УДК 159.9.07

Дистанционное обучение в вузе как трудная жизненная ситуация для студентов заочного отделения

Distance learning at a university as a difficult life situation for correspondence students

Шерешкова Е.А., Шадринский государственный педагогический университет, elenashereshkova@mail.ru

Спицына О.А., Шадринский государственный педагогический университет, wadik-010472@yandex.ru

Shereshkova E., Shadrinsk State Pedagogical University, elenashereshkova@mail.ru
Spitsyna O., Shadrinsk State Pedagogical University, wadik-010472@yandex.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.146.3.029

Ключевые слова: дистанционное обучение, тревожность, настроение, активность, самочувствие, копинг-стратегии.

Keywords: distance learning, anxiety, mood, activity, well-being, coping strategies.

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения эмоционального состояния и способов преодоления ситуации дистанционного обучения студентами заочного отделения. Теоретический анализ проблемы позволил сделать выводы о наличии трудностей у студентов в связи с переходом на дистанционную форму обучения. Цель исследования: выявить взаимосвязь эмоционального состояния, тревожности студентов заочного отделения и субъективной оценки ситуации дистанционного обучения как трудной, способов владения ситуацией дистанционного обучения. Исследование показало, что студенты, имеющие высокую тревожность, в большей степени склонны к снижению настроения, активности и самочувствия, они ригидны и переживают фрустрированность. Тревожные студенты преимущественно используют эмоционально-ориентированный копинг и оценивают ситуацию дистанционного обучения как трудную. При этом они реже прибегают к избеганию трудностей в обучении.

Abstract. The relevance of the article is due to the need to study the emotional state and ways to overcome the situation of distance learning by correspondence students. The theoretical analysis of the problem made it possible to draw conclusions about the presence of difficulties among students in connection with the transition to distance learning. The purpose of the study is to identify the relationship between the emotional state, anxiety of correspondence students and the subjective assessment of the situation of distance learning as difficult, ways of coping with the situation of distance learning as difficult. The study showed that students with high anxiety have a bad mood, activity and well-being. They are rigid and frustrated. Anxious students use emotionally oriented coping. They assess the distance learning situation as difficult. They rarely resort to avoiding learning difficulties.

Введение. В связи с пандемией COVID-19, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ в условиях предупреждения коронавирусной инфекции студенты очного и заочного отделений были вынуждены перейти на дистанционное обучение.

В России дистанционный формат обучения осуществлялся и ранее в рамках государственной программы на основе Закона об образовании (ст. 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий). Дистанционное обучение осуществляется посредством предоставления каждому обучающемуся системы учебных, методических, инструктивных и контрольных текстов, которые дали бы ему возможность: а) понять и усвоить содержание основ теории и методов решения типовых задач, изучаемых в данной дисциплине; б) осуществить самоуправление и коррекцию своей учебной работы, провести самоконтроль и самооценку ее результатов в оптимальном для

каждого учащегося темпе, в удобное для него время.

А.В. Бойкова выделила проблемы перехода на дистанционное обучение в условиях пандемии: ограниченная доступность образовательного контента для всех обучающихся, отторжение педагогами цифровой трансформации образования, невозможность оценки эффективности обучения, обострение конкуренции между образовательными заведениями [1]. Е.В. Щербакова, Т.Н. Щербакова видят проблемы в работе компьютерной техники, сбоях работы программы Microsoft Teams, физической усталости студентов от долгого пребывания за компьютером [11]. В исследовании А.В. Зернова отмечено, что студентам пришлось выполнять большой объем заданий и больше прикладывать самостоятельных усилий к освоению учебных курсов [2].

В ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» дистанционное обучение осуществлялось через электронную образовательную среду. У студентов был доступ к лекциям, заданиям для самостоятельной работы, материалам для подготовки, также для них были организованы онлайн-лекции через систему ZOOM. Опыта дистанционного обучения у студентов не было, что потребовало от них адаптации к новым условиям в ситуации пандемии. При этом не ясно как студенты справляются с дистанционным обучением и как эта ситуация влияет на их эмоциональное состояние. Отсюда возникает противоречие между необходимостью мониторинга психологического благополучия студентов в процессе дистанционного обучения и отсутствием этих данных в психологической науке и практике.

Цель исследования: выявить взаимосвязь эмоционального состояния, тревожности студентов заочного отделения и субъективной оценки ситуации дистанционного обучения как трудной, способов совладания с ситуацией дистанционного обучения как с трудной.

Материалы и методы. В ракурсе заявленной проблемы уже есть некоторые результаты исследований. Так, авторы (Е.В. Олейник, Д.А. Муталова, Т.А. Безенкова, А.В. Мананникова [7]) эмпирическим путем выявили, что у студентов (60%) возникли проблемы в связи с переходом на on-line обучение с применением дистанционных образовательных технологий. К причинам

проблем авторы отнесли: сложности с входом на образовательный портал вуза, сложности с входом на образовательные платформы для прослушивания лекций, проблемы с интернетом и отсутствие компьютера или ноутбука.

Согласно исследованию Т.А. Камаровой [4], более 60% респондентов отметили технические трудности при переходе на дистанционную работу. Это связано с рядом таких факторов как: необходимость быстрого освоения новых образовательных онлайн-платформ при ограничении права их выбора; несвоевременная техническая помощь со стороны образовательного учреждения, а иногда и полное ее отсутствие; неудовлетворительное качество связи; нестабильная работа интернета и др. Практически половина опрошенных респондентов столкнулись с проблемами при организации работы из дома: невозможность организовать личное рабочее пространство, отсутствие компьютера, наличие детей дошкольного возраста.

В авторском исследовании приняло участие 106 ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет». В качестве инструментария исследования использовался тест «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М. П. Мирошников), Тест самооценки психических состояний Айзенка, Шкала самооценки Спилберга-Ханина, методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Результаты исследования. В авторском исследовании приняли участие студенты первого, второго курсов заочного отделения, перешедших на дистанционное обучение в связи с пандемией. В результате опроса, выяснилось, что: 54% студентов-заочников утверждают, что дистанционное обучение не вызвало трудностей у них и не является для них трудной ситуацией. 22% указывают на наличие некоторых трудностей (отсутствие обратной связи с преподавателями, непонимание материала). Для 24% студентов дистанционное обучение является трудной ситуацией (отсутствие компьютера и навыков работы на нем, домашние заботы и занятость на работе).

Результаты диагностики самочувствия, активности и настроения студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Распределение испытуемых в зависимости от самочувствия, активности и настроения, чел. %

	Самочувствие	Активность	Настроение
Снижено	9	22	4
Норма	69	50	40
Повышено	22	28	56
Ср. значение	5,9	6,2	6,1

Из таблицы 1 видно, что большая часть студентов имеют нормальное самочувствие, активность и настроение. У 56% настроение повышено, а 22% снижена активность, у 9% снижено самочувствие, у 4% снижено настроение. Выявлена отрицательная корреляционная связь между высокой оценкой

трудности ситуации дистанционного обучения и настроением ($-0,317$; при $p = 0,01$), т.е. чем выше оценка трудности ситуации, тем ниже настроение студентов.

Результаты диагностики самооценки психических состояний студентов представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Распределение испытуемых в зависимости от уровня самооценки психических состояний, чел. %

	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
Высокая	0	0	2	0
Средняя	33	4	50	59
Низкая	67	96	48	41
Ср. значение/ макс. значение	5,17/20	4,08/20	6,86/20	7,34/20

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что большая часть студентов не испытывают тревожность и фрустрацию, при этом у 33% – умеренная тревожность, а у 4% умеренная фрустрация. Большая часть студентов имеет умеренную агрессивность и ригидность, а у 48% и 41% соответственно низкая агрессивность и

ригидность. Выявлена положительная корреляционная связь между оценкой трудности ситуации дистанционного обучения и ощущением фрустрированности ($0,372$; при $p = 0,01$).

Результаты диагностики тревожности студентов представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Распределение испытуемых по уровням тревожности, чел. %

	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Низкая	48	30
Умеренная	43	57
Высокая	9	13
Ср. значение	32,8	34,9

Из таблицы видно, что 48% имеют низкий уровень ситуативной тревожности, 43% имеют умеренную ситуативную тревожность, 9% – высокую. У 30% выявлена низкая личностная тревожность, у 57% – умеренная, у 13% – высокая. Выявлена положительная корреляционная связь между высокой оценкой трудности ситуации дистанционного обучения и

ситуативной ($0,335$; при $p = 0,01$) и личностной ($0,512$; при $p = 0,01$) тревожностью, т.е. чем выше оценка трудности ситуации, тем выше ситуативная и личностная тревожность студентов.

В таблице 4 представлены результаты корреляции тревожности и самочувствия, активности и настроения, фрустрации и ригидности.

Таблица 4. – Взаимосвязи тревожности и эмоционального состояния студентов

Показатели	Самочувствие	Активность	Настроение	Фрустрация	Ригидность
Личностная тревожность	$-0,473^{**}$	$-0,448^{**}$	$-0,654^{**}$	$0,400^{**}$	$0,308^{**}$
Ситуативная тревожность	$-0,628^{**}$	$-0,405^{**}$	$-0,595^{**}$	$0,629^{**}$	$0,496^{**}$

Примечание: ** - при $p = 0,01$, * - $p = 0,05$

Из таблицы 4 видно, что у студентов существуют отрицательные связи между тревожностью и самочувствием, активностью, настроением. Чем выше ситуативная и личностная тревожность, тем у них ниже самочувствие, активность и настроение. Чем выше тревожность, тем выше состояние

фрустрации и ригидности. Особенно ярко выражены эти связи между личностной тревожностью и настроением (-,654; при $p = 0,01$), между ситуативной тревожностью и самочувствием (-,628; при $p = 0,01$).

Результаты копинг-стратегий студентов представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Средние значения стратегий копинг-поведения студентов, чел. %

	Проблемно-ориентированная стратегия	Эмоционально-ориентированная стратегия	Избегание	Отвлечение	Поиск социальной поддержки
Низкий	11	87	37	43	28
Средний	67	13	50	50	41
Высокий	22	0	13	7	31
Ср. значение/макс. значение	52,67/80	28,86/80	40,86/80	16,95/40	15,84/25

Из таблицы видно, что у студентов преобладают стратегии: проблемно-ориентированная и избегание. Выявлена положительная корреляционная связь между высокой оценкой трудности ситуации дистанционного обучения и эмоционально-ориентированной стратегией (,322; при $p = 0,01$), т.е. чем выше оценка трудности ситуации, тем выше ориентация на эмоциональное переживание ситуации. Выявлена отрицательная

корреляционная связь между высокой оценкой трудности ситуации дистанционного обучения и стратегией избегания (-,364; при $p = 0,01$), т.е. чем выше оценка трудности ситуации, тем ниже ориентация на избегание решения ситуации. Значимые корреляционные связи между стратегиями копинг-поведения студентов, тревожностью и самочувствием представлены в таблице 6.

Таблица 6. – Значимые корреляционные связи между стратегиями копинг-поведения студентов, тревожностью и самочувствием

	Проблемно-ориентированная стратегия	Эмоционально-ориентированная стратегия	Избегание	Отвлечение	Поиск социальной поддержки
Личностная тревожность	-	,679**	-,315*	-	-
Ситуативная тревожность	-	,469**	-,362*	-	-,355*
Самочувствие	-	-,360*	,544**	-	,527**
Активность	-			-	,322*
Настроение	-	-,420**	,382*	,322*	
Ригидность	,474**	,425**			
Фрустрация		,524**			

Примечание: ** - при $p = 0,01$, * - $p = 0,05$

Итак, авторами установлено, что:

– Чем выше личностная и ситуативная тревожность, тем чаще используется эмоционально-ориентированная стратегия преодоления трудной ситуации и тем реже избегание; чем выше ситуативная тревожность, тем реже используется поиск социальной поддержки.

– Чем лучше самочувствие, тем реже используется эмоционально-ориентированная

стратегия и тем чаще избегание и поиск социальной поддержки.

– Чем выше активность студентов, тем чаще они используют поиск социальной поддержки.

– Чем лучше настроение, тем реже используется эмоционально-ориентированная стратегия; чем лучше настроение, тем чаще избегают решения проблем и отвлекаются на другую деятельность.

Заключение. Проведенное авторами исследование показало, что в выборке студентов заочного отделения в период дистанционного обучения преобладают студенты с низким уровнем ситуативной тревожности и умеренной личностной тревожностью. Ранее, исследование В.С. Иванова, В.И. Шарагина, Р.В. Козьякова, Н.Г. Пучковой показало, что в период пандемии высокий уровень тревожности имеют 46% студентов ЭГ и 50% – КГ соответственно. Данные студенты эмоционально реагируют на замечания преподавателя, у них понижен уровень мотивации при ответах на творческие вопросы, они с низким качеством осуществляют подготовку к занятиям [3]. Можно предположить, что студенты заочного отделения более адаптивны, что также подтвердило и исследование С.В. Сивакиной [9].

Нами доказано, что тревожные студенты во время сессии в дистанционном формате преимущественно используют эмоционально-ориентированный копинг. Они винят себя за нерешительность, сосредотачиваются на своих недостатках, погружаются в свои переживания, связанные с сессией, думают о том, что не справляются, не знают, что им делать, могут отыгрываться на других людях. Эти студенты оценивают ситуацию дистанционного обучения как трудную. При этом они реже прибегают к избеганию в период сессии: они все свое время думают о сессии, не переключаются на другую деятельность (просмотр телевизора, звонки, прогулки и т.п.). Они склонны к снижению настроения, активности и самочувствия, ригидны и переживают фрустрированность. Студенты с низкой и умеренной тревожностью имеют более позитивное настроение и самочувствие, активны, проявляют гибкость. Они могут обращаться за помощью к другим людям, свободно заниматься другими делами в период сессии (ходят по магазинам, смотрят телевизор, спят и т.п.). Таким образом, тревожность способствует снижению адаптивных возможностей студентов заочного обучения в период сессии в дистанционном формате.

Исследования О.Г. Милашиной [6], С.В. Сивакиной [9]. Н.И. Мазурчук, Е.В. Даутова [5],

И.А. Погоньшева, Д.А. Погоньшев, Ю.Г. Лукьянченко [8] доказывают также снижение адаптивных возможностей тревожных студентов.

Таким образом, нами выявлена взаимосвязь эмоционального состояния, тревожности студентов заочного отделения и субъективной оценки ситуации дистанционного обучения как трудной, способов совладания с ситуацией дистанционного обучения как с трудной. Тревожность студентов заочного отделения в период дистанционного обучения повышает риск возникновения у них отрицательных эмоциональных состояний, субъективной оценки ситуации дистанционного обучения как трудной и использования эмоционально-ориентированного копинга. Тревожность понижает адаптивные ресурсы студентов.

Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования дистанционного образовательного процесса через реализацию следующих методических и психолого-педагогических условий:

- повышение вариативности учебных заданий и форм контроля;
- расширение банка методических рекомендаций для выполнения самостоятельных учебных заданий;
- обеспечение студентов учебными материалами и оценочными средствами за 3 – 4 месяца до начала сессии;
- увеличение доли обратной связи со студентами, испытывающими трудности в усвоении знаний и формировании компетенций через систему видеосвязи;
- оказание дистанционной психологической помощи тревожным студентам через обучение приемам релаксации, дыхательным техникам, способам рационального распределения времени и самоорганизации, конструктивным способам решения проблемных ситуаций.

Исследование будет продолжено через изучение технологии оказания дистанционной психологической помощи студентам заочного отделения, испытывающим психологические трудности.

Литература:

1. Бойкова А.В. Некоторые проблемы перехода на дистанционное обучение в военных вузах в условиях пандемии / А.В. Бойкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 4-2. – С. 29-31.
2. Зернов В.А. Образовательное пространство России после пандемии: вызовы, уроки, тренды, возможности / В.А. Зернов, А.Ю. Манюшис, А.Ю. Валяевский, Н.В. Учеваткина // Научные труды Вольного экономического общества России. – 2020. – №3. – С. 304-323.
3. Иванов В.С. Исследование уровня тревожности у студентов в период пандемии в условиях дистанционного обучения / В.С. Иванов, В.И.

Шарагин, Р.В. Козьяков, Н.Г. Пучкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12(190). – С. 340-345.

4. Камарова Т.А. Признаки прекаризации в условиях пандемии / Т.А. Карарова // Профессиональное образование и рынок труда. – 2020. – № 2. – С. 74-75.

5. Мазурчук Е.О. Качества личности студентов как субъектов образовательных отношений: взаимосвязь жизнестойкости и тревожности / Н.И. Мазурчук, Е.В. Даутова // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. – 2020. – № 1. – С. 69-74.

6. Милашина О.Г. Комплекс социально-психологических характеристик личности студентов, взаимосвязанных с тревожностью в различных условиях обучения в вузах / О.Г. Милашина // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 2(14). – С. 145-148.

7. Олейник Е.В. Изучение проблемы адаптации студентов вуза в условиях самоизоляции к on-line обучению с применением дистанционных образовательных технологий / Е.В. Олейник, Д.А.

Муталова, Т.А. Безенкова, А.В. Мананникова // Современное педагогическое образование. – 2020. – № 5. – С. 57-68.

8. Погоньшева И.А. Взаимосвязь уровня тревожности и дезадаптации студентов / И.А. Погоньшева, Д.А. Погоньшев, Ю.Г. Лукьянченко // Вестник Сургутского государственного университета. – 2015. – № 3(9). – С. 65-69.

9. Сикавина С.В. Психологические факторы учебного стресса студентов-психологов очной и заочной форм обучения / С.В. Сикавина // Вестник современных исследований. – 2018. – № 6.1(21). – С. 244-246.

10. Шатуновский В.Л. Ещё раз о дистанционном обучении (организация и обеспечение дистанционного обучения) / В.Л. Шатуновский, Е.А. Шатуновская // Вестник науки и образования. – 2020. – № 9-1(87). – С. 53-56.

11. Щербак Е.В. Опыт педагогического общения со студентами в условиях организации дистанционной летней практики / Е.В. Щербак, Т.Н. Щербак // Современное педагогическое образование. – 2020. – № 7. – С. 4-9.

References:

1. Boykova A.V. Some problems of the transition to distance learning in military universities in a pandemic / A.V. Boykova // International Journal of Humanities and Natural Sciences. - 2020. - № 4-2. - S. 29-31.

2. Zernov V. A. Educational space of Russia after the pandemic: challenges, lessons, trends, opportunities / V.A. Zernov, A.Yu. Manyushis, A.Yu. Valyavsky, N.V. Uchevatkina // Scientific works of the Free Economic Society of Russia. - 2020. - № 3. - S. 304-323.

3. Ivanov V.S. Study of the level of anxiety among students during a pandemic in the context of distance learning / V.S. Ivanov, V.I. Sharagin, R.V. Koz'akov, N.G. Puchkova // Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft. - 2020. - № 12(190). - S. 340-345.

4. Kamarova T.A. Signs of precarization during a pandemic / T.A. Kamarova // Professional education and labor market. - 2020. - № 2. - P. 74-75.

5. Mazurchuk E.O. The personality traits of students as subjects of educational relations: the relationship between vitality and anxiety / N.I. Mazurchuk, E.V. Dautova // Bulletin of social and humanitarian education and science. - 2020. - № 1. - P. 69-74.

6. Milashina O.G. Complex of socio-psychological characteristics of the personality of students, interconnected with anxiety in various conditions of training in universities

/ O.G. Milashina // The world of science, culture, education. - 2009. - № 2(14). - S. 145-148.

7. Oleinik E.V. Studying the problem of adaptation of university students in conditions of lock-down to on-line learning with the use of distance educational technologies / E.V. Oleinik, D.A. Motalova, T.A. Bezenkova, A.V. Manannikova // Modern pedagogical education. - 2020. - № 5. - S. 57-68.

8. Pogonysheva I.A. The relationship between the level of anxiety and maladjustment of students / I.A. Pogonysheva, D.A. Pogonyshchev, Yu.G. Lukyanchenko // Bulletin of the Surgut State University. - 2015. - № 3(9). - S. 65-69.

9. Sikavina S.V. Psychological factors of educational stress of full-time and part-time psychology students / S.V. Sikavina // Bulletin of modern research. - 2018. - № 6.1(21). - S. 244-246.

10. Shatunovsky V.L. Once again about distance learning (organization and provision of distance learning) / V.L. Shatunovsky, E.A. Shatunovskaya // Bulletin of Science and Education. - 2020. - № 9-1(87). - S. 53-56.

11. Shcherbakova E.V. Experience of pedagogical communication with students in the organization of remote summer practice / E.V. Shcherbakova, T.N. Shcherbakov // Modern pedagogical education. - 2020. - № 7. - S. 4-9.

19.00.07 – Педагогическая психология

Сведения об авторах:

Шерешкова Елена Андреевна (г. Шадринск, Россия), кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии развития и педагогической психологии, Шадринский государственный педагогический университет, e-mail: elenashereshkova@mail.ru

Спицына Оксана Александровна (г. Шадринск, Россия), кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии развития и педагогической психологии, Шадринский государственный педагогический университет, e-mail: wadik-010472@yandex.ru