

**Поречный Никита Евгеньевич**

аспирант кафедры управления  
персоналом и организационной психологии,  
Кубанский государственный университет  
ozhegrant@yandex.ru

**Nikita E. Porechny**

PhD student of the Personnel Management and  
Organizational Psychology Department,  
Kuban State University  
[ozhegrant@yandex.ru](mailto:ozhegrant@yandex.ru)

**Психологические риски дезадаптации студентов в условиях  
дистанционного образовательного процесса**

**Psychological risks of disadaptation of students  
in the conditions of distance educational process**

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, посвященному анализу психологических рисков дезадаптации студентов, обучающихся в дистанционном формате. Применены психодиагностические процедуры, позволяющие установить степень умственной усталости и психического напряжения студентов третьего курса дневного формы обучения в конце рабочей недели. Показано, что большинство студентов испытывают умеренную и сильную степени умственного утомления, а также - среднюю и высокую психическую напряженность. Делается вывод о значительном росте умственной утомляемости студентов, имеющем тесную взаимосвязь с показателем среднего и высокого уровня психического напряжения субъектов в последний день рабочей недели. Полученные данные о динамике психического напряжения и умственного утомления на завершающем этапе учебной недели рассматриваются как психологические риски дезадаптации. Формулируется гипотеза, требующая проверки на последующих шагах проводимого исследования, о резервной роли психологических ресурсов в обеспечении процесса адаптации к дистанционному обучению, в частности, о роли индивидуальных особенностей познавательных процессов (внимания, мышления).*

***Ключевые слова:** адаптация личности, дезадаптация, психологические риски, дистанционное образование, дистанционное обучение, онлайн-обучение, стресс, утомляемость, нервно-психическое напряжение.*

***Summary.** The article presents the results of a study devoted to the analysis of the psychological risks of maladjustment of students studying in a distance format. Psychodiagnostic procedures were applied to determine the degree of mental fatigue and mental stress of third-year students of the daytime form of study at the end of the working week. It is shown that the majority of students experience*

*moderate and severe mental fatigue, as well as medium and high mental stress. The conclusion is made about a significant increase in the mental fatigue of students, which has a close relationship with the indicator of the average and high level of mental stress of subjects on the last day of the working week. The characteristics of mental stress and mental fatigue are psychological risks of maladjustment and are manifested as a decrease in mental activity indicators, various somatic disorders, mental stress growing during the school week. The prospects for further research are determined. A hypothesis is formulated about the reserve role of psychological resources in ensuring the process of adaptation to distance learning, in particular, the individual characteristics of cognitive processes (attention, thinking).*

**Keywords:** *maladjustment of students, adaptation of students, psychological risks, distance education, distance learning, online learning, stress, fatigue, neuropsychic stress, maladaptive state*

### **Введение.**

События последнего года: пандемия коронавируса, режим самоизоляции и как следствие – переход на дистанционные формы активности оказали влияние на самые разные сферы человеческой жизни: работа, отдых, покупки, общение, обучение. Дистанционное образование как одна из форм обучения начало свое развитие еще в начале XX века, но все обозначенные выше условия повлияли на масштабное внедрение в 2020 году этой формы взаимодействия преподавателя, учебного заведения и обучающихся, в том числе, и в учреждениях профессионального образования. Такой резкий переход на систему получения знаний на расстоянии через различные онлайн платформы и средства коммуникации, без «живого» взаимодействия обозначает необходимость в исследовании различных психологических аспектов новых условий обучения. Одним из следствий интенсивного включения студентов в онлайн образования являются риски развития состояний дезадаптации как результата стрессогенного влияния новых форм образовательного взаимодействия и собственно процесса получения знаний, навыков – профессиональных компетенций.

Обращаясь к концепции В.И. Медведева, мы рассматриваем адаптацию человека как «системный ответ организма на длительное и многократное воздействие внешней среды, направленный на такое изменение структуры гомеостатического регулирования, которое обеспечивает его жизнь и деятельность путем формирования адекватного внешнему фактору первичному ответу и минимизации реакции "платы"» [6, с 63]. С этой точки зрения, дезадаптация может рассматриваться как различные нарушения деятельности, в частности, в виде снижения эффективности; ошибок; отказов выполнять тот или иной вид деятельности; дефициты психического обеспечения деятельности и др., что является психологическими рисками, ведущими к дезадаптации студентов при дистанционном формате обучения.

Каковы же особенности имеет дистанционное обучение, которые стоит учитывать, рассматривая риски дезадаптации обучающихся как субъектов образовательного процесса? Е.П. Белинская и А.Е. Жичкина еще в 2000 году отмечали два принципиальных момента, характеризующих виртуальные коммуникации.

Во-первых, их пространственная, а иногда и темпоральная (временная) разделенность обучающего и обучаемого, что приводит к изолированности и чувству одиночества.

Во-вторых, непрерывность процесса обучения, изменение его привычного ритма[2].

Проблемами адаптации и дезадаптации в учебной среде студентов профессионального образования занимались Н.А. Агаджанян, Г.В. Валеева, Э.С. Геворкян, С.Л. Джергения, Л.Д. Маркина, Г.А. Севрюкова. В их работах полноценно рассмотрены различные аспекты состояния здоровья в процессе адаптации к учебному процессу, влиянию на здоровье умственных нагрузок, взаимосвязи здоровья и результатов в учебе т.п. Например, Н.А. Агаджанян установил, что количество проявлений хронических заболеваний за время обучения в среднем увеличивается на 20%[1]. При этом стоит отметить малое число работ, посвященных изучению психологических рисков дезадаптации студентов, и отсутствие комплексных исследований этой проблемы в условиях дистанционного образовательного процесса. Поэтому изучение дезадаптации у студентов при дистанционной форме обучения, анализ факторов, ее вызывающих, прогнозирование ее последствий и подготовка рекомендаций по превентивным мерам является перспективным направлением психологического анализа.

Целью представляемого эпизода проводимого нами эмпирического исследования являлось изучение психологических рисков дезадаптации студентов в условиях дистанционного образовательного процесса.

#### **Методы и выборка исследования.**

Выборку испытуемых составили студенты 3 курса Кубанского государственного университета, всего 32 человека. Возраст испытуемых  $21 \pm 1,26$  год. Исследование проводилось в период карантина по пандемии Каронавируса-19 (апрель-май 2020 г.). В соответствии с целью исследования, диагностика проведена в последний день учебной недели, в дистанционном формате на корпоративной платформе «Microsoft Teams».

В процессе исследования подвергнуты анализу состояния психического напряжения, умственного утомления студентов. Степень умственного утомления анализировалась с применением методики «Острое умственное утомление» А.Б. Леоновой и Н.Н. Савичевой[5]. Она применима для анализа умственного утомления людей, чья деятельность связана с обработкой большого количества информации. Методика включает 18 утверждений, сформулированных в прямой и обратной формах и обозначающих разнообразные проявления умственного утомления (признаки снижения общей работоспособности:

- специфические нарушения ощущений и восприятия, познавательного дискомфорта;
- преобразований в эмоционально-волевой регуляции деятельности и в социальных коммуникациях).

Индекс умственного утомления (ИУУ) рассчитывается в виде суммы набранных баллов по утверждениям в соответствии с ключом методики. Чем выше показатель индекса, тем выше выражена степень умственного утомления. При ИУУ менее 10 баллов – отсутствуют признаки умственного утомления; при показателе ИУУ от 10 до 16 баллов диагностируется легкая степень умственного утомления; в интервале 16-28 баллов – умеренная степень умственного утомления; показатель ИУУ выше 28 баллов свидетельствует о сильной степени умственного утомления[5].

Для оценки психического напряжения применялась Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона[3, с.36-38; 8]. Данная методика позволяет измерить уровень стресса как феноменологическую структуру. Методика состоит из 25 утверждений, которые характеризуют различные психические состояния в виде соматических эмоциональных и поведенческих проявлений. Показатель психической напряженности (ППН) рассчитывается как сумма набранных баллов по ответам. Чем выше ППН, тем выше степень психологического стресса. При показателе психической напряженности ниже 100 баллов – низкий уровень стресса, что обозначает адаптированное состояние человека к нагрузке; при показателе ППН от 100 до 154 баллов – средний уровень психологического стресса; при ППН от 155 баллов – высокий уровень стресса[3].

Статистический анализ диагностических данных проводился с применением параметрической статистики (расчет среднего арифметического, дисперсии, линейной корреляции по Пирсону).

#### **Результаты и их обсуждение.**

В последний день учебной недели только у двух студентов (6,3%) не наблюдаются какие-либо признаки умственного утомления (Табл. 1). У семи обучающихся (21,9%) утомление выражено в легкой степени. Это не влечет значимого снижения способности к обучению, но отмечается появление первых признаков усталости – сложности продолжительной фокусировки на одном виде деятельности. Более половины испытуемых (17 чел.; 52,1%) испытывают умеренный уровень утомления. Это проявляется в снижении уровня внимания и общей познавательной активности, более выраженной усталости. У шести респондентов (18,8%) отмечен сильный уровень умственной утомляемости, который характеризуется ярко выраженной усталостью, сонливостью, отсутствием мотивации к продолжению учебной деятельности, замедленным мышлением. Значимым фактором, оказавшим влияние на повышение уровня утомления, оказалось перенапряжение зрения. Данный пункт был отмечен 68,8% опрошенных (22 чел.).

Анализ данных, полученных по характеристикам показателя психического напряжения, диагностированного по Шкале PSM-25, показал, что у 7 респондентов (21,9%) низкая степень выраженности психического напряжения (Табл. 1). Это может обозначать их адаптированность к процессу дистанционного обучения. У 20 (62,5%) студентов показатель психической напряженности находится в диапазоне среднего уровня. Они более подвержены снижению настроения, чувству напряженности, усталости, одиночества; могут ощущать различные невротические реакции (например, проблемы с засыпанием), чувствуют перегруженность работой и нехватку времени.

Высокий уровень психической напряженности обнаружен у 5 обучающихся (15,6%). Это может свидетельствовать о развитии хронической усталости. У респондентов, помимо психологических и поведенческих маркеров, могут отмечаться соматические проявления стресса: проблемы с ЖКТ, ощущение кома в горле, сухости во рту[7].

Таблица 1 – Выраженность умственного утомления и уровней психического напряжения в обследованной группе.

<i>умственное утомление (чел. / %)</i>				<i>уровни психического напряжения (абс. / %)</i>		
<i>отсутствует</i>	<i>легкая форма</i>	<i>умеренная</i>	<i>сильное утомление</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
2 / 6,3%	7 / 21,9%	17 / 52,1%	6 / 18,8%	7 / 21,9%	20 / 62,5%	5 / 15,6%
		23 / 71,9%				

Анализ индивидуальных данных обнаружил, что все респонденты, имеющие в конце рабочей недели умеренную и сильную выраженность умственного утомления (23 чел.; 71,9%), показывают повышенное психическое напряжение. Это означает, что большая часть группы наиболее подвержена психологическим рискам дезадаптации. В частности, к факторам риска из данного исследования можно отнести снижение уровня внимания, перенапряжение зрения, снижение мотивации к учебной деятельности. Это подтверждается и данными корреляционного анализа: в расчетах по переменным «умственное утомление ↔ психическое напряжение»  $r = 0,683$ , ( $p < 0,01$ ). Установленная сильная корреляционная связь свидетельствует о выраженном взаимном влиянии умственного утомления и нарастающего психического напряжения, что в совокупности усугубляет психологические риски дезадаптации.

#### **Выводы.**

Формат организации онлайн учебного процесса на первом интенсивном опыте его включения несет в себе риски развития дезадаптационных состояний у студентов. Это обуславливает необходимость поиска таких методов построения и организации обучения в системе учреждений профессионального образования, которые будут обеспечивать

сохранность психологического здоровья студентов и формировать у них личностные ресурсы адаптации к изменяющейся форме образовательного процесса.

К возможным психологическим рискам дезадаптации студентов при обучении в дистанционной форме можно отнести: повышенную умственную утомляемость, перенапряжение зрения, различные соматические нарушения, растущее в конце рабочего периода (учебной недели) рост психического напряжения.

Вопрос о влиянии дистанционной формы обучения на процесс адаптации личности к деятельности требует дальнейшего изучения. Можно предположить, что определенные личностные характеристики познавательных процессов определяют степень и скорость умственной утомляемости. Для проверки этой гипотезы планируется исследование индивидуальных особенностей мышления и динамических показателей внимания студентов в период дистанционного обучения.

Полученные данные могут рассматриваться как вклад в верификацию концепций оценки качества образования студентов и эффективности деятельности преподавателей (О.В. Григораши) и интенсификации образовательного процесса (Н.А. Агаджанян).

Исследование, проведенное в последний учебный день недели, показало, что высока концентрация психологических факторов риска развития утомления как фактора дезадаптации. В этой связи, нам представляется целесообразным на следующем этапе исследований предложить программу (маршруты) поддержания состояния адаптированности у студентов в периоды, когда работа в цифровом формате проходит более 30 академических часов в неделю.

### ***Литература***

1. Агаджанян, Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н.А. Агаджанян, Т.Ш. Миннибаев, А.Е. Северин, Н.В. Ермакова, Л.Ю. Кузнецова, А.А. Силаев // Гигиена и санитария. - 2005. - №3. - С.48-52.

2. Белинская, Е. П., Жичкина, А. Е. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты // Образование и информационная культура / Е.П. Белинская, А.Е. Жичкина. - М., 2000.

3. Водопьянова, Н.В. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры / Н.Е. Водопьянова. - М.: Издательство Юрайт, 2018.

4. Григораши О.В. Трубилин А.И. Комплексная система оценки качества подготовки студентов и эффективности деятельности кафедры: монография, - Краснодар: КубГАУ, 2017. - 185 с.

5. Истратова, О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова. - РнД.: Феникс, 2006

6. *Медведев, В.И. Адаптация человека. / В.И. Медведев. - СПб: Институт мозга человека РАН, 2003.*

7. *Lemyre L., Tessier R., Fillion L. Psychological Stress Measurement (PSM): A Translation. Quebec, PQ: Univerite Laval, 1991.*

#### **Literature**

1. *Aghajanyan, N.A. Study of the lifestyle, health and performance of students in the intensification of the educational process / N.A. Aghajanyan, T.S. Minnibayev, A.E. Severin, N.V. Ermakova, L.Y. Kuznetsova, A.A. Silaev // Hygiene and Sanitation. - 2005. - №3. - P.48-52.*

2. *Belinskaya, E.P., Jicchina, A.E. Modern studies of virtual communication: problems, hypotheses, results // Education and information culture / E.P. Belinskaya, A.E. Jickin. - M., 2000.*

3. *Vodopyanova, N.V. Stress Management: a textbook for bachelor's and master's degree / N.E. Vodopyanov. - M.: Yureit Publishing House, 2018.*

4. *Grigorash O.V. Trubilin A.I. Comprehensive system of assessment of the quality of student training and effectiveness of the department: monograph, - Krasnodar: KubGAU, 2017. - 185 p.*

5. *Istratova, O.N. Psychodiagnosis. Collection of the best tests / O.N. Istratova. - RnD.: Phoenix, 2006*

6. *Medvedev, V.I. Adaptation of Man. / V.I. Medvedev. - St. Petersburg: Institute of Human Brain RAS, 2003.*

7. *Lemyre L., Tessier R., Fillion L. Psychological Stress Measurement (PSM): A Translation. Quebec, PQ: Univerite Laval, 1991.*