

*Хасьянова Азалия Амировна,  
аспирант кафедры педагогики и психологии,  
Самарский государственный социально-педагогический университет,  
Россия, г. Самара*

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ,  
ВЛИЯЮЩИХ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В  
ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ  
САМОИЗОЛЯЦИИ**

***Аннотация:** в данной статье обсуждается актуальная для современного общества проблема психологического здоровья студентов в процессе дистанционного обучения в условиях самоизоляции. Было проведено исследование особенностей психоэмоциональных состояний, влияющих на психологическое здоровье студентов в процессе дистанционного обучения. Было выявлено, что при разных формах обучения (традиционной и дистанционной) студенты испытывают разные психоэмоциональные состояния, влияющие на их психологическое здоровье.*

***Ключевые слова:** психологическое здоровье студентов, психоэмоциональные состояния, дистанционное обучение, традиционное обучение, самоизоляция.*

***Abstract:** this article discusses the problem of psychological health of students in the process of distance learning in conditions of self-isolation, which is relevant for modern society. A study was conducted on the features of psychoemotional States that affect the psychological health of students in the process of distance learning. It was revealed that in different forms of education (traditional and distance), students experience different psychoemotional States that affect their psychological health.*

***Key words:** psychological health of students, psychoemotional States, distance learning, traditional learning, self-isolation.*

На сегодняшний день, в связи с ситуацией коронавируса становится актуальной проблема психологического здоровья студентов, так как вузы перешли с традиционной формы обучения на дистанционную.

Дистанционное обучение представляет собой обучение, при котором используется компьютер, дистанционные образовательные технологии и средства, а обучающийся находится вдали от преподавателя. Особенности дистанционного обучения являются определенные требования к способности планировать и самостоятельно принимать решения обучающимися, и рассчитывать на конкретные характеристики интересов, памяти и мышления студентов. Например, студент сам выбирает удобный ему темп обучения, ссылаясь исключительно на свои личностные интересы [1, с.120-132].

Свобода и гибкость мышления студента, в основном, свойственны именно при дистанционной форме обучения, так как перед студентом открывается большой выбор различных курсов, самостоятельный выбор места, времени и продолжительности занятий. Вместе с тем, происходит наиболее лучшее усвоение знаний студентом через прямой диалог преподавателя и обучающегося, растет успешность обучения, развиваются умственные способности студентов, а также при помощи дистанционной формы обучения, преподаватели стремятся осуществить творческий потенциал студента [2, с. 22-23].

Кроме когнитивной сферы, обучение онлайн имеет влияние на психоэмоциональную сферу обучающихся, которая влияет на психологическое здоровье студентов. Психологическое здоровье – это душевное благополучие (комфорт), адекватное отношение к миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов) [3, с. 53].

Мы провели опрос студентов с первого по четвертый курсы, получающих высшее образование по профилю «Психология образования». Целью нашего исследования было изучение психоэмоциональных состояний, которые влияют на психологическое здоровье студентов в процессе дистанционного обучения в условиях самоизоляции.

Для проведения нашего исследования мы подготовили ряд вопросов, касающихся особенностей психоэмоциональных состояний, которые влияют на психологическое здоровье студентов в процессе дистанционного обучения в условиях самоизоляции.

При ответах на вопрос «Какие эмоции Вы испытываете при обучении в период самоизоляции (карантина) и почему», мнения студентов разделилось- 79% студентов ответило, что испытывают такие эмоции как: грусть, досада, рассеянность, растерянность, тревожность, неудовольствие – данные эмоции возникают из-за неоправданных ожиданий, большого количества бесполезных (на взгляд студентов) заданий, отсутствия полноценного общения с участниками образовательного процесса, малой эффективности дистанционного обучения. Также у студентов были проблемы с концентрацией, им трудно было заставить себя заниматься. 11 % студентов испытывают спокойствие, умиротворение, они наслаждаются свободным временем, которое проводят с пользой. Также они акцентируют свое внимание на том, что тратили очень много времени на дорогу в университет, а сейчас это время в их распоряжении, и они могут заняться чем-то полезным. На вопрос «Какой вид обучения для Вас предпочтительней - традиционный (с проведением занятий в университете) или дистанционный (онлайн, на дому) и почему» практически все студенты (около 99%) ответили, то для них предпочтительней традиционный вид обучения, так как есть прямой контакт с преподавателем и аудиторией - «живое» общение предполагает мгновенную обратную связь. Также студенты считают, что традиционный вид обучения вносит системность в повседневную жизнь, вырабатывает базовые навыки планирования (тайминг). На вопрос «Какие эмоции Вы испытываете при подготовке к лекционным, семинарским занятиям - при традиционном виде обучения (с проведением занятий в университете) или при дистанционном виде обучения (онлайн, на дому)» студенты ответили следующим образом: при традиционном виде обучения (с проведением занятий в университете) практически все студенты (99%) испытывают такие эмоции как спокойствие, увлеченность, предвкушение. При дистанционном виде обучения (онлайн, на

дому) около 99% студентов испытывают безразличие, раздраженность. Многие испытывают смешанные эмоции - нет понимания, как пройдет занятие, и к чему оно приведет, ведь ранее, например, именно такого вида обучения не было. Для них это достаточно трудный период обучения. На вопрос «Хотели бы Вы, чтобы всё университетское обучение проходило в дистанционном виде обучения, не возвращаясь к традиционному виду и почему?» все студенты ответили отрицательно на данный вопрос, так как они считают, что дистанционное обучение в меньшей степени может привести к качественному образованию. Для них реальное взаимодействие с преподавателями при обучении даёт больше информации и понимания освоенного материала. На вопрос «Что Вы чувствуете при подготовке к лекционным, семинарским занятиям онлайн (в программах Teams, Zoom)» также большинство студентов (около 99%) отмечали такие эмоции как раздражение, тревогу, сильное волнение, напряжение. Студенты утверждали, что испытывают данные эмоции, потому что при подготовке к занятиям онлайн часто может подвести техническое обеспечение, они не всегда слышат и видят реакцию преподавателя на своё выступление.

Таким образом, при разных формах обучения (традиционной и дистанционной) студенты испытывают разные психоэмоциональные состояния, влияющие на их психологическое здоровье. Индивидуальное обучение; свобода и гибкость в выборе временного промежутка занятий, социальное равенство, креативность - всё это характерно для дистанционной формы обучения. Для традиционной формы обучения характерно - живое общение студентов и преподавателей, определенная методология, выбор и использование преподавателем различных ресурсов для сбора информации обучающимися, гибкость используемых методик.

#### **Использованные источники:**

1. Бочаров М.И. «Анализ современного состояния системы обучения информационной безопасности в непрерывном образовании // Национальная безопасность / nota bene. - 2016. - 1. - С. 120 – 132

2. Делия В., «Профессионализация в условиях современной системы инновационного образования», М.: ИСЭПиМ, 2015 г., 90с. ISBN 978-5-904147-21-1, С.22-23
3. Карпенко М.П., Чмыхова Е.В., Шляхта Н.Ф. Образовательная среда и интеллектуальный потенциал образования // Инновации в образовании. 2015.№4, 53 с.
4. Соколов Г.А. Коррекция психоэмоциональных состояний студентов при дистанционной форме обучения//Седьмая Московская научно-практическая конференция «Студенческая наука»: Сборник статей, 2012.