

© Набойченко Е.С., Ходченко И.А.

УДК 159.9

## К ВОПРОСУ О СТУДЕНЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Набойченко Е.С.<sup>1</sup>, Ходченко И.А.<sup>1</sup>

*<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия*

**Резюме.** Рассматривается студенческая активность в период вынужденного дистанционного обучения: определяется гипотеза исследования в соответствии с избранной интерпретацией "активности", в кратком теоретическом обзоре литературы обосновывается научная значимость выдвинутой гипотезы, на основании чего определены рабочие гипотезы (подвергнутые непосредственному эмпирическому исследованию). Определены направления развития представленных идей, даны общие рекомендации по упреждению негативных состояний, ассоциированных с "психической"/"психологической" нагрузкой (в соответствии с основной концепцией работы).

**Ключевые слова:** активность студентов, психологическое благополучие, пандемия, стресс, дистанционное обучение.

## ON THE QUESTION OF STUDENT ACTIVITY DURING DISTANCE EDUCATION

Naboichenko E. S.<sup>1</sup>, Khodchenko I. A.<sup>1</sup>

*<sup>1</sup> Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Yekaterinburg, Russia*

**Summary.** Student activity during the period of forced distance learning is considered: the research hypothesis is determined in accordance with the chosen interpretation of "activity", the scientific significance of the hypothesis put forward is substantiated in a brief theoretical review of the literature, on the basis of which working hypotheses are determined (subjected to direct empirical research). The directions of development of the presented ideas are determined, general recommendations are given for the prevention of negative states associated with "mental"/"psychological" stress (in accordance with the main concept of the work).

**Keywords:** student activity, psychological well-being, pandemic, stress, distance learning.

### Введение

В разрешении вопроса о студенческой активности в период вынужденного дистанционного обучения первым шагом является определение термина "активность". Исключая традиционно предшествующие основному изложению метафизические элементы рассуждения, далее под активностью будет подразумеваться адаптационный потенциал субъекта. Адаптационный потенциал в понимании данного исследования выражается доступными к регистрации параметрами эмоционально-волевой сферы, в частности, и когнитивных искажений как сопутствующих элементов вообще. Основной проблемой в вопросе диагностики заявленной формы/интерпретации активности является гибкость/непостоянность активности и предвосхищение целей организаторов исследования участниками на этапе прохождения методик. Таким образом, гипотезой исследования представляется как "студенческая активность в период вынужденного дистанционного обучения может быть зафиксирована преимущественно косвенным образом"; причем активность должна быть определена в идее исследования организаторами/авторами оригинальной работы. Состоятельность гипотезы будет определена в последующем кратком теоретическом обзоре.

Отношение студентов к дистанционной форме обучения менее удовлетворительное, чем к – очной [1]. Причиной формирования подобного отношения представляют возрастающую "психическую нагрузку", вызванной необходимостью повышенного контроля за собственной деятельностью. Очная форма обучения предполагает наличие внешнего наблюдателя (в лице преподавателя, других студентов или кого-либо другого), выступающего стимулом/триггером к организации деятельности "требуемого качества". Внешний наблюдатель академической среды для субъекта восприятия обладает отличными "свойствами" от – наблюдателя жилищно-бытового окружения, в т.ч. студенческого. "Свойства" в данном случае определяются через необходимые признаки субъекта/объекта, согласно контексту восприятия. Мнимое восприятие (например, участие в дискуссии Zoom-практикума при условиях быта) официально-делового контекста обеспечивает соответствующего качества (мнимый) настрой субъекта на деятельность. Неверно считать, что обучение в дистанционной форме невозможно, - формат обучения определяет *качественные характеристики* переживания блоков информации обучающимися. Необходимость в поддержании произвольного внимания на представляемой информации за счет исключительно собственных (интрапсихических) ресурсов поддерживается за счет повышенной активации неокортекста –

мыслительной деятельности. Длительное задействование системы неокортекса для решения единой-конкретной задачи (удержания внимания) приводит к истощению когнитивного потенциала индивида. События, вызывающие значительное истощение “резервов головного мозга”, воспринимаются негативно; поэтому дистанционный формат обучения оценивается студенческим обществом менее положительно, чем – очный.

Замечательны по своему содержанию исследования с привлечением опросников. Так, И. А. Ерошенко в соавт. [2] провели опрос студентов (N=300) по вопросам физической активности во время дистанционного обучения – откуда имеем примечательные данные: большинство студентов уделяет физическим нагрузкам время в период дистанционного обучения (83,9%) и – одновременно готовы самостоятельно заниматься физическими нагрузками (80,7%), также знают о влиянии физических нагрузок на умственную активность (88,8%), а совершают умственную нагрузку посредством физических упражнений в значительно меньшем количестве (57,5%) и замечают улучшение умственной работы после физической активности столь же немного (61,4%). Не ясно, что для студентов представлялось физической нагрузкой/активностью, действительно ли имелись качественные сведения о влиянии физических упражнений на умственную активность, насколько достоверны результаты опроса. Представляется, что метод опроса не столько регистрирует объективные данные, сколько фиксирует сформировавшееся мнение относительно основного вопроса исследования. В других исследования (при более строгих процедурах) определены гипокинезии в предкритических и на критических уровнях [3, 4].

Отсутствие “экзогенных” актуальных задач, для решения которых потребовался бы сложный и энергозатратный поведенческий ответ двигательного характера, опосредует снижение самостоятельно инициируемых моторных актов в студенческом обществе [4]. Сниженная двигательная активность исключает повышенное энергопотребление, что отражается на изменениях в организации собственного питания у студентов. Отсутствие или меньшее количество “внешних” задач даже если и приводит к сниженному моторному ответу, то не истощает когнитивного потенциала / потенциала нервной системы вообще; - нереализованная часть ранее стабильно используемой энергии проявляется в нарушениях биоритмов [Там же] и сопутствующих сферах жизни. Наблюдаемые психофизиологические проявления организма в условиях социальной депривации и частичной сенсорной депривации типичны.

Результаты корреляционных исследований стресс-устойчивости/тревожности регистрируют устойчивые свойства нервной системы участников исследования [5]. Отмечаемые корреляционные сопоставления отражают достаточно высокий адаптивный потенциал студенческого общества: не наблюдается изменений устойчивых/“сильных” психотипов в сторону дезорганизации деятельности или исчезновения исполнительного контроля над эмоционально-волевой сферой. Возможная выраженная реакция сенситивных типов нервной системы не представляется формой, выходящей за пределы нормы-реакции, - при раннем продолжительном отсутствии глобальных задач, для решения которых требовались бы ресурсы всего человечества, текущий “генерализованный ответ” в поисках информации адекватен. Вероятно, в период социальных ограничений, ассоциированных с пандемией, диагностика устойчивости психических процессов позволит наиболее объективно определить достоверное соотношение сенситивных и несенситивных типов нервной системы и иных свойств “психического”, т.к. данный период оказывает влияние на всех людей и вне лабораторных условий достаточно длительно – реакция “психотипов” прогнозируется как однозначная. С другой стороны, необходимо учитывать адаптационные стратегии для каждого “психотипа”: рассматривать универсальные механизмы и индивидуальные тактические решения, оценивать качество избранных моделей поведения, определять объективные критерии “результата” (адаптации) и пр., что выходит за рамки данного исследования.

Данное исследование сформировано с учетом тех особенностей, которые были определены в работах других авторов, а именно:

- Мониторинг социальной ситуации с использованием опросников определяет сформированные у респондентов образы относительно вопроса исследования, требует дальнейшего уточнения;
- Измерение студенческой активности должно реализовываться с использованием методов косвенного анализа (для исключения предвосхищения общих результатов исследования участниками);
- Косвенный анализ предполагает тщательную разработку методологических оснований (подбор методик, не вызывающих у респондентов феномена предвосхищения).

### **Цель работы**

Проанализировать отношение студентов к дистанционным формам обучения и изменение их активности в связи с внедрением дистанционных технологий.

**Материалы и методы исследования**

В качестве диагностических инструментов были выбраны методика «Уровень социальной фрустрированности» (определялся уровень фрустрации общий и по основным сферам жизни (см. пояснения ниже)) и опросник «Выработка оценочно-рефлексивной деятельности» (Е. В. Бондаренко, А. И. Артюхина) (определялся уровень оценочно-рефлексивной деятельности (см. пояснения ниже)), которые были переведены в онлайн форму (в связи с существовавшими на момент исследования социальными ограничениями); арифметические операции и представление их результатов в виде таблиц осуществлялись при использовании программных пакетов Excel. Методы математико-статистического анализа (за исключением описательной статистики) в исследовании использованы не были (см. пояснения ниже).

Рабочими гипотезами являются: 1. Если студент находится в ситуации продолжительного стресса (в данном случае ассоциированного с социальными ограничениями пандемии), то его когнитивная деятельность (в частности, оценочно-рефлексивная) снижена, а значит, и снижена общая активность; 2. Если студент находится в ситуации продолжительного стресса (в данном случае ассоциированного с социальными ограничениями пандемии), то у него необходимо проявляется связанная с социальными отношениями фрустрация.

**Результаты и обсуждение**

В исследовании приняло участие 20 студентов в возрасте 18-21 лет ( $N=20$ ;  $MS=20,10$  лет;  $SD=1,58$  лет). Все студенты-участники обучаются в Уральском государственном медицинском университете (г. Екатеринбург, Россия) по направлению подготовки «Клиническая психология: патопсихологическая диагностика и психотерапия», 1-3-й курсы. Участие в исследовании было добровольным.

По результатам проведения опросника «Выработка оценочно-рефлексивной деятельности» (Е. В. Бондаренко, А. И. Артюхина) у 3 респондентов (15% от общего числа участников) определен уровень оценочно-рефлексивной деятельности как средний/достаточный, и у 17 респондентов (85% от общего числа участников) – как высокий. Ситуация социальных ограничений, вызванных необходимостью в предотвращении распространения новой коронавирусной инфекции, значимо не отразилась на оценочно-рефлексивной деятельности студентов. В случае действительного истощения вследствие нахождения в ситуации длительного стресса ожидалось бы более низкие результаты по опроснику. Т.к. по результатам данной методики не наблюдается

выраженной дисперсии, математико-статистический анализ (за исключением описательной статистики) не проводился.

По результатам проведения методики «Уровень социальной фрустрированности» преобладают низкие или на незначимом уровне показатели фрустрированности по всем сферам (см. табл. 1).

*Таблица 1. Результаты проведения методики «Уровень социальной фрустрированности»*

| Фрустрация  |         |    |                  |    |                                |    |                   |    |                                   |    |                              |    |
|-------------|---------|----|------------------|----|--------------------------------|----|-------------------|----|-----------------------------------|----|------------------------------|----|
| Проявление  | Общая   |    | Родные и близкие |    | Ближайшее социальное окружение |    | Социальный статус |    | Социально-экономическое положение |    | Здоровье и работоспособность |    |
|             | КОЛ -ВО | %  | КОЛ -ВО          | %  | КОЛ -ВО                        | %  | КОЛ -ВО           | %  | КОЛ -ВО                           | %  | КОЛ -ВО                      | %  |
| Присутствие | 0       | 0  | 3                | 15 | 1                              | 5  | 1                 | 5  | 0                                 | 0  | 1                            | 5  |
| Повышено    | 5       | 25 | 3                | 15 | 4                              | 20 | 3                 | 15 | 1                                 | 5  | 4                            | 20 |
| Допустимо   | 7       | 35 | 7                | 35 | 4                              | 20 | 7                 | 35 | 6                                 | 30 | 6                            | 30 |
| Минимально  | 8       | 40 | 5                | 25 | 8                              | 40 | 6                 | 30 | 8                                 | 40 | 8                            | 40 |
| Отсутствие  | 0       | 0  | 2                | 10 | 3                              | 15 | 3                 | 15 | 5                                 | 25 | 1                            | 5  |

По сводным результатам недопустимо утверждать о повышении уровня фрустрированности вследствие социальных ограничений, т.к. определяемые минимальные уровни проявления типичны и для обыденной (вне пандемии) жизни. При анализе результатов по каждому респонденту наблюдаются вызванные актуальными жизненными задачами показатели фрустрированности по отдельным сферам, что адекватно и для жизнедеятельности вне пандемии. Безусловно, социальные ограничения могут формировать необходимые/значимые к разрешению проблемы, и их (проблем) качество не отлично от тех задач, которые могут возникать в обыденной жизни.

## Выводы

1. Студенческое общество достаточно адаптивно: в рамках данного исследования недопустимо утверждать о влиянии связанных с пандемией ограничений на активность студентов. Под активностью подразумевается потенциал/ресурс, который находит свое проявление в соответствующей среде/при соответствующих условиях;

2. Снижение двигательной активности, достоверно проявляющееся в жизни всех людей в связи с пандемией, отражается не столько на когнитивном потенциале, сколько на эмоционально-волевой сфере (самодисциплина, самоорганизация и тп.). Качество ответов студенческого общества в процессе прохождения опросников демонстрирует сохранность когнитивного потенциала и действительное минимальное проявление двигательной активности;

3. Эффективным методом в решении вопроса сниженной мотивированности студенческого общества при дистанционных формах обучения представляется проведение курса тайм-менеджмента и осуществление внешнего контроля, в т.ч. с использованием современных технологических решений (например, поддержка чат-бота, стилевые напоминания через рассылку по электронной почте и др.).

*Один человек может помочь другому в формировании личности только самим собой и в течение длительного времени*

*Ю. А. Скороцкий*

### Список литературы

1. Березницкая, Н. К. Отношение студентов-психологов к дистанционному обучению в период пандемии COVID-19 / Н. К. Березницкая, О. А. Кондрашихина // Modern Science. – 2021. – № 5-1. – С. 393-399.

2. Ерошенко, И. А. Теоретическое обоснование необходимости физической активности студентов в условиях дистанционного обучения / И. А. Ерошенко, Ю. Я. Низовцева, Д. Г. Амазян [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 101-103. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p101-103.

3. Стрижакова, О. В. Мониторинг психофизической готовности и стиля жизни молодежи в период пандемии / О. В. Стрижакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 436-440. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11.p436-440.

4. Попов, В. И. Особенности образа жизни и здоровья студентов в период дистанционного обучения / В. И. Попов, О. Ю. Милушкина, Д. В. Судаков, О. В. Судаков // Здоровье населения и среда обитания - ЗНиСО. – 2020. – № 11(332). – С. 14-21. – DOI 10.35627/2219-5238/2020-332-11-14-21.

5. Михайлова, О. Б. Характеристики тревожности российских и китайских студентов, обучающихся в дистанционном формате / О. Б. Михайлова, Е. С. Фаренникова //

Психология образования в поликультурном пространстве. – 2021. – № 3(55). – С. 15-26. – DOI 10.24888/2073-8439-2021-55-3-15-26.