

Эмоциональные вызовы дистанционного обучения: теоретические и практические аспекты

Романченко Юлия Леонидовна

Студент (магистр)

Херсонский государственный педагогический университет, Херсон, Россия

E-mail: liya-leoni@yandex.ru

Введение

Цифровизация образования и развитие технологий делают дистанционное обучение все более доступным и удобным для студентов. Однако, наряду с очевидными преимуществами, возникают серьезные вызовы для эмоционального благополучия учащихся. Дефицит непосредственного социального взаимодействия и повышенная когнитивно-эмоциональная нагрузка затрудняют адаптацию к новой образовательной среде, особенно при отсутствии очных контактов [3, 6, 8].

Эмпирические данные периода активного внедрения дистанционных технологий (включая пандемию COVID-19) выявили системные трудности в эмоциональной саморегуляции обучающихся, снижение эмоциональной осознанности, сложности в идентификации и вербализации переживаний, что связано с ростом академического стресса и выгорания [2, 6]. Традиционные методы психологической работы недостаточно эффективны в дистанционном формате, особенно в условиях асинхронной коммуникации, где отсутствие визуального контакта и невербальных сигналов искажает эмоциональный контент [11].

Перспективным направлением в данном контексте является использование проективных методик, основанных на косвенном выражении эмоций через метафоры и визуально-ассоциативные техники. Их недирективный характер и акцент на символической репрезентации переживаний позволяют снизить сопротивление, возникающее при прямом вербальном контакте [1, 7, 9].

Новизна исследования

Новизна исследования заключается в комплексном подходе к изучению особенностей эмоциональной сферы личности студентов в условиях полностью дистанционного обучения. В отличие от работ, посвященных пандемийному периоду [2, 4, 6, 12], данное исследование учитывает современные реалии цифровой образовательной среды, где дистанционный формат становится постоянной практикой и осознанным выбором студентов.

В результате исследования обосновывается применение проективных методик, адаптированных к онлайн-взаимодействию, для диагностики и коррекции эмоциональной сферы личности. В работе предложен подход, объединяющий классические теории эмоций с современными методами их изучения в цифровой среде, что расширяет научные представления о возможностях психологической работы в условиях дистанта [3, 8, 10].

Теоретические аспекты изучения эмоциональной сферы личности в условиях дистанционного обучения

Классические теории эмоций, такие как эволюционная концепция Ч. Дарвина, психофизиологические подходы У. Джемса и К. Ланге, дифференциальная теория эмоций К. Изарда и потребностно-информационная теория эмоций П. В. Симонова, предоставляют важную основу для анализа эмоциональной сферы личности. Однако современные исследования, такие как концепция эмоционального интеллекта Д. В. Люсина [5], позволяют учитывать специфику цифровой среды и адаптировать подходы к новым условиям обучения.

Эмоциональная сфера личности (ЭСЛ) представляет собой сложную систему, включающую эмоции, чувства, настроение, аффекты и эмоциональные свойства личности. В

условиях дистанционного обучения необходимо обращать внимание на влияние цифровой среды на функции эмоций — сигнальную, регуляторную, коммуникативную и мотивационную, — и то, как они проявляются в онлайн-среде.

Актуальный дистанционный формат обучения отличается от пандемийного «аварийного режима» и предлагает конкретные выгоды, такие как доступность, экономия ресурсов, развитие самоорганизации и интерактивность [2, 13]. Однако, дистанционное обучение создает уникальные условия, в которых эмоциональная сфера студентов подвергается воздействию ряда факторов, приводящих к формированию специфических эмоциональных состояний, таких как тревожность, стресс и выгорание, а также к трудностям с вербализацией и осознанием эмоций [9, 12].

Методы диагностики и коррекции эмоциональной сферы в условиях дистанционного обучения

Цифровые технологии трансформировали подходы к диагностике эмоциональной сферы. Однако массовое внедрение онлайн-тестирования породило парадокс: гипердоступность инструментов психологической оценки привела к снижению доверия пользователей и когнитивной перегрузке. Традиционные методы диагностики и коррекции, такие как анкетирование и групповые тренинги, сталкиваются с рядом ограничений в условиях дистанционного обучения: дефицит невербальной коммуникации, асинхронное взаимодействие и эмоциональная усталость от цифровых форматов [1, 3, 8, 11].

Перспективным и проверенным инструментом для анализа эмоциональной сферы в условиях дистанционного обучения являются проективные методики, которые позволяют косвенно исследовать внутренние переживания и состояния, обходя сознательные фильтры и предоставляя участникам возможность выразить свои чувства через символические образы и метафоры [7, 9].

Заключение

Таким образом, для эффективной диагностики и коррекции эмоциональной сферы студентов в условиях дистанционного обучения необходимо учитывать специфику цифровой среды и разрабатывать адаптированные диагностические инструменты. Проективные методики могут стать ценным дополнением к традиционным методам, позволяя получить более полную и глубокую картину эмоционального состояния студентов.

Источники и литература

- 1) Бутримова К. Ю., Васина Е. В., Федурина Е. А., Эрентраут В. А. Проективные методы диагностики в современных социокультурных условиях: Актуальные проблемы разработки и практики применения // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2016. №2. hp. 100-122
- 2) Дедюхин Д.Д., Баландин А.А., Попова Е.И. Дистанционное обучение в системе высшего образования: проблемы и перспективы // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/25PDMN520.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
- 3) Крыжевская Н.Н., Кусакина Е. А. Психологопедагогические условия развития эмоциональной устойчивости студентов гуманитарного профиля // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №78-3. – С. 258-261.
- 4) Кузнецова Е. В., Левицкий М.И. Особенности коммуникаций студентов и преподавателей в условиях дистанционного обучения и их влияние на качество и эффективность учебного процесса. // Институт экономики Уральского отделения Российской Академии Наук. Том II. – Екатеринбург: Институт экономики Уральского отделения РАН, 2020. – С. 70-76.

- 5) Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. // Социальный интеллект. Теория, измерения, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29-36
- 6) Матвиенко С. В., Васильева Е. В., Полякова Н. Ю., Евдокиенко В. В. Психологические сложности, возникающие в процессе дистанционного обучения и способы их преодоления // Образование и право. 2021. №1. – С. 195-199
- 7) Носс И.Н. Проективная психоdiagностика. Учебное пособие. – М. МГИ им. Е.Р. Дашковой, 2014. – 200 с.
- 8) Родина Н. А., Чайковский А. Е., Михайлова Е. Е., Далдышкина Л. И. Психологическая помощь студентам в адаптации к вузовской жизни // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. №5. – С. 107-112
- 9) Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. - М.: Изд-во МГУ, 1987. – 176 с.
- 10) Торикова Е. Ф. Психологическая профилактика эмоциональной неустойчивости у студентов педагогического высшего учебного заведения// Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №4. – С. 35
- 11) Чвилюва О. В., Воронин А. Н. Онлайн-психотерапия: основные проблемы и оценка эффективности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21. № 3 С. 587–602
- 12) Шляпников В.Н., Шестова М.А. Проблемы в обучении у студентов вуза, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий // Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2024. С. 792–803.
- 13) Moodle. Learning Management System. URL: <https://moodle.org>