

УДК 159.942.5-057.875:37.018.43

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ  
В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*И.А. Агеева, Р.И. Каримова*

Проведён анализ исследовательских работ, посвящённых непрогнозируемому переходу на дистанционную форму образования. С помощью авторской анкеты было изучено отношение студентов к дистанционному образованию, а также обозначены положительные и отрицательные стороны данной формы обучения. Благодаря методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, разработанной Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным, были рассмотрены изменения в психическом состоянии студентов в период традиционного и дистанционного обучения по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.

*Ключевые слова:* дистанционное обучение; отношение студентов к дистанционной форме обучения; психическая активация; интерес; эмоциональный тонус; напряжение и комфортность; COVID-19.

---

**АРАЛЫКТАН ОКУТУУ УЧУРУНДА СТУДЕНТТЕРДИН  
ПСИХОЛОГИЯЛЫК ЭМОЦИОНАЛДЫК АБАЛЫН ИЗИЛДӨӨ**

*И.А. Агеева, Р.И. Каримова*

Бул макалада билим берүүнүн алдын ала болжолдолбогон аралыктан окутуу формасына өтүүсүнө арналган изилдөө иштерине талдоо жүргүзүлгөн. Автордук анкетанын жардамы менен студенттердин дистанттык билим алууга болгон мамилеси изилденип, бул окутуу формасынын оң жана терс жактары да көрсөтүлгөн. Л.А.Курганский жана Т.А. Немчин тарабынан иштелип чыккан психикалык активдешүүнү, кызыгууну, эмоционалдык тонусту, чыңалууну жана ыңгайлуулукту баалоо методологиясынын жардамы менен салттуу жана дистанттык окутуу мезгилинде психикалык активдүүлүк, кызыгуу, эмоционалдык тонус, чыңалуу жана жайлуулук көрсөткүчтөрү боюнча окуучулардын психикалык абалынын өзгөрүүсү каралды.

*Түйүндүү сөздөр:* аралыктан окутуу; студенттердин аралыктан окутууга болгон мамилеси; психикалык активдешүү; кызыгуу; эмоционалдык тонусу; чыңалуу жана жайлуулук; COVID-19.

---

**RESEARCH OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE  
OF STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING**

*I.A. Ageeva, R.I. Karimova*

The analysis of research works devoted to the unpredictable transition to distance education is carried out. With the help of the author's questionnaire, the students' attitude to distance education was studied, as well as the positive and negative aspects of this form of education were identified. Due to the methodology for assessing mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort, developed by L. A. Kurgan and T. A. Nemchin identified changes in the mental state of students during the period of traditional and distance learning in terms of mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort.

*Keywords:* distance learning; student's attitude to distance learning; mental activation; interest; emotional tone; tension and comfort; COVID-19.

**Постановка и актуальность исследуемой проблемы.** Дистанционная форма обучения начала свою историю еще в 1700 годах. В 1728 году американский профессор Калед Филипс подал объявление о наборе студентов для изучения стенографии в любой точке страны путём обмена писем. Это послужило началом образования на расстоянии [1]. С появлением новых технологий значительно ускорился процесс развития дистанционного обучения, во многих странах оно было представлено как альтернативная форма образования.

Тем не менее дистанционное обучение всегда играло роль второстепенной, вспомогательной формы образования. Однако это положение изменилось из-за ситуации с молниеносным распространением вируса COVID-19 в марте 2020 года, вследствие чего многие страны мира приняли решение о временном закрытии всех учебных заведений и переходе на дистанционное обучение.

Данное положение вызвало неподдельный интерес у многих учёных со всего мира, которые выпустили ряд исследовательских работ, посвящённых непрогнозируемому переходу на дистанционную форму образования. В результате исследований было установлено, что у многих студентов возникали трудности в обучении ввиду отсутствия доступа к цифровым устройствам или Интернету дома. У обучающихся имелись трудности в освоении программ для обучения в режиме онлайн [1–4]. Ситуацию усугубляла вынужденная самоизоляция, которая является непривычной для нормального хода жизни человека [5]. Также было установлено, что студенты в процессе онлайн-обучения испытывают негативные эмоции по причине нереализованного чувства единения, невостребованности в творчестве [6]. Все это непосредственно влияет на психоэмоциональное состояние студентов не самым лучшим образом.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что целью работы является исследование психоэмоционального состояния студентов в период дистанционного обучения.

**Методы и методики исследования.** В исследовании в качестве психологического инструментария была использована авторская анкета,

направленная на изучение отношения студентов к дистанционному обучению. Также применялась методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, с помощью которой определили особенности психического состояния студентов по вышеуказанным показателям [7]. Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени. Представленность этого функционирования в сознании индивида реализуется в самооценке состояния, во многих случаях определяющей традиционные названия психических состояний.

Методика разработана на основе результатов факторного анализа с использованием модифицированного стимульного материала к методике САН (представляет собой аналог (модификацию) опросника САН), рассчитана на неоднократное обследование одних и тех же лиц, учитывая динамичность психических состояний.

**Ход исследования.** Исследование проходило в несколько этапов:

**Первый этап работы** включал выборку участников исследования, подготовку всего раздаточного материала и разработку структуры проведения исследования. Также на данном этапе было проведено психодиагностическое исследование, которое проводилось в режиме онлайн, посредством сервиса «Google Forms»: URL: <https://forms.gle/31rnsvuc1EGcor78>. Из-за карантинных мер бланки методик были внесены в Google Forms для исследования целевой аудитории и отправлены респондентам. В программе для администрирования опросов были точно указаны инструкции к методикам.

Респонденты самостоятельно или под руководством психолога заполняли опросники. Перед началом исследования они были проинформированы об анонимном и о конфиденциальном его характере. Каждый респондент дал информированное согласие на проведение исследования. Участники в любой момент могли прекратить заполнять тесты без объяснения причин.

**На втором этапе** полученные данные были занесены в сводную таблицу в программе Microsoft Excel. Далее проводилась обработка

данных психодиагностического исследования с помощью критерия Уилкоксона и частотного анализа посредством программы SPSS 22.0. По завершении статистической обработки полученные данные были интерпретированы.

**Заключительный этап** включал в себя общее подведение итогов работы посредством составления выводов и заключения работы.

**Выборка исследования.** В исследовании принимали участие 52 студента столичных университетов в возрасте от 18 до 28 лет.

**Анализ данных исследования.** В результате опроса с помощью авторской анкеты было установлено, что 67,3 % респондентов предпочитают традиционную форму обучения, 21,3 % выбрали дистанционную форму, а 11,4 % затруднились ответить. На вопрос: «Какая форма обучения занимает больше времени на проработку материала?» 75 % студентов указали дистанционную форму, остальные 25 % – традиционную.

Следующие вопросы были направлены на изучение изменения отношения студентов к преподавателям и одногруппникам. Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

Как видно на рисунке 1, 16 % респондентов утверждают, что их отношения с преподавателями значительно изменились в худшую сторону, 26 % – незначительно изменились в худшую сторону, 50 % студентов не заметили изменений в отношениях с преподавателями.

Незначительные изменения в лучшую сторону заметили 6 %, а 2 % респондентов увидели значительные изменения.

Как видно на рисунке 2, 28 % респондентов утверждают, что их отношения с одногруппниками значительно изменились в худшую сторону, 16 % – незначительно изменились в худшую сторону, 34 % студентов не заметили изменений в отношениях с одногруппниками. Незначительные изменения в лучшую сторону заметили 18 %, а 4 % респондентов увидели значительные изменения.

Следующие вопросы были направлены на изучение изменений успеваемости, физического самочувствия и активности студентов. Результаты представлены на рисунке 3.

Как видно на рисунке 3, 46 % респондентов утверждают, что их физическое самочувствие

значительно изменилось в худшую сторону, 22 % говорят о незначительных изменениях в худшую сторону, 10 % студентов не заметили изменений. Незначительные изменения в лучшую сторону заметили 12 %, а 10 % респондентов увидели значительные изменения своего физического самочувствия в лучшую сторону.

42 % студентов говорят о значительных изменениях своей активности в худшую сторону, 32 % утверждают о незначительных изменениях в худшую сторону, 8 % студентов не заметили изменений. Незначительные изменения в лучшую сторону заметили 12 %, а 6 % респондентов увидели значительные изменения своей активности в лучшую сторону.

Значительные изменения своей успеваемости в худшую сторону заметили 17 % студентов, незначительные изменения – 19 %. Не заметили никаких изменений 27 % респондентов. Незначительные изменения в лучшую сторону заметили 22 %, а 15 % респондентов увидели значительные изменения своей успеваемости в лучшую сторону.

Далее вопросы касались плюсов и минусов дистанционного обучения. Результаты представлены на рисунках 4 и 5.

Как видно на рисунке 4, значительными плюсами дистанционного обучения для студентов являются экономия времени на дорогу (74 %), экономия денежных средств (68 %), возможность совмещать учёбу с другими видами деятельности (66 %), освоение новых онлайн-платформ (60 %), возможность посещать лекционные занятия из любого места, а также улучшение взаимоотношений с преподавателями и одногруппниками (36 %).

Как видно на рисунке 5, значительным минусом дистанционного обучения для студентов является то, что уделяют много времени самостоятельному изучению материала (72 %). Также минусами являются технические проблемы (68 %), отсутствие практики (60 %), возникшие проблемы со здоровьем (54 %), отвлекаемость (54 %), одиночество (42 %), а также плохая обратная связь (21%).

Таким образом, анализ данных показал, что большая часть респондентов предпочитают традиционную форму обучения. По мнению

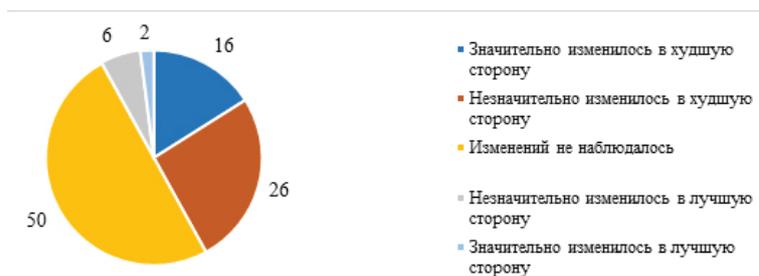


Рисунок 1 – Изменения взаимоотношений студентов с преподавателями (%)



Рисунок 2 – Изменения взаимоотношений студентов с одногруппниками (%)



Рисунок 3 – Изменение активности, успеваемости и физического самочувствия у студентов (%)

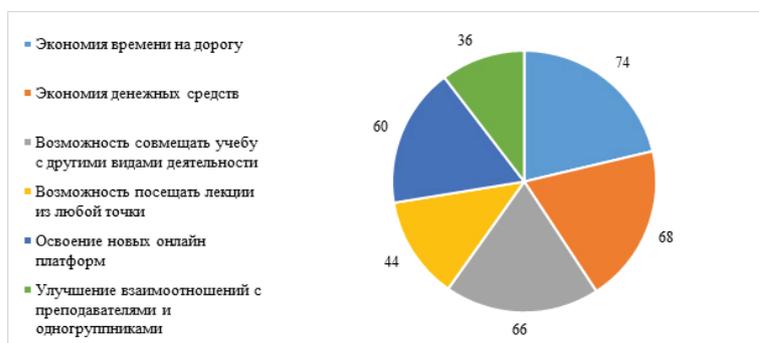


Рисунок 4 – Плюсы дистанционного обучения (%)

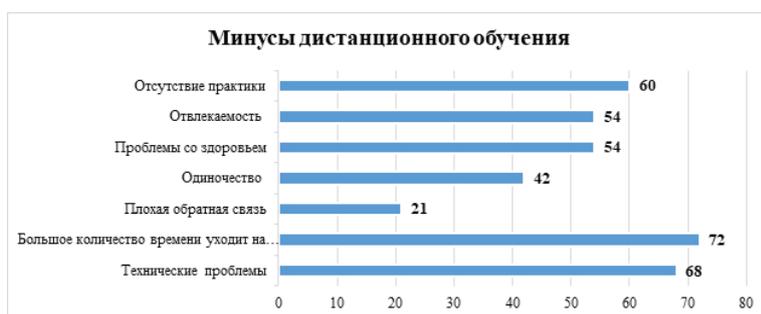


Рисунок 5 – Минусы дистанционного обучения

Таблица 1 – Сравнительный анализ психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности у студентов в период традиционного и дистанционного обучения

Параметры	Состояние студентов в период традиционного обучения	Состояние студентов в период дистанционного обучения	Критерий Уилкоксона	P
	Среднее значение рангов	Среднее значение рангов		
Активность	12,96	28,35	-4,452	<0,01
Интерес	12,25	20,89	-4,767	<0,01
Эмоциональный тонус	21,06	24,01	-4,074	<0,01
Напряжение	12,61	29,35	-3,127	<0,01
Комфортность	9,21	26,42	-4,274	<0,01

студентов, дистанционное обучение занимает больше времени на проработку материала, чем традиционная форма.

Большая часть респондентов не заметила изменений в своих отношениях с преподавателями. Что касается отношений с одногруппниками, то 44 % студентов наблюдают изменения в худшую сторону. Также изменения наблюдаются в физическом самочувствии и активности студентов. По мнению большинства респондентов, их физическое самочувствие и активность значительно изменились в худшую сторону.

Далее было проведено исследование психического состояния студентов в период традиционного и дистанционного обучения с помощью методики оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Для этого мы попросили студентов вспомнить, как они себя чувствовали в период традиционного и дистанционного обучения.

По данным методики, представленным в таблице 1, видно, что состояние студентов в период традиционного и дистанционного

обучения на высоком уровне достоверности ( $p < 0,01$ ) различаются между собой в уровне активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.

Другими словами, студенты в период традиционного обучения были более активны, проявляли больше интереса к обучению, были вовлечены в профессиональную деятельность, ощущали меньше напряжения и давления, а также чувствовали себя более комфортно.

Студенты в период дистанционного обучения менее активны, проявляют меньше интереса к обучению, ощущают напряжение и давление.

**Заключение.** Данное исследование показало, что большая часть респондентов предпочитают традиционную форму обучения. По мнению студентов, дистанционное обучение занимает больше времени на проработку материала, чем традиционная форма.

Дистанционные формы обучения, обусловленные профилактикой распространения COVID-19, как и любая ситуация неопределённости, часто сопровождаются реакцией страха и оказывают травматическое воздействие на

психику человека. В период дистанционного обучения многим студентам не хватало живого общения, у них возникало чувство одиночества, проявлялись проблемы со здоровьем. Также минусами дистанционного обучения, по мнению студентов, являются технические проблемы, отсутствие практики, отвлекаемость, а также плохая обратная связь.

Но, кроме негативных моментов, студенты также отметили и положительные стороны такой формы обучения. Значительными плюсами дистанционного обучения для студентов являются экономия времени на дорогу и денежных средств, возможность совмещать учёбу с другими видами деятельности, освоение новых онлайн-платформ, возможность посещать лекционные занятия из любого места, а также улучшение взаимоотношений с преподавателями и одногруппниками.

Далее результаты методики оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности показали, что состояние студентов в период традиционного и дистанционного обучения различаются между собой в уровне активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Основываясь на полученных результатах, мы можем предположить, что такие отличия в психическом состоянии студентов могут быть связаны с неожиданным переходом на дистанционную форму образования. Преподаватели и студенты были не готовы перенести весь процесс обучения в режим онлайн за короткое время. Вследствие чего затрачивалось больше времени и сил на освоение материала и адаптацию к новым условиям. В связи с чем считаем, что в вузы необходимо внедрять психологические службы, которые могли бы организовать психологическую поддержку студентам и преподавателям для нормализации их психоэмоционального состояния.

#### Литература

1. *Петькова Ю.Р.* История развития дистанционного образования. Положительные и отрицательные стороны МООС / Ю.Р. Петькова // *Успехи современного естествознания.* 2015. № 3. С. 199–204. URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=34763> (дата обращения: 1.04.2021).
2. *Орусова О.В.* Как коронавирус изменил систему высшего образования: анализ перехода вузов на дистанционное обучение / О.В. Орусова // *Научное обозрение. Сер. 1, Экономика и право.* 2020. № 3. С. 184–196. URL: <http://испи.рф/wp-content/uploads/2020/06/НО-ЭП-№3-2020-финал-тематический-выпуск.pdf> (дата обращения: 3.04.2021).
3. *Сидячева Н.В.* Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты / Н.В. Сидячева, Л.Э. Зотова // *Современные наукоёмкие технологии.* 2020. № 5. URL: <http://topotechnologies.ru/ru/article/view?id=38060> (дата обращения: 2.04.2021).
4. *Gabriels W., Benke-Aberg R.* Student Exchanges in Times of Crisis – Research report on the impact of COVID-19 on student exchanges in Europe. Erasmus Student Network AISBL. 2020. URL: <https://esn.org/covidimpact-report>. (дата обращения: 30.03.2021).
5. *Гут Ю.Н.* Отношение учащихся к ситуации непрогнозируемого обучения в цифровой среде / Ю.Н. Гут // *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2020): сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.* М.: Изд-во ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. С. 431–437. URL: <https://psyjournals.ru/dhte2020/issue/Gut.shtml> (дата обращения: 30.03.2021).
6. *Малахова О.Н.* Мониторинг психических состояний студентов в условиях дистанционной и аудиторной образовательной коммуникации / О.Н. Малахова, О.А. Жученко // *Открытое и дистанционное образование.* 2017. № 4 (68). С. 5–12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30780776> (дата обращения: 1.04.2021).
7. *Истратова О.Н.* Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 375 с.