

**В.В. Поздняк, Н.И. Сауленко, А.О. Полушко, А.Б., В.В. Шишков**  
**ВЛИЯНИЕ ОБУЧЕНИЯ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ**  
**НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

*ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России, каф. психиатрии и наркологии, Санкт-Петербург*

**Резюме.** Рассмотрено влияние психоэмоционального состояния студентов на уровень их тревожности в период дистанционного обучения. С помощью анкетирования была проведена оценка психоэмоционального состояния обучающихся 4-х ВУЗов Санкт-Петербурга. В ходе исследования выявлено, что дистанционное обучение неоднозначно повлияло на психоэмоциональное состояние студентов. Большинство студентов удовлетворены режимом дистанционного обучения и хорошо адаптировались к нему, но при этом у многих из них появились опасения из-за возможного снижения успеваемости и отсутствие практических навыков. При оценке уровня тревожности с помощью интегративного теста тревожности (ИТТ) интересным оказалось то, что ситуация самоизоляции и дистанционного обучения не стала для студентов настолько психотравмирующей, насколько ожидалась. Большинство ВУЗов до сих пор продолжают находиться в дистанционном режиме, поэтому на данный момент сложно прогнозировать как изменится психоэмоциональное состояние студентов в дальнейшем.

**Ключевые слова:** новая коронавирусная инфекция COVID-19, дистанционное обучение, студенты, психоэмоциональное состояние, тревожность.

**Актуальность.** В связи с распространением в мире новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в середине марта 2020 года Минобрнауки РФ рекомендовало вузам прекратить аудиторные занятия и перевести обучение в дистанционный формат. Под дистанционным обучением понимается организация образовательной деятельности с использованием современных информационных технологий, позволяющих проводить процесс передачи информации от преподавателя к обучающимся в условиях их территориальной разобщенности [5,8].

Влияние пандемии на систему высшего образования различается от страны к стране, но и имеет много общего: университеты были вынуждены в кратчайшие сроки адаптироваться к происходящим событиям, выделять значимые финансовые средства для ускоренной цифровизации образования [6]. Но данный процесс повлиял и на обучающихся, включая их психическое и эмоциональное состояние [2,3,7]. Внезапный переход на новый режим обучения, изменения требований к учащимся должен был отразиться и на психоэмоциональном состоянии студентов, и на качестве их образования студентов.

Цель исследования – оценить влияние дистанционного обучения на психоэмоциональное состояние студентов ВУЗов г. Санкт-Петербурга.

Для достижения данной цели мы ставили перед собой следующие задачи: оценить психоэмоциональное состояние студентов на дистанционном обучении; определить уровень удовлетворённости студентов дистанционным форматом; изучить отношение студентов к дистанционному режиму; оценить уровень тревожности и структуру тревожности студентов в условиях самоизоляции.

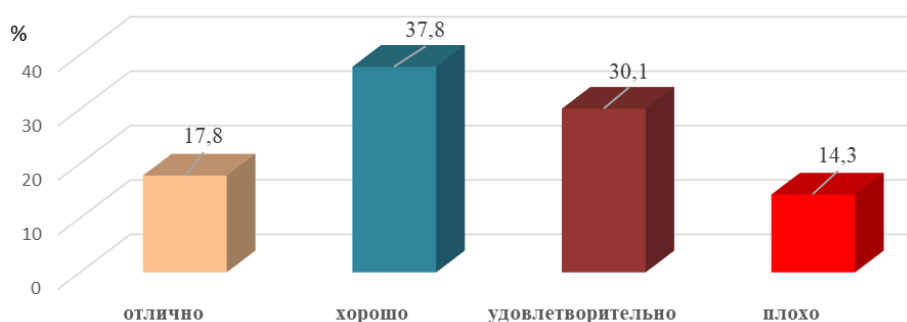
Критериями включения в исследование были обучение в очном формате, переход на дистанционное обучение, добровольное согласие.

**Материал и методы исследования.** В исследовании приняло участие 289 студентов. Средний возраст составил  $19 \pm 0,8$  (17–20 лет). 202 (70%) - женского пола, 87(30%)- мужского пола.

Для проведения исследования в системе Google было предложено заполнить специально составленную онлайн-анкету (анкетирование проводилось добровольно). Анкета содержала вопросы, оценивающие социо-демографические характеристики (пол, возраст, условия проживания), вопросы для оценки психического состояния (изменения настроения, появление страхов, напряжения), соматического (самочувствие, нарушения сна, питание) и вопросы для выяснения отношения к дистанционному обучению (уровень адаптации, удовлетворенности, преимущества и недостатки такой формы обучения). Для определения уровня тревожности, был применен интегративный тест тревожности (ИТТ). Выбор данной методики был обусловлен возможностью определить тревогу как состояние и как личностно-типологическое свойство. Испытуемому предлагается два варианта инструкций к шкалам ИТТ: первая ориентирует его на оценку себя сейчас, на текущий момент, а второй вариант – на оценку своего обычного состояния на протяжении относительно длительного времени, например, на протяжении последнего года. Таким образом, мы имеем две равнозначные шкалы методики ИТТ, которые получили условное название СТ-С (ситуативная) – первая, СТ-Л (личностная) – вторая. Для определения структуры тревожности в тесте используются дополнительные шкалы: «эмоциональный дискомфорт» (ЭД), «астенический компонент тревожности» (АСТ), «фобический компонент» (ФОБ), «тревожная оценка перспективы» (ОП), «социальная защита» (СЗ) [1,4].

**Полученные результаты и их обсуждение.** Из числа участников исследования 63% составили студенты РПГУ им. А.И. Герцена, 16 %- ВМедА им. С.М. Кирова, 12% - СПбГПМУ, 9% - СПбГУ.

Данные об адаптации к новым условиям обучения представлены на рис. 1.

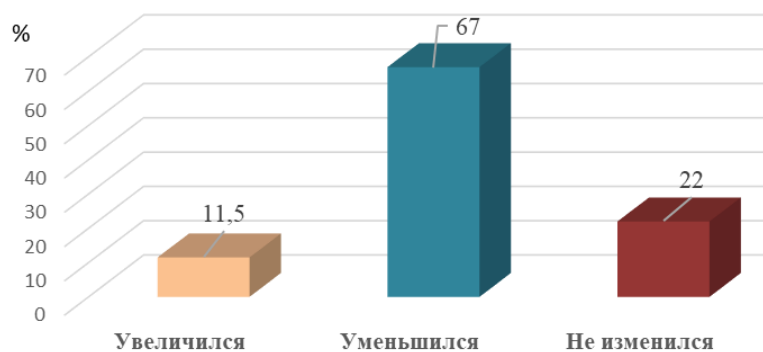


**Рис. 1. Оценка респондентами своей адаптации к форме обучения в дистанционном формате.**

Большинство (56%) студентов хорошо, и даже отлично, адаптировались к формату дистанционного обучения, 30% удовлетворительно и лишь 14% - плохо. Для 65% учащихся дистанционный режим оказался комфортным. Однако, 63% не удовлетворены процессом обучения. Основными причинами неудовлетворенности

стали: субъективное ощущение ухудшения восприятия материала - 38%, невозможность получения практических навыков – 36 %, 17% остались недовольны организацией системы дистанционного обучения, 9% обследованных обеспокоены отсутствием возможности участвовать в активной жизни ВУЗа.

Тревожным оказался показатель изменения мотивации к обучению при переходе на дистанционный формат. Изменения уровня мотивации к обучению представлена в рис. 2.



**Рис. 2. Оценка респондентами уровня своей мотивации к обучению при переходе на дистанционный формат.**

У 66,5% обследованных отмечают уменьшение уровня мотивации, лишь 11,5% отмечают увеличение уровня мотивации.

Дистанционный формат обучения у большинства студентов (60%) не сказался на уровне успеваемости, у 20% она даже улучшилась, а у 20% ухудшилась.

К плюсам дистанционного формата обучения отнесли: появление большего количества свободного времени (29%), нормализация сна (18%), улучшения режима питания (18%), увеличение времени на подготовку к занятиям (12%). Отдельно учащиеся выделили такие плюсы, как экономия времени на дорогу, возможность больше времени проводить с семьёй, совмещение учёбы с работой. Что интересно 25% студентов к плюсам дистанционного обучения отнесли «уменьшение контактов с окружающими», что скорее всего не связано с опасением заразиться, т.к. данное опасение выявлено лишь у 6,3%.

Новый режим обучения привёл к появлению опасений у 58 % студентов: 36,1 % студентов боятся снижения успеваемости в будущем, 29,8 % обеспокоены проблемами технического обеспечения, 16,8 % - пугает возвращение в прежний режим. Всего лишь 11% учащихся в условиях пандемии испытывают страх заражения COVID-19, а 6,3% - страх взаимодействия с окружающими из-за опасности заражения.

При оценке данных полученных с помощью ИТТ выяснилось, что для обследованной группы характерен более высокий уровень личностной по сравнению с ситуативной тревогой,  $6 \pm 0,7$  и  $2 \pm 0,3$  соответственно. Что соответствует умеренному уровню личностной тревожности и низкому уровню ситуативной тревожности. При анализе структуры личностной тревожности получены следующие результаты: СЗ ( $6 \pm 0,4$ ), ОП ( $6 \pm 0,3$ ), ФОБ ( $5 \pm 0,5$ ), АСТ ( $8 \pm 0,5$ ), ЭД ( $7 \pm 0,4$ ). Личностная тревожность

показала высокие баллы по шкалам АСТ И ЭД, что указывает на наличие общего снижения эмоционального фона и неудовлетворенностью жизненной ситуацией, эмоциональной напряженностью характерной для студентов на достаточно длительном периоде. Также привычным для студентов являются ощущения астенического круга: усталость, расстройства сна, вялость, пассивность и быстрая утомляемость. При этом оценка ситуативной тревожности, т.е. ощущения которые характерны в данный момент, реакцию на условие самоизоляции показывает на наш взгляд достаточно интересные результаты, а именно снижение ситуативной тревожности до низких показателей. По некоторым компонентам ситуативной тревожности обследуемые показывают нулевые показатели, куда входят АСТ, ЭД. Также достаточно низкие и другие компоненты СЗ 1, ФОБ 1. Только оценка перспективы ОП ( $4\pm 0,5$ ) достигает уровня умеренной тревожности.

Таким образом, дистанционное обучение по сравнению с традиционным форматом характеризуется рядом особенностей, которые могут как положительно, так и отрицательно влиять на психоэмоциональное состояния.

Для большинства студентов дистанционное обучение оказалось комфортным, они достаточно легко и быстро адаптировались к новому формату обучения.

На дистанционном формате обучающиеся отмечают нормализацию режима сна и питания, появление большего количества свободного времени. У ряда студентов появились страхи, главным образом, связанные со снижением успеваемости, отсутствием практических навыков. Интересным оказалось то, что лишь незначительная часть учащихся испытывает страх заражения COVID-19, несмотря на сложившуюся напряженную эпидемическую обстановку в мире.

**Выводы.** Личностная тревожность студентов доминирует над ситуационной. Низкий уровень ситуативной тревожности свидетельствует о том, что ситуация самоизоляции и дистанционного обучения не стала для студентов психотравмирующим фактором, сколько-нибудь влияющим на их адаптацию, а по некоторым шкалам, наоборот, повлияло положительно на эмоциональное состояние студентов. Тревожающим остается компонент общей озабоченности последствиями, что заставляет предположить что наиболее оптимальным, при возврате к аудиторному обучению, было бы введение на определённый период времени комбинированного обучения, с постепенным увеличением процента очных занятий.

В сложившейся ситуации в связи с карантином из-за COVID-19 многие ВУЗы продолжают находиться на дистанционном режиме, поэтому последствия более длительного обучения заслуживают дальнейшего изучения. На данный момент сложно прогнозировать, как в перспективе это может сказаться на психоэмоциональном состоянии, профессиональных и коммуникативных навыках.

#### ***Литература.***

1. Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В. Применение интегративного теста тревожности, СПб, 1997. С. 22
2. Диндяев С.В., Корягина И.И., Курылева Н.В., Сабиров Т.О., Зайцева О.Д., Цыганова М.А., Бирюков Е.А., Елизаров Г.А. Уровень тревожности студентов Ивановской государственной

медицинской академии в процессе изучения дисциплины гистологии, эмбриологии, цитологии. Forcipe. 2020. – С. 12-17

3. Заболотских Н.В., Выродова Е.Ю., Дорошева А.О. // Влияние дистанционного обучения на психоэмоциональное состояние школьников г. Краснодара. Кубанский научный медицинский вестник. 2020. – С. 109-122

4. Поздняк В.В. // Индекс саморегуляции поведения и структура тревоги у юных беременных В сборнике: Современные проблемы детской и подростковой гинекологии в России. 2003. С. 164-165

5. Ризаев Ж.А., Юсупалиходжаева С.Х. Касбий фанларда назария ва амалиёт уйғунлиги // Сборник учебно-научно-практической конференции “Общение пациентом, проблемы обучения практических навыков и их решение при подготовке квалифицированных специалистов, Ташкент. 2018. С. 160-162

6. Смирнова А. С. Организация дистанционного обучения студентов в условиях пандемии Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема № 4(41) 2020. С.93-100

7. Хасьянова А.А. Особенности психоэмоциональных состояний, влияющих на психологическое здоровье студентов в процессе дистанционного обучения в условиях самоизоляции. Аллея науки . 2020. С. 180-182

8. Цыренова М.И. Опыт использования массовых открытых онлайн-курсов при дистанционном обучении китайских студентов во время эпидемии Covid-19 // Modern humanities success / Успехи гуманитарных наук, 2020. С. 31.

*Abstract.*

*V.V. Pozdnyak, N.I. Saulenko, A.O. Polushko, A.B. Ilyichev, V.V. Shishkov*

***INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING  
ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS***

*St. Petersburg State Pediatric Medical University*

This article examines the psycho-emotional state of students and the level of their anxiety during the period of distance learning. With the help of a questionnaire, an assessment of the psychoemotional state of students of 4 universities of St. Petersburg was carried out. The study revealed that distance learning has an ambiguous effect on the psychoemotional state of students. Most of the students are satisfied with the distance learning regime and have adapted well to it, but at the same time, many of them developed concerns about a possible decline in academic performance and a lack of practical skills. When assessing the level of anxiety using the integrative anxiety test (ITT), it turned out that the situation of self-isolation and distance learning did not become as traumatic for students as expected. Most universities still continue to be in remote mode, so at the moment it is difficult to predict how the psycho-emotional state of students will change in the future.

**Keywords:** new coronavirus infection COVID-19, distance learning, students, psycho-emotional state, anxiety.

**References.**

1. Bizyuk A. P., Wasserman L. I., Iovlev B. V. Application of the integrative test of anxiety, St. Petersburg, 1997. P. 22.

2. Dindyaev S. V., Koryagina I. I., Kuryleva N. V., Sabirov T. O., Zaitseva O. D., Tsyganova M. A., Biryukov E. A., Elizarov G. A. The level of anxiety of students of the Ivanovo State Medical Academy in the process of studying the discipline of histology, embryology, cytology. Forcipe. 2020. P. 12-17.

3. Zabolotskikh N. V., Vyrodova E. Yu., Dorosheva A. O. Influence of distance learning on the psychoemotional state of schoolchildren in Krasnodar. Kuban Scientific Medical Bulletin. 2020. P. 109-122.

4. Pozdnyak V. V. Index of self-regulation of behavior and structure of anxiety in young pregnant women in the collection: Modern problems of pediatric and adolescent gynecology in Russia. 2003. P. 164-165.

5. Rizaev Zh.A., Yusupalikhodzhaeva S.Kh. Combination of theory and practice of professional disciplines. // Collection of educational-scientific-practical conference “Patient communication, problems of teaching practical skills and their solution in the preparation of qualified specialists, Tashkent. 2018. p. 160-162

6. Smirnova A.S. Organization of distance learning for students in a pandemic Sholem Aleichem No. 4 (41) 2020. P. 93-100

7. Khasyanova A.A. Features of psychoemotional states that affect the psychological health of students in the process of distance learning in self-isolation. Alley of Science. 2020. P. 180-182

8. Tsyrenova M.I. Experience of using massive open online courses in distance learning for Chinese students during the Covid-19 epidemic // Modern humanities success / Advances in the humanities, 2020, p. 31.

**Сведения об авторах:** Поздняк Вера Владимировна – к.м.н., доцент каф. психиатрии и наркологии ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России egodoe@yandex.ru; Сауленко Наталья Игоревна – студентка ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России, nata.saulenko.97@mail.ru; Полушко Анастасия Олеговна – студентка ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России, nastya.poluschko@yandex.ru; Ильичев Алексей Борисович – к.м.н., доцент каф. психиатрии и наркологии ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России, alexbori@rambler.ru; Шишков Валерий Витальевич – к.м.н., доцент каф. психиатрии и наркологии ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России, vvshishkov@yandex.ru.