

Особенности жизнестойкости студентов в условиях дистанционного обучения в период пандемии Covid-19

Д. Р. Шарипова

*Белорусский государственный университет,
факультет философии и социальных наук,
кафедра общей и медицинской психологии
darya.sharypava@mail.ru*

Аннотация. В период пандемии Covid-19 происходило множество изменений: вводился режим самоизоляции, студенты в кратчайшие сроки осваивали обучение в онлайн-формате. Также возникали сложности и в образовании, так как дистанционное обучение требует определенной развитости самоорганизованности, самоконтроля и несколько другого уклада жизни. В этом есть свои положительные и отрицательные стороны, которые раскрываются в статье. Кроме того, представлены рекомендации по эффективному обучению в дистанционном формате.

Ключевые слова: жизнестойкость; контроль; принятие риска; вовлеченность; дистанционное обучение; пандемия Covid-19.

Существует множество исследований жизнестойкости, в частности, жизнестойкости студентов, обучающихся. Однако в данной статье будет рассмотрена локальная проблема внедрения дистанционного обучения в период пандемии Covid-19 и особенности адаптации студентов к новому учебному формату.

Дистанционное обучение – это одна из форм получения образования, в процессе которой используются информационно-коммуникационные технологии. В этой форме образования множество преимуществ: экономичность, доступность, развитие навыков самостоятельности и саморегуляции [1].

Рассмотрим жизнестойкость в контексте дистанционного обучения студентов. По С. Мадди, жизнестойкость – это личностная черта, ответственная за успешное преодоление личностью жизненных трудностей. Она включает в себя три основных компонента: вовлеченность (вовлеченность в происходящие развивает личность), контроль (индивид самостоятельно выбирает и контролирует результат событий), принятие риска (личность извлекает различный опыт из ситуации и тем самым происходит развитие) [2]. Существуют внешние и внутренние факторы жизнестойкости. Внутренние – позитивное самоотношение, избегание негативных мыслей, эмоций и воспоминаний, позитивные эмоции и смех. Внешние – это благополучное социальное окружение, умение видеть в трудных ситуациях решаемую проблему, способность принимать жизненные обстоятельства, которые невозможно изменить, решительность, видение перспективы своей жизни, способность находить возможности для положительного развития после потери, оптимистичность, регулярные физические упражнения [3]. Так,

Э. Фрайденберг выделяет три стратегии: обращение к другим за поддержкой, стратегия избегания и стремление решить проблему [4].

Студенты различными способами адаптировались к переходу на дистанционное обучение. Можно выделить ряд стрессогенных факторов: неопределенность, переживание тревоги, социальная изоляция, угроза здоровью, новые условия образования и непривычный образ жизни. Как уже говорилось раньше, дистанционное образование требует достаточно развитой самоорганизации и самодисциплины студентов.

В исследовании Н. Е. Водопьяновой, О. О. Гофман, А. Н. Густелевой, Д. В. Сережина выявлено, что наибольшие сложности у студентов связаны с дефицитом общения и эмоциональных впечатлений, увеличении количества домашней работы, работе за компьютером и недифференцированности времени [5, с. 424]. Большинство студентов отмечают потерю спокойствия, тревожность о невыполненных заданиях. Среди основных сложностей дистанционного обучения выделились: самоорганизация, коммуникативные ресурсы, вера и позитивное мышление. Значимым являлось общение с друзьями, виртуальное общение, что помогало преодолеть социальную депривацию в период самоизоляции [5, с. 427].

Для жизнестойкого способа совладения очень важны ресурсы, которых в период самоизоляции стало гораздо меньше. В исследовании было выявлено, что больше трудностей возникало у студентов с низкой внутренней мотивацией и установкой на профессию. Такие студенты больше боятся ошибиться, имеют меньшую мотивацию учиться, не готовы к сверхусилиям, больше подвержены прокрастинации, избегают общения онлайн [5, с. 425]. Это может быть связано не только с недостаточной мотивацией, но и с особенностями организации дистанционного обучения, недостаточным эмоциональным подкреплением от педагога и одноклассников. В то же время студенты, имеющие высокую профессиональную мотивацию, адаптировались с помощью самоорганизации, «наличия дела», общения с друзьями и близкими, веры и позитивного мышления, психологической регуляции [5, с. 433]. Это подтверждает значимость развитости компонентов жизнестойкости по С. Мадди. То есть, присутствует установка на профессию, внутренняя мотивация, контроль и вовлеченность в учебу, самоорганизация и это воспринимается как жизненный опыт.

В исследовании Н. Е. Водопьяновой приводятся следующие рекомендации: обучение целеполаганию и способности преодолевать прокрастинацию, управлять временем, развивать саморегуляцию и самоконтроль, эффективную групповую коммуникацию, физическую активность [5, с. 433].

В исследовании О. П. Цариценцевой, М. М. Елфимовой изучались особенности жизненной ситуации, обусловленной Covid-19 в контексте жизнестойкости личности. Было выявлено, что позитивные ожидания ярче выражены у лиц с высоким уровнем жизнестойкости [6, с. 197]. То есть,

развитость внутренних и внешних факторов жизнестойкости очень сильно влияет на переживание ситуации пандемии и связанных с ней изменений.

Выявлено также, что в группе с высоким уровнем жизнестойкости владение ситуацией более снижено. Данные события в группе респондентов со средним и высоким уровнем жизнестойкости переживаются скорее, как обыденные и повседневные. Можно сделать вывод, что высокий уровень жизнестойкости обеспечивает позитивные ожидания от событий и её переживание не как сильно сложной. У жизнестойких респондентов меньше внутренне напряжение в стрессовых событиях за счет совладания со стрессорами и принятия их как менее значимых [6, с. 197].

В целом, стоит выделить, что дистанционное обучение имеет множество как положительных сторон, так и отрицательных моментов, которые сказываются как на качестве обучения, так и на обучении специалистов соционических профессий. Важно учитывать, что технологии могут значительно дополнять образование, но они не заменят реального общения, которое выполняет свою функцию в социализации и становлении специалиста [5, с. 430].

Таким образом, можно выделить следующие значимые особенности жизнестойкости, необходимые для дистанционного обучения: контроль и вовлеченность в учебу, высокая профессиональная мотивация, самоорганизация, общение и поддержка друзей и близких, вера и позитивное мышление, принятие данной жизненной ситуации как опыта. Также невероятно значимо обучение целеполаганию, способности преодолевать прокрастинацию, управлять временем, развивать саморегуляцию и самоконтроль, обучаться эффективной групповой коммуникации, привносить в жизнь физическую активность.

Библиографические ссылки

1. Лебедева О. В., Никитина А. А., Калинина И. В. Развитие навыков психологической резильентности обучающихся в условиях дистанционного обучения // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 69–3. С. 289–292.
2. Masten A. S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development // American Psychologist. 2011. Vol. 56. No 3. P. 227–238.
3. American Psychological Association. The Road to Resilience [Electronic resource]. 2014. Mode of access: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. Date of access: 13.03.2024.
4. Frydenberg E., Lewis, R Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? // American Educational Research Journal. Fall 2000. T. 37. № 3. P. 727–745.
5. Водопьянова Н. Е., Гофман О. О., Густелева А. Н., Сережин Д. В. Анализ трудностей дистанционного обучения студентов и поиск путей совладания с ними // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации: материалы конференции (22–23 октября 2020 г.). М.: Знание-М, 2020. С. 419–434.
6. Цариценцева О. П., Елфимова М. М Особенности переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в контексте жизнестойкости личности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 1 (85). С. 191–201.