

Педагогические науки / Pedagogical Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 378.1
DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-1-25-29

Влияние дистанционного обучения на психоэмоциональное здоровье студента

© 2024 **Аюбова Ш. И., Каримулаева Э. М., Алиханова С. А.**
Дагестанский государственный педагогический университет
им. Р. Гамзатова,
Махачкала, Россия; e-mail: shuana.a@mail.ru,
almara-2010@yandex.ru, 5021976@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель. В данной статье поднимаются вопросы, связанные с сохранением здоровья студентов в период дистанционного обучения. Авторы рассматривают особенности влияния дистанционного формата обучения на здоровье обучающихся, в частности, студентов вузов. Дистанционное обучение является одним из основных направлений развития современной образовательной системы. В связи с этим возникает необходимость изучения влияния такого обучения на психоэмоциональное здоровье студента. **Методы.** Анализ, синтез, обобщение, наблюдение, выводы, педагогический опыт. **Результат.** Дистанционное обучение – форма обучения, предполагающая, что учебный процесс протекает без непосредственного контакта студента и преподавателя. Между участниками педагогического процесса существует определенная дистанция. **Вывод.** В данной работе рассмотрены различные аспекты данной проблемы, включая анализ психологических особенностей студентов, занятых дистанционным обучением, а также изучено влияние такого обучения на психическое и физическое здоровье студентов. Анализ учебной и научно-методической литературы доказывает тот факт, что проблема сохранения здоровья, профилактика заболеваний у студентов в период дистанционного формата обучения является одной из самых насущных задач высшего образования.

Ключевые слова: дистанционное обучение, онлайн-обучение, здоровье, электронное обучение, психологическая безопасность, информационно-коммуникационные технологии, психоэмоциональное воздействие, интернет-коммуникации.

Формат цитирования: Аюбова Ш. И., Каримулаева Э. М., Алиханова С. А. Влияние дистанционного обучения на информационно-психологическое здоровье студента // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2024. Т. 18. № 1. С. 25-29. DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-1-25-29

The Impact of Distance Learning on the Psycho-Emotional Health of a Student

© 2024 **Shuainat I. Ayubova, Elmira M. Karimulayeva, Sakinat A. Alikhanova,**
Gamzatov Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: shuana.a@mail.ru,
almara-2010@yandex.ru, 5021976@mail.ru

ABSTRACT. Aim. This article raises issues related to the preservation of students' health during distance learning. Authors the features of the influence of the distance learning format on the health of students, in particular, university students, are considered. Distance learning is one of the main directions of development of the modern educational system. In this regard, there is a need to study the impact of such training on the information and psychological health of the student. **Methods.** Analysis, synthesis, generalization, observation, conclusions, pedagogical experience. **Result.** Distance learning is a form of education that assumes that the learning process takes place without direct contact between the student and the teacher. There is a

"distance" between the participants of the pedagogical process. **Conclusion.** In this paper, various aspects of this problem are considered, including the analysis of the psychological characteristics of students engaged in distance learning, as well as studies of the impact of such training on the mental and physical health of students. The analysis of educational and scientific-methodical literature proves the fact that the problem of health preservation, prevention of diseases in students during the distance learning format is the most urgent task of higher education.

Keywords: distance learning, online learning, health, e-learning, psychological safety, information and communication technologies, psycho-emotional impact, Internet communications.

For citation: Ayubova Sh. I., Karimulayeva E. M., Alikhanov S. A. The Impact of Distance Learning on the Psycho-Emotional Health of a Student. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2024. Vol. 18. No. 1. Pp. 25-29. DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-1-25-29 (in Russian)

Введение

Сейчас мы наблюдаем резкий рост влияния информационных технологий, который приводит к цифровизации многих сфер общества. Начиная с конца 1960-х годов, сочетание слов «недостаток общения» все чаще появляется в заголовках зарубежных газет. Процесс индустриализации, сопровождаемый эпохой индивидуализма, привнес некоторые изменения в социальную среду человеческих коммуникаций. Фокус внимания постепенно переносился на сферу потребления, оставляя духовную потребность в общении невыполненной. Многие специалисты исследовали вопрос одиночества и его субъективное восприятие.

В педагогике и психологии недостаточно изучена проблема эффективности образования. Конкретно, отсутствуют исследования, которые определяют социально-психологические условия, необходимые для эффективной деятельности в системе образования, включая дистанционное и электронное обучение. Знание этих условий важно для формирования позитивных установок и стереотипов, которые помогут России быстрее интегрироваться в мировое образовательное сообщество [1, с. 8].

В формате обучения имеется важный фактор, который непосредственно влияет на учебный процесс – мотивационный компонент. В дистанционном обучении мотивация играет ключевую роль. Если у обучающегося низкий уровень мотивации и неорганизованности, это может привести к отчуждению от профессии и, в конечном итоге, к недостаточной психологической готовности к профессиональной деятельности. Кроме того, отсутствие обратной связи по усвоению материала может снизить качество подготовки в целом.

Дистанционное обучение – это такая форма обучения, которая предусматривает взаимодействие в системе «преподаватель – студент», с применением информационных технологий и систем телекоммуникаций. Дистанционное обучение осуществляется педагогами на расстоянии, опосредовано, т. е. с помощью различных технологий и компьютерных программ [7, с. 28].

В 1970-1980 гг. в психологии и педагогике возникла проблема взаимосвязи человека с окружающей средой. Одним из ключевых элементов образовательного процесса является образовательная среда, которая представляет собой комбинацию психологических, социальных и физических возможностей и препятствий, которые влияют на цели обучающегося. Поскольку дистанционное обучение меняет саму образовательную среду, важно изучить условия психологической безопасности среды в образовании. В настоящее время образование рассматривается скорее, как процесс, а не как готовый продукт.

В последнее время возникла острая необходимость рассматривать проблему организации дистанционного обучения, выявить его концептуальные основы и границы применимости для решения существующих педагогических задач. Появилось значительное количество работ, как зарубежных, так и отечественных, посвященных проблемам дистанционного обучения (Д. Э. Колосова, В. П. Тихомирова); методологическим основам дистанционного обучения (А. А. Востриков, О. П. Околенов); новым информационным технологиям в дистанционном обучении (Б. Бимбад, А. В. Хуторской и т. д.) [4, с. 8].

Новые образовательные технологии в последние десятилетия активно внедряются в российскую систему образования.

Это повышает доступность к образовательным системам вузов и крайне удобен для осуществления заочной и очно-заочной формах обучения.

Дистанционные формы образования отличаются высокой гибкостью, модульностью, возможностью параллельного обучения многих студентов, массовостью и способностью к самообучению. Они должны обеспечивать доступ к любым функциональным улучшениям, в том числе и к тем, которые невозможно предвидеть.

Целью исследования является изучить влияние дистанционного обучения на информационно-психологическое здоровье студента. Методы: анализ, синтез, обобщение, наблюдение, выводы, педагогический опыт.

Результаты и обсуждение

Дистанционный формат обучения – это то, что сегодня активно внедряется в современное образовательное пространство. Несмотря на то, что данная форма образования имеет определенные преимущества, она оказывает сильное влияние на психоэмоциональное здоровье обучающихся. Психоэмоциональное здоровье студентов – одно из условий успешного профессионального образования [3, с. 36].

Дистанционное обучение оказывает различное воздействие на психологическое состояние обучающихся. В настоящее время образовательный процесс, особенно в условиях социальной депривации, становится нормой. Это приводит к возникновению психологических проблем, которые непосредственно или косвенно влияют на участников дистанционного обучения. Оно активно внедряется в мировое образовательное пространство. Однозначно, все мы ощутили преимущества такой формы обучения в период пандемии, во время коронавирусной инфекции [1, с. 6.]

О дистанционном формате обучения в РФ заговорили еще в начале XXI века, но никто в то время и не думал, что эта форма обучения может быть единственно возможной через десятки лет. В 2020 году в связи с распространившейся коронавирусной инфекцией, такая форма обучения стала острой необходимостью. Следует отметить, что не все вузы оказались готовы осуществлять данную форму обучения. Одновременно трудности возникли и у студентов, для которых дистант оказался

причиной настоящего учебного стресса. В самом начале студентам казалось, что такой формат обучения будет проще, удобнее для участников образовательного процесса, одновременно появится много свободного времени, знания будут усваиваться лучше, но, к сожалению, все оказалось совсем не так. Не привычный формат обучения привел к возникновению учебного стресса, отрицательно сказался не только на физическом здоровье, но и на их психоэмоциональном состоянии студентов. Данное состояние проявлялось в раздражительности, беспокойстве, утомляемости, агрессивности и нарушении сна [3, с. 35].

Дистанционное образование требует от обучающихся большей самоорганизации, мотивированности, трудолюбия и достаточного уровня исходных знаний. Следовательно, дистанционное образование влияет на качество обучения и/или на психологическое состояние студентов. Важным фактором, поддерживающим успех, интерес и активность в процессе обучения, является формирование мотивации к профессиональной роли. Если учащийся понимает цели и задачи обучения, может видеть положительные стороны ситуации и обладает навыками самопомощи, то дистанционная среда может предоставить больше возможностей для самостоятельности и углубленного изучения материала. Это, в свою очередь, способствует сохранению мотивации в процессе обучения, усвоению научных знаний и профессиональному росту учащегося в выбранной области. Однако, существует риск того, что дистанционное обучение может негативно повлиять на профессиональные навыки и личное самочувствие обучающихся.

Спрос на специалистов, занимающихся помогающими специальностями, продолжает расти, но студентам, обучающимся в этой области, может не хватать возможностей развивать соответствующие компетенции в условиях дистанционного обучения. Ведь не всегда возможно приобрести эмпатию через технические устройства, а также научиться быстро, реагировать на непредвиденные обстоятельства, которые часто встречаются в реальной жизни. Важно понимать, что успешность профессиональной деятельности тесно связана с уровнем психологической готовности [5, с. 36].

Психологическая безопасность образовательной среды – это состояние, когда

студенты и преподаватели чувствуют себя комфортно, защищены от психологических рисков и опасностей, и могут свободно выражать свои мысли и чувства. Это также означает, что образовательная среда поддерживает психическое здоровье и благополучие всех ее участников, предотвращает конфликты и дискриминацию, а также обеспечивает уважительное и дружелюбное общение. Психологическая безопасность образовательной среды может быть достигнута путем создания поддерживающей и включающей среды, в которой все участники образовательного процесса могут чувствовать себя равноправными и уважаемыми [2, с. 55].

Несомненно, информатизация общества процесс, давно запущенный и в ближайшие десятилетия только набирающий обороты. Плюсы информационных технологий: сокращение времени, которого часто «может не хватать»; упрощение и автоматизация некоторых видов деятельности. Развитие общества – это естественный процесс, где создаются условия для самоактуализации человека и формирования адаптационного потенциала к условиям образовательной среды. Что касается дистанционного обучения, которое в последние несколько лет приобрело вынужденный характер, оно может не совсем подходить некоторым обучающимся в силу личностной специфики и специалистам, например, помогающих специальностей.

Заключение

Итак, в условиях дистанционного обучения социально-психологический профиль личности может иметь следующие особенности: изоляция и изменение привычного режима обучения могут вызвать нарушение адаптации и фрустрацию. Хотя некоторые люди могут успешно адаптироваться к этой ситуации, большинство сталкивается с негативными последствиями, связанными с нехваткой физической активности. На каждого человека дистанционное обучение влияет по-разному, в зависимости от его физической формы и характера личности [6, с. 135].

Дистанционное обучение имеет психологический аспект, который может способствовать развитию навыков саморегуляции, а также предоставляет возможности для творческого проявления и самореализации при осознанной адаптации к новым условиям обучения. Необходимо согласовать условия обучения студентов с современными тенденциями в развитии образования, чтобы они могли успешно реализовывать свой творческий и профессиональный потенциал в социальной среде в будущем. Гармонизация процесса обучения в дистанционной образовательной среде требует принятия новых форматов обучения, развития творческого потенциала студентов и профессионального роста, который помогает будущим специалистам адаптироваться к психологическим условиям дистанционного обучения.

Литература

1. Алехин А. Н., Кораблина Е. П., Фролова Н. Д. Психогенные факторы дистанционного образования // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. Ульяновск, 2022. С. 7-10.
2. Алёхин А. Н. Клинико-психологические феномены психической адаптации человека в меняющейся социокультурной среде // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. Санкт-Петербург, 2018. № 1. С. 50-58.
3. Бекоева Т. А. Влияние дистанционного обучения на психоэмоциональное здоровье студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 2. С. 35-37.
4. Закоркина Н. А. Влияние дистанционного обучения на здоровье студентов высших

учебных заведений // Социальные аспекты здоровья населения. 2021. № 3. С. 1-12.

5. Кораблина Е. П. Психологическая готовность студентов к профессиональной деятельности. Санкт-Петербург, 2021. 64 с.

6. Маклаков А. Г. Психологические проблемы цифровой трансформации системы образования и дальнейшего развития дистанционного обучения / Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса обучающихся разного возраста. СПб., 2022. С. 129-141.

7. Татьянаенко А. А., Татьянаенко С. А. Здоровье студентов в период дистанционного обучения // Международный журнал экспериментального образования. 2021. № 2. С. 26-30.

References

1. Alyokhin A. N., Korablina E. P., Frolova N. D. *Psikhogennyye faktory distantsionnogo obrazovaniya* [Psychogenic factors of distance education]. Personality in extreme conditions and crisis situations of life. Ulyanovsk, 2022. Pp. 7-10. (in Russian)

2. Alyokhin A. N. *Kliniko-psikhologicheskiye yavleniya psikhicheskoy adaptatsii cheloveka v izmenyayushcheyso sotsiokul'turnoy srede* [Clinical and psychological phenomena of mental adaptation of a person in a changing socio-cultural environment]. Proceedings of A. I. Herzen Russian State Pedagogical University. St. Petersburg, 2018. No. 1. Pp. 50-58. (in Russian)

3. Bekoeva T. A. *Vliyaniye distantsionnogo obucheniya na psikhoemotsional'noye zdorov'ye studentov* [The influence of distance learning on the psycho-emotional health of students]. Problems of modern pedagogical education. 2021. No. 2. Pp. 35-37. (in Russian)

4. Zakorkina N. A. *Vliyaniye distantsionnogo obucheniya na zdorov'ye studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy* [The impact of distance

learning on the health of students of higher educational institutions]. Social aspects of public health. 2021. No. 3. Pp. 1-12. (in Russian)

5. Korablina E. P. *Psikhologicheskaya gotovnost' studentov k professional'noy deyatel'nosti* [Psychological readiness of students for professional activity]. St. Petersburg, 2021. 64 p. (in Russian)

6. Maklakov A. G. *Psikhologicheskiye problemy tsifrovoy transformatsii sistemy obrazovaniya i dal'neyshego razvitiya distantsionnogo obucheniya* [Psychological problems of digital transformation of the education system and further development of distance learning]. Psychological and pedagogical support of the educational process of students of different ages. St. Petersburg, 2022. Pp. 129-141. (in Russian)

7. Tatienenko A. A., Tatienenko S. A. *Zdorov'ye studentov pri distantsionnom obuchenii* [Health of students during distance learning]. International Journal of Experimental Education. 2021. No. 2. Pp. 26-30. (in Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Аюбова Шуайнат Ибралимовна, кандидат исторических наук, доцент, кафедра правовых дисциплин и методики преподавания, Дагестанский государственный педагогический университета им. Р. Гамзатова, Махачкала, Россия; e-mail: shuana.a@mail.ru

Каримулаева Эльмира Магомедовна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра правовых дисциплин и методики преподавания, Дагестанский государственный педагогический университета им. Р. Гамзатова, Махачкала, Россия; e-mail: almara-2010@yandex.ru

Алиханова Сайкинат Арсланалиевна, кандидат политических наук, доцент, кафедра социогуманитарных дисциплин, Дагестанский государственный педагогический университета им. Р. Гамзатова, Махачкала, Россия; e-mail: 5021976@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Shuainat I. Ayubova, Ph. D. (Historical), assistant professor, the chair of Legal Disciplines and Teaching Methods, Gamzatov Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: shuana.a@mail.ru

Elmira M. Karimulayeva, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Legal Disciplines and Teaching Methods, Gamzatov Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: almara-2010@yandex.ru

Sakinat A. Alikhanova, Ph. D. (Political Science), assistant professor, the chair of Social and Humanitarian Disciplines, Gamzatov Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: 5021976@mail.ru

Принята в печать 26.01.2024 г.

Received 26.01.2024.