

**СБЕРЕЖЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
В ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ  
В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Каменева И. Ю., канд. пед. наук, доц.*

*Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье рассматриваются аспекты психологического здоровья, испытывающие негативное воздействие в условиях дистанционного обучения: эмоциональное состояние участников образовательного процесса, их психологическое, субъективное благополучие, ценностно-смысловая сфера учеников. Проанализированы теоретические источники, посвящённые осмыслению образовательной практики пандемийного периода. Особенности воздействия дистанционного обучения на психологическое здоровье интерпретированы в контексте личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу. Сделан вывод о том, что негативное влияние дистанционного обучения на психологическое здоровье обусловлено объективными психолого-педагогическими трудностями осуществления личностного взаимодействия в дистанционном режиме.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, психологическое благополучие, эмоциональное выгорание, ценностно-смысловая сфера, личностно-ориентированный образовательный процесс, дистанционное обучение

**Актуальность.** В настоящее время образовательный процесс в средней и высшей школе, помимо большого опыта реализации в традиционной очной форме, имеет историю протекания в полностью дистанционном, а также смешанном режимах.

Дистанционный формат привнёс феномены, тесно связанные с состоянием физического, психического и психологического здоровья основных участников образовательного процесса: учеников (в том числе студентов) и учителей (в том числе преподавателей). Данные феномены по преимуществу негативные. Исследователями выяснено, что «восприятие, понимание и запоминание учебного материала при отсутствии непосредственного взаимодействия ученика и учителя предполагает увеличение нервно-психической нагрузки участников образовательного процесса в несколько раз» [9, с. 78], дистанционный формат значительно усиливает проявления синдрома выгорания у педагогов [4], фиксируемая у студентов после

внедрения дистанта в массовую образовательную практику специфическая тревога из-за угрозы тотальной цифровизации обучения может становиться фактором трудностей в учебе [11] и многое другое.

Но наиболее часто среди принципиальных недостатков дистанционного обучения указывается отсутствие живого общения педагога и учащихся [1, 5, 7, 12 и др.]. Именно этот аспект, имманентно присущий дистанционному образованию, по нашему мнению, превалирует среди прочих аспектов, которые затрудняют установление личностного контакта и налаживание педагогически целесообразного личностного взаимодействия, позволяющего транслировать не значения, но смыслы. Возникают риски объективизации учителя и ученика, сведения их субъектности к набору определённых функций, исключения из обучения опыта переживания, что негативно сказывается на психологическом здоровье участников образовательного процесса.

**Организация и методы исследования.** Были проанализированы теоретические источники, посвящённые осмыслению образовательной практики пандемийного периода (научные работы, опубликованные не ранее 2020 года), и выявлены аспекты психологического здоровья, затрагиваемые при дистанционном обучении и особенно ярко проявившиеся в условиях вынужденного тотального дистанта.

В результате обобщения данных, полученных из проанализированных источников, были обозначены зоны наибольшего риска, возникающего при воздействии дистанционного обучения на выявленные аспекты психологического здоровья.

Особенности воздействия дистанционного обучения на психологическое здоровье интерпретированы в контексте личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу.

**Результаты исследования.** Психологическое здоровье мы рассматриваем в трактовке И.В. Дубровиной как психологическое свойство развитой личности. Оно связано с духовным и нравственным становлением личности и включает в себя феномены психического здоровья, психологической грамотности, психологической культуры. Последняя является важнейшей составляющей психологического здоровья и опирается на достаточный уровень психического развития и психологической грамотности [6].

Согласно И.В. Дубровиной, «психологическое здоровье личности само по себе не возникает, а является результатом обучения и воспитания, глубинное взаимодействие которых обеспечивает психическое и социально-нравственное развитие человека на каждом этапе онтогенеза» [6, с. 36–37].

Следовательно, условия образовательного процесса воздействуют на психологическое здоровье учащихся.

Дистанционное обучение оказывает сильное воздействие на 1 – эмоциональное состояние участников образовательного процесса, 2 – их психологическое благополучие, 3 – ценностно-смысловую сферу учеников.

1. Прежде всего в рамках нашего исследования представляется целесообразным исключить стресс из числа факторов, влияющих на эмоциональную сферу человека при обучении в дистанционном режиме. Хотя он и был отмечен в подавляющем большинстве научных работ, посвящённых эффектам дистанта, экстренно введённого в 2020 году в массовую практику школы, стресс был ситуативным и определялся во многом условиями жизни в целом. Для какой категории учащихся дистанционный формат является имманентно стрессовым? Гипотетически – для экстравертов, (как для учеников (студентов), так и для учителей (преподавателей)). И это одна из перспектив исследования дистанционного обучения.

Обращает на себя внимание другой факт: чувство незащитности и одиночества, депрессивные состояния были отмечены у студентов в связи с коммуникативными трудностями (снижением контактов с однокурсниками и преподавателями, несвоевременностью обратной связи и т.п.) [10].

В условиях удалённого взаимодействия и общения через электронного посредника, практически заблокирована невербальная коммуникация, которая, по мысли А.А. Леонтьева позволяет судить о многом, например, о социальной ситуации общения. При посредстве невербальной коммуникации передаётся неявная часть знания, названная М. Полани собственно личностным знанием. Оно лежит в основе индивидуального процесса познания, наполняя его переживанием. Смысл изучаемого зависит от неявного контекста личностного знания. Учитель транслирует массивы неявного знания, «обучая» быть субъектом, личностью [8]. Так осуществляется собственно человеческое общение, которого и не хватает ученикам, обучающимся в дистанционном режиме.

Этого же не хватает и учителям (преподавателям). Усиливающееся эмоциональное выгорание педагогов становится одним из источников формирования небезопасной деструктивной образовательной среды [14].

То есть в условиях дистанционного обучения затрудняется гармоничное развитие эмоциональной сферы участников образовательного процесса, в то время как психологическая культура предполагает развитую эмоциональную сферу человека.

2. Психологическая культура как компонент психологического здоровья обуславливает психологическое благополучие личности [6].

Установлена возможность негативного влияния дистанционного режима обучения на психологическое благополучие учащихся, отмечено понижение его (благополучия) уровня, [2, 3 и др.], причём особенно страдает эмоциональная сфера, что уже было отмечено нами ранее; зафиксированы ослабление учебной

мотивации [3] и взаимосвязь между уровнем субъективного благополучия и удовлетворенностью работой в дистанционном формате [13].

Особенно настораживает понижение субъективного благополучия, поскольку этот критерий положительно коррелирует с девиантными поведенческими практиками.

3. И.В. Дубровина подчёркивает, что именно взаимодействие процессов обучения и воспитания способствует развитию человека как человека.

Дистанционное обучение – индикатор внедрения в мировую массовую практику школы цифровой образовательной парадигмы. А она представляет собой дидактическую парадигму, что вводит риски утраты образовательным процессом воспитательных функций.

Помехи в личностной коммуникации при дистанционном формате затрудняют выстраивание систем ценностей учащихся. Ценности культуры складываются в иерархию в контексте личности человека, постигающего культуру, в диалоговом общении субъектов. Отсутствие полноценного доступа к образцам, представленным системой ценностей учителя (преподавателя) как участника диалога (система личностных ценностей которого к моменту педагогического дебюта должна представлять собой полностью сформированную, устойчивую систему с ядром из вечных общечеловеческих ценностей), а также к образцам созидательных гуманистических систем ценностей других учащихся (студентов) создаёт опасность выстраивания личностных систем ценностей по деструктивным образцам.

**Выводы.** Таким образом, сбережение психологического здоровья участников образовательного процесса является одной из важнейших задач в условиях дистанционного обучения. Возможное негативное влияние на эмоциональное состояние, психологическое, субъективное благополучие и ценностно-смысловую сферу учеников обусловлено объективными психолого-педагогическими трудностями осуществления личностного взаимодействия в дистанционном режиме, в то время как именно личностный контакт позволяет выводить образовательный процесса на человекоформирующий уровень.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешковский И.А., Гаспаришвили А.Т., Крухмалева О.В., Нарбут Н.П., Савина Н.Е. Студенты вузов России о дистанционном обучении: оценка и возможности // Высшее образование в России. – 2020. – Т. 29, № 10. – С. 86–100. – DOI: 10.31992/0869-3617-2020-29-10-86-100.
2. Андриенко, О. А., Зубкова С.Н. К проблеме психологического благополучия студентов в условиях дистанционного обучения, вызванного распространением COVID-19 // Балканское научное обозрение. – 2021. – Т. 5. – № 2 (12). – С. 16–19. – DOI: 10.34671/SCH.BSR.2021.0502.0003.
3. Бейлина, Н.С., Баранова Е.М. Проблема психологического благополучия студентов в условиях дистанционного обучения: педагогический аспект // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2022. – Т. 24, № 87. – С. 20–26. – DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-87-20-26.

4. Гайдар К.М., Малютина О.П. Изменения в синдроме профессионального выгорания преподавателей вуза в условиях вынужденного дистанционного обучения // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2021. – № 2. – С. 24–29.
5. Гафуров И.Р., Ибрагимов Г.И., Калимуллин А.М., Алишев Т.Б. Трансформация обучения в высшей школе во время пандемии: болевые точки // Высшее образование в России. – 2020. – Т. 29, № 10. – С. 101–112. – DOI: 10.31992/0869-3617-2020-29-10-101-112.
6. Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности как феномен // Гуманизация образования. – 2022. – № 4. – С. 35–43. – DOI: 10.24412/1029-3388-2022-4-35-43.
7. Казакова Л.П., Кошель В.А., Чанкова Е.В. Представления студентов–гуманитариев о преимуществах и недостатках дистанционного обучения в период пандемии COVID–19 в контексте постматериалистических ценностей // Профессиональное образование в современном мире. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 42–53. – DOI: 10.20913/2224–1841–2021–3–05.
8. Каменева, И. Ю. Педагогические проблемы цифрового образования в контексте личностного подхода // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9., № 6. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/55PDMN621.pdf>.
9. Милушкина О.Ю., Жуков О.Ф., Луканова О.В., Маркелова С.В., Скоблина Н.А. Распространенность факторов риска нарушения здоровья и эмоционального благополучия учителей в условиях дистанционного обучения // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2021. – № 2. – С. 75–80. – DOI: 10.24075/brsmu.2021.019.
10. Митицина Е.А., Парфенова Н.Б., Бизяева А.А. Эмоциональное благополучие студентов в условиях дистанционного образования // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2021. – № 4. – С. 449–456. – DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2021-4-55.
11. Рассказова Е.И. Психологические и пользовательские предикторы отношения к учебе студентов в период дистанционного обучения в условиях пандемии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Т. 19, № 1. – С. 26–44. – DOI: 10.17323/1813-8918-2022-1-26-44.
12. Скворцова А.А., Скворцов А.О. Нарушения процесса коммуникации между преподавателем и студентами как фактор невосприятия дистанционной формы обучения // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2020. – № 4 (56). – С. 86–98. – DOI: 10.21685/2072-3016-2020-4-9.
13. Соколовская И.Э. Социально–психологические факторы удовлетворенности студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID–19 и самоизоляции // Цифровая социология. – 2020. – Т. 3., № 2. – С. 46–54.
14. Третьякова, М. В. Эмоциональное выгорание и копинг–стратегии учителей в период дистанционного обучения // Вестник Прикамского социального института. – 2021. – № 2 (89). – С. 131–138.