫВАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, МОТИВАЦИЮ К ОБУЧЕНИЮ, КОММУНИКАТИВНЫЕ УМЕНИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

• дистанционное обучение • обучающиеся • психологическое здоровье • цифровизация образования • образовательный процесс • образовательные результаты

Внезапный переход в 2020 году России и всего мира на дистанционное обучение из-за введения карантинных мероприятий поставил социум перед необходимостью по-новому посмотреть на существующую систему образования. Достаточно быстро стало очевидно, что вопрос о готовности системы образования к такого рода изменениям интересует очень многих сограждан, которые непосредственно или косвенно связаны с системой образования.

С исторической точки зрения любое внезапное распространение инфекции до уровня эпидемии всегда вызывало у населения беспокойство за своё здоровье и здоровье ближайших родственников, что создаёт дополнительные факторы стресса для человека. Введение карантина и социальных ограничений для людей приводят к достаточно радикальным изменениям в привычном, устоявшемся образе жизни.

Изучение различных рисков влияния онлайн-обучения на здоровье обучающихся, проведённое С. Halupa ещё в 2016 году среди детей и подростков, показало, что наиболее значимое влияние оказывает использование информационных технологий на психическое и эмоциональное здоровье обучающихся. У опрошенных наблюдаются перепады настроения, депрессия, повышенный уровень возбуждения. Длительное пребывание в контакте с медиасредствами может влиять негативно на самооценку обучающихся, на осознание личной ценности, вызывает чрезмерный стресс. Особо отмечается, что любая зависимость от применения информационных технологий увеличивает риск для здоровья детей и обучающихся подростков [1].

В работе А. Mehdi установлено, что изменившиеся условия обучения во время карантина имеют значительную положительную

корреляцию с психологической стабильностью индивида. Только 17 % опрошенных считают, что их качество образования во время обучения на карантине не изменилось. Более 73 % считают, что их отношения с другими обучающимися или со своими педагогами изменились, и они не могут эффективно решать учебные проблемы. Следствием длительного пребывания на карантине являются значимые изменения в навыках самоорганизации, самоконтроля, планирования будущего и контроль за тем, что происходит вокруг самих обучающихся. Около 50 % обучающихся считают, что они стали менее организованы, чем раньше, и 73 % опрошенных считают, что они стали менее сосредоточены на учёбе из-за возникших трудностей [2].

Проведённое в 2020 году под руководством О. В. Якубенко, Е. В. Чердынцевой исследование показало низкую готовность педагогов к реализации дистанционного обучения, что создаёт факторы риска как для физического, так и психического здоровья обучающихся в условиях продолжающейся в последние годы активной цифровизации образовательного процесса [3].

В исследовании В. Б. Цыреновой, Н. Б. Лумбуновой установлено, что в условиях дистанционного обучения у большинства современных обучающихся, которых многие исследователи относят к представителям «цифрового поколения», выявляются определённые особенности развития их познавательных процессов, в частности у обучающихся лучше всего развивается «кратковременная механическая память» с признаками «транзактивной памяти, когда человек намного лучше запоминает местонахождение информации, а не саму информацию». Также отмечается возникновение проблем с удержанием фокуса внимания в процессе учебной деятельности [4].

С точки зрения С. П. Елшанского, в условиях тотальной цифровизации системы образования концентрация внимания обучающихся на учебной деятельности в условиях «цифровых искушений» становится гораздо более сложной. С одной стороны, фактором потери учебного внимания может выступать привязанность к гаджету обучающегося, а с другой стороны, происходит непроизвольное делегирование час-

ти умственных операций гаджету, в результате чего у обучающихся развивается «цифровая деменция», выражающаяся в серьёзном ухудшении памяти и рассеянности, умственные способности начинают деградировать, так как функции, которые в нецифровую эпоху выполнялись психикой, теперь напрямую зависят от определённого технического средства обучения, которым постоянно пользуется обучающийся [5].

Другие исследователи также указывают на то обстоятельство, что существенно увеличилось количество времени, проводимого обучающимися за различными гаджетами в сравнении с нормами СанПиНа, который напрямую ограничивает применение технических средств в обучении в ходе образовательного процесса. Подобное положение, совмещаясь с ограничением межличностной коммуникации с друзьями и сверстниками, усилением виртуального общения, активизацией обучающихся в социальных сетях, оказывает негативное воздействие как на влияние саногенных факторов окружающей среды, так и в аспекте влияния на состояние здоровья обучающихся в образовательном процессе [6].

Исследование, выполненное под руководством С. А. Минюровой и В. С. Басюк, свидетельствует, что в условиях цифровизации образовательной среды повышается влияние активного использования для коммуникации гаджетов и Интернета на психические функции и деятельность человека, в частности отсутствие реального, непосредственного контакта обучающихся с педагогом и другими обучающимися приводит в дальнейшем к трудностям в трансляции собственных эмоций и в дешифровке эмоций собеседников. Таким образом, происходит снижение уровня эмоционального интеллекта субъектов образовательного процесса [7].

Основываясь на представленных научных подходах, было проведено исследование с целью изучения влияния дистанционного обучения на психологическое здоровье обучающихся.

В процессе исследования влияния дистанционного обучения на психологическое здоровье обучающихся использовался метод

анкетирования. Выборку составили 468 обучающихся и их родителей.

Целью анкетирования являлось изучение влияния дистанционного обучения на работоспособность, эмоциональное состояние, мотивацию к обучению, коммуникативные умения и связанные с ними образовательные результаты, а также взаимосвязи между его введением и развитием стрессового состояния у обучающихся и способов психологической защиты обучающихся от стресса в форме различных нарушений поведения.

Обучающимся и их родителям были предложены разработанные авторами анкеты. Вопросы в были согласованы и позволили изучить одинаковые аспекты проблемы влияния цифрового обучения на психологическое здоровье обучающихся.

Анализ результатов анкетирования осуществлялся по следующим критериям: уровень общей астенизации и работоспособности, характер эмоционального состояния обучающихся и его влияние на внутрисемейные взаимоотношения.

Анализ результатов анкетирования показывает, что комплексное негативное воздействие факторов риска привело к общей астенизации обучающихся. Это проявилось в повышенном утомлении и снижении работоспособности, которые отметили 15 % обучающихся и 40 % родителей. На наш взгляд, родители более объективно оценили состояние психологического истощения обучающихся, поскольку они более компетентны в этих проблемах в силу опыта и возраста.

Ещё одним проявлением общей астенизации являются аффективные нарушения, которые были отмечены у 16 % обучающихся и 24 % родителей. Обучающиеся отмечают усиление вспыльчивости, раздражительности, а родители — капризности и плаксивости у детей и подростков, что обуславливает более высокую конфликтность в семье. Она, безусловно, приводит к реакциям активного и пассивного протеста при организации учебной деятельности, ссорам и разногласиям.

Осложнению внутрисемейных отношений также способствовало длительное нахождение

всех членов семьи в ограниченном замкнутом пространстве, что привело к внутрисемейным конфликтам. Как следствие этого, 26 % родителей отмечают, что их дети стали более замкнутыми, отчуждёнными, либо, наоборот, тревожными, чувствительными, неуверенными в себе. Данные проявления указывают на развитие невротических и других пограничных нервно-психических расстройств у обучающихся. Этому также способствовали повышенная невротизация обучающихся, связанная с большим объёмом учебных заданий в условиях дефицита времени, и необходимость быстрой адаптации к новым условиям обучения.

Одним из способов снятия стрессового состояния обучающихся являлся уход от реальной действительности в виртуальную реальность, что проявилось в чрезмерном увлечении гаджетами, компьютерными играми, активностью в социальных сетях. Эту тенденцию отмечают 23 % обучающихся и 66 % родителей. Таким образом, с одной стороны, это явление объясняется психологическим защитным механизмом от действия невротизирующих факторов, а с другой — увеличивает риск формирования зависимого поведения, проявляющегося в геймерстве, компьютерной и интернет-зависимости. Одной из предпосылок формирования зависимого поведения является снижение волевого контроля, повышенная внушаемость, подверженность внешнему влиянию. Формирование такого качества у обучающихся за время вынужденной изоляции и связанных с ней ограничений отметили 22 % родителей. Сочетание интернет-зависимости с повышенной внушаемостью создаёт у обучающихся чрезвычайную уязвимость к воздействию различных деструктивных интернет-контентов, пропагандирующих культы насилия, самоубийств, терроризма, формирует отношение к деструктивному поведению как норме и, в конечном итоге, искажает принципы нравственности и моральные ценности. В связи с этим велика вероятность формирования отклоняющегося поведения у обучающихся в будущем.

Ещё одним проявлением повышенной невротизации является недовольство обучающихся собой, что отметили 13 % опрошенных обучающихся. С одной стороны, это качество может способствовать саморазви-

тию личности, овладению новыми компетенциями. С другой стороны — формировать негативные качества: раздражительность, злобность, гневливость. Появление у обучающихся недовольства собой отмечают 20 % родителей. При этом 23 % родителей заметили, что ребёнок стал более грубым и дерзким, 15 % — что обучающийся открыто обвиняет родителей в своих неприятностях и неудачах, особенно связанных с учебной деятельностью. Сами же обучающиеся считают, что их поведение практически не изменилось (90 %), и в открытую оппозицию с родителями готовы вступить только 7 % опрошенных обучающихся. Таким образом, наше исследование позволяет сделать вывод о влиянии перехода на дистанционное обучение в условиях самоизоляции с формированием определённых личностных особенностей у обучающихся, предрасполагающих к формированию отклоняющегося поведения и патохарактерологических расстройств.

О психическом истощении свидетельствуют жалобы на участвовавшие головные боли у детей и подростков, которые отметили 15 % обучающихся и 17 % родителей. Ещё одним проявлением повышенного возбуждения являются нарушения сна (позднее засыпание, кошмарные сновидения), отмеченные 24 % обучающихся и 21 % родителей. Таким образом, практически каждый пятый опрошенный обучающийся отмечает признаки психического переутомления, повышенного возбуждения и истощения работы центральной нервной системы. Безусловно, в таком состоянии резко ухудшаются образовательные результаты обучающихся.

Проведённое нами исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Полный переход на дистанционное обучение приводит к общей астенизации, психологическому истощению обучающихся, снижению их работоспособности.
2. Вынужденная изоляция вызывает у обучающихся ряд аффективных нарушений, которые проявляются в капризности, плаксивости, протестных реакциях, что существенно осложняет внутрисемейные отношения.

3. В условиях стрессового состояния у обучающихся формируются психологические защиты в форме различных нарушений поведения — уход в виртуальную реальность, геймерство и другие. □

Список использованных источников:

1. *C. Halupa Risks: The Impact of Online Learning and Technology on Student Physical, Mental, Emotional, And Social Health* // In International Conference of Education, Research and Innovation. Seville, Madrid. 2016. pp. 6305–6314. DOI:10.21125/iceri.2016.0044
2. *Mehdi A., Ryazantsev S. V., Ali Sh.* The psychological impacts of quarantine on international students life satisfaction in Russia during coronavirus COVID-19 // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2020. № 6. vol. 28, no. 6. pp. 1231–1239. DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-6-1231-1239
3. *Yakubenko O. V., Cherdyntseva E. V., Frolova P. I., Zayko O. A.* Research on the Teachers' Commitment to Use Digital Technologies in Educational Activity // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Proceedings of the International Scientific Conference «Digitalization of Education: History, Trends and Prospects» (DETP 2020). Atlantis Press, 2020. pp. 528–532. DOI: 10.2991/assehr.k.200509.096
4. *Цыренова В. Б., Лумбунова Н. Б.* Управление учебной мотивацией студентов в условиях цифровизации // Вестник Томского государственного университета. 2021. № 470. С. 203–209. DOI: 10.17223/15617793/470/24
5. *Елшанский С. П.* Когнитивная неэффективность школьного обучения в условиях цифровизации // Сибирский психологический журнал. 2021. № 79. С. 130–152. DOI: 10.17223/17267080/79/8
6. *Чердынцева Е. В., Якубенко О. В., Фролова П. И.* Влияние дистанционного обучения на состояние физического здоровья обучающихся // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72–1. С. 294–297.
7. *Минюрова С. А., Басюк В. С., Брель Е. Ю., Воробьева И. В., Кружкова О. В., Матвеева А. И.* Эмоциональный интеллект субъектов образовательной среды в условиях цифровизации: обзор исследований // Сибирский психологический журнал. 2021. № 82. С. 153–173. DOI: 10.17223/17267080/82/9

References:

1. *Elshanskij S. P.* Kognitivnaya neeffektivnost' shkol'nogo obucheniya v usloviyah cifrovizacii [Cognitive inefficiency of school education in the context of digitalization] // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. 2021. № 79. pp. 130–152. DOI: 10.17223/17267080/79/8
2. *Minyurova S. A., Basyuk V. S., Brel' E. Y., Vorob'eva I. V., Kruzhkova O. V., Matveeva A. I.* Emocional'nyj intellekt sub'ektov obrazovatel'noj

- sredy v usloviyah cifrovizacii: obzor issledovaniy [Emotional intelligence of subjects of the educational environment amidst digitalization: review of studies] // *Sibirskij psihologicheskij zhurnal*. 2021. № 82. pp. 153–173. DOI: 10.17223/17267080/82/9
3. *Cyrenova V. B., Lumbunova N. B.* Upravlenie uchebnoj motivaciej studentov v usloviyah cifrovizacii [Managing students' learning motivation in the digitalization context] // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2021. № 470. pp. 203–209. DOI: 10.17223/15617793/470/24
 4. *Cherdyntseva E. V., Yakubenko O. V., Frolova P. I.* Vliyaniye distancionnogo obucheniya na sostoyaniye fizicheskogo zdorov'ya obuchayushchihsya [The impact of distance learning on the state of physical health of students] // *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2021. № 72–1. pp. 294–297
 5. *C. Halupa* Risks: The Impact of Online Learning and Technology on Student Physical, Mental, Emotional, And Social Health // In *International Conference of Education, Research and Innovation*. Seville, Madrid. 2016. pp. 6305–6314. DOI:10.21125/iceri.2016.0044
 6. *Mehdi A., Ryazantsev S. V., Ali Sh.* The psychological impacts of quarantine on international students life satisfaction in Russia during coronavirus COVID-19 // *Problemy social'noj gigieny, zdavoohraneniya i istorii mediciny*. 2020. № 6. vol. 28, no. 6. pp. 1231–1239 DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-6-1231-1239
 7. *Yakubenko O. V., Cherdyntseva E. V., Frolova P. I., Zayko O. A.* Research on the Teachers' Commitment to Use Digital Technologies in Educational Activity // *Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Proceedings of the International Scientific Conference «Digitalization of Education: History, Trends and Prospects» (DETP 2020)*. Atlantis Press, 2020. pp. 528–532. DOI: 10.2991/assehr.k.200509.096