***Грязнов Сергей Александрович***
канд. пед. наук, доцент, декан
ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»
г. Самара, Самарская область

# ВЛИЯНИЕ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:*** *обучение в учебных заведениях может вызвать или усугубить проблемы с психоэмоциональным состоянием у молодых людей, но исследования в этой области раньше были сосредоточены в первую очередь на окружающей среде учебного заведения, выявляя такие факторы стресса, как студенческие общежития. Сегодня появился новый фактор стресса – онлайн-обучение. В статье рассмотрены преимущества и недостатки онлайн-обучения в контексте психоэмоционального здоровья студентов.*

***Ключевые слова****: онлайн-обучение, студенческая среда, стресс, психическое здоровье, формирование личности, коммуникация, психоэмоциональное состояние, невербальное поведение.*

Психическое здоровье студенческой молодежи напрямую связано с эмоциональной безопасностью образовательной среды, которая в последнее время приобретает новые очертания. Внедрение в практику образования онлайн-обучения, инновационных компьютерных технологий не может не оказывать влияния на психоэмоциональное состояние студентов.

Эмоционально безопасная образовательная среда должна обеспечить максимизацию положительных эмоций и минимизировать отрицательные. Длительные негативные эмоции опасны тем, что они меняют физиологию организма, что может иметь отсроченное воздействие. Страхи молодого человека могут превратиться в психосоматические расстройства уже зрелого взрослого индивидуума. Все это делает проблему оптимизации психоэмоциональных состояний студентов крайне актуальной.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Учебное заведение является местом обучения, но также и центром социальной жизни, предлагая молодым людям возможность общаться со своими сверстниками, что для них является способом выражения себя. Без регулярного социального взаимодействия молодые люди чувствуют себя немотивированными и одинокими.

Помимо отсутствия социального взаимодействия, структура онлайн-занятий способна негативно повлиять и другими способами:

– могут появиться трудности с концентрацией внимания, когда нет возможности оставаться сосредоточенным, находясь дома;

– для некоторых молодых людей общение с другими людьми по видеосвязи может вызывать дискомфорт;

– онлайн-студенты чаще сталкиваются с трудностями в получении дополнительной поддержки, необходимой им для успешного прохождения материала [1].

Проведение значительного количества времени в сети Интернет может утомить как студентов, так и их преподавателей – это воздействие уже получило называние «усталость от Zoom». Одна из причин, по которой день, полный видеоконтактов, сильно утомляет мозг, заключается в том, что ему приходится обрабатывать информацию не так, как он привык. Когда мы общаемся лично, наш мозг обрабатывает ряд невербальных сигналов. Эти подсказки включают:

– тон голоса;

– выражения лица;

– зрительный контакт;

– язык тела.

Если сложно или невозможно уловить эти сигналы, наш мозг должен работать активнее, чтобы интерпретировать информацию, которую он получает. Само по себе это может вызвать дополнительную умственную усталость. Когда это сочетается с постоянным самоконтролем от того, что вы находитесь в кадре перед другими, уровень стресса начинает расти [2].


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Дело в том, что количество зрительных контактов, которое мы наблюдаем в видеочатах, а также размер лиц на экранах – неестественны. На обычной лекции студенты по-разному смотрят на преподавателя, делают заметки, имеют возможность отвлечься. Но во время работы в Zoom все смотрят на всех одновременно. К слушателю невербально относятся как к говорящему, поэтому, даже если вы ни разу не заговорили при обсуждении, все равно все смотрят на вас. Социальная тревожность публичных выступлений – одна из самых больших фобий, в том числе среди молодежи. Кроме того, когда чье-то лицо так близко к нашему в реальной жизни, наш мозг интерпретирует это как напряженную ситуацию, поэтому весь период видеосвязи он находится в гипервозбужденном состоянии.

Большинство видеоплатформ показывают, как вы выглядите во время чата. В реальном мире это было бы похоже на то, как если бы вы разговаривали с людьми, принимали решения, давали обратную связь, получали обратную связь – при этом видя себя в зеркале. Когда вы видите свое отражение, вы более критически относитесь к себе. Многие из нас видят себя в видеочатах много часов каждый день, что влечет за собой негативные эмоциональные последствия, увеличивая самокритику.

Наконец, видеочаты ограничивают мобильность. Во время видеоконференцсвязи у большинства камер есть фиксированное поле зрения, – это означает, что человек должен оставаться в одном и том же месте – движение ограничено неестественным способом, в тоже время известно, что, когда люди перемещаются, их когнитивные способности улучшаются.

Жесты также означают разные вещи в контексте видеозанятий. Взгляд в сторону во время личной встречи означает совсем иное, чем взгляд в сторону человека в сетке видеочата, который посмотрел, к примеру, на домашнего питомца, вошедшего в зону видеоурока.

Существует еще один важный аспект, который хотелось бы затронуть в рамках данной статьи. Некоторым из студентов может быть особенно неудобно (и создает дополнительную стрессовую ситуацию) держать свои камеры включенными во время занятий. Речь идет о молодых людях из неблагополучных семей.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В этом случае видеосвязь позволяет сокурсникам и преподавателям становиться невольными свидетелями подробностей частной жизни, и молодые люди могут не захотеть, чтобы другие видели их домашнюю среду.

Несмотря на то, что онлайн-классы могут негативно повлиять на психическое здоровье студентов, все же они имеют и положительные преимущества. Некоторым студентам пребывание дома в кругу семьи, особенно во время пандемии COVID-19, может дать чувство безопасности. Для таких студентов их дом является безопасной учебной средой, в которой они чувствуют себя более продуктивными [3].

Кроме того, хотя учебное заведение – это место, где молодые люди могут общаться и заводить знакомства, не все социальные взаимодействия являются положительными. Для некоторых студентов виртуальное обучение помогает избавиться от депрессии и беспокойства, вызванных страхом стать жертвой издевательств и постоянного давления со стороны сверстников.

Дистанционное обучение также может дать возможность развить навыки саморегуляции – способности управлять прогрессом в достижении целей – быстрее и раньше, чем в обычной традиционной учебной среде. В онлайн-среде студенты учатся более эффективно саморегулироваться, и этот навык будут помогать им на протяжении всей жизни.

Помочь молодым людям справиться со стрессом от виртуальных учебных занятий могут некоторые стратегии.

Во-первых, необходимо создать выделенное рабочее пространство. Дом полон отвлекающих факторов, поэтому рабочее пространство необходимо, чтобы сосредоточиться и чувствовать себя продуктивным.

Во-вторых, воспитывать здоровые привычки. Студенческая молодежь не отличаются здоровым сном и диетическим питанием, а онлайн-занятия нарушают распорядок дня и приема пищи еще сильнее. Поэтому в этот период как никогда важно соблюдать здоровые привычки – полноценный ночной сон, сбалансированная диета и регулярные физические упражнения могут помочь поднять настроение и положительно повлияют на психическое благополучие.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Адекватно оценить долгосрочные влечение онлайн-обучения на психоэмоциональное состояние студентов еще только предстоит. Как в перспективе это может сказаться на психическом состоянии и социальных навыках молодых людей сейчас прогнозировать сложно. Можно предположить, что онлайн-обучение будет препятствовать полному удовлетворению социальных, творческих и познавательных потребностей молодежи различных возрастных групп, а также отрицательно скажется на формировании у них коммуникативных навыков.

Сегодня препятствия на пути к психологическому благополучию студентов, обучающихся онлайн, остаются недостаточно изученными, поэтому существует явная потребность в дальнейших эмпирических исследованиях, которые могут помочь обеспечить создание условий для онлайн-обучения, комфортного для психологического состояния и не нарушающего процесс овладения социальными навыками.

***Список литературы***

1. Базаева А.А. Влияние дистанционного обучения на психоэмоциональное состояние учащихся / А.А. Базаева, Е.Е. Андреева // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2020. – Т. 2, №4. – С. 8–17 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://journal.asu.ru/vfp/article/view/8937 (дата обращения: 16.07.2021).

2. Vignesh Ramachandran Stanford researchers identify four causes for ‘Zoom fatigue’ and their simple fixes [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/ (дата обращения: 16.07.2021).

3. Емельянова Л.В. Влияние дистанционного обучения на психологическое состояние студентов в период пандемии COVID-19 / Л.В. Емельянова, Ш.Н. Шакиров, Д.А. Толмачев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44472682 (дата обращения: 16.07.2021).



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)