

**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 лично-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, лично-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 незащищённости 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.