

## **АНАЛИЗ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### ***Людмила Геннадьевна Петрова***

Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин), 630008, Россия, г. Новосибирск, ул. Ленинградская, 113, ст. преподаватель кафедры инженерной геодезии, тел. (383)266-46-48, e-mail: petroval.2014@mail.ru

### ***Александр Анатольевич Караваяев***

Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин), 630008, Россия, г. Новосибирск, ул. Ленинградская, 113, ст. преподаватель кафедры инженерной геодезии, тел. (383)266-46-48, e-mail: alexcaravayev@mail.ru

### ***Дмитрий Олегович Григорьев***

Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин), 630008, Россия, г. Новосибирск, ул. Ленинградская, 113, ст. лаборант кафедры инженерной геодезии, тел. (383)266-46-48, e-mail: grigorev.dmitriy.17.09.1995@mail.ru

В статье анализируются причины возникновения стресса у преподавателей и студентов во время дистанционного обучения, вызванного пандемией. Рассматриваются методы повышения стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, дистанционное обучение, колледж, университет, студенты, преподаватели, тьюторская группа

## **TEACHER AND STUDENT STRESS RESISTANCE ANALYSIS IN DISTANCE EDUCATION PERIOD**

### ***Lyudmila G. Petrova***

Novosibirsk State University of Architecture and Civil Engineering (Sibstrin), 113, Leningradskaya St., Novosibirsk, 630008, Russia, Senior Lecturer, Department of Engineering Geodesy, phone: (383)266-46-48, e-mail: petroval.2014@mail.ru

### ***Alexander A. Karavaev***

Novosibirsk State University of Architecture and Civil Engineering (Sibstrin), 113, Leningradskaya St., Novosibirsk, 630008, Russia, Senior Lecturer, Department of Engineering Geodesy, phone: (383)266-46-48, e-mail: alexcaravayev@mail.ru

### ***Dmitry O. Grigoriev***

Novosibirsk State University of Architecture and Civil Engineering (Sibstrin), 113, Leningradskaya St., Novosibirsk, 630008, Russia, Senior Laboratory Assistant, Department of Engineering Geodesy, phone: (383)266-46-48, e-mail: grigorev.dmitriy.17.09.1995@mail.ru

The article describes the teachers and students' pandemic causes of stress during distance learning. The methods of increasing stress resistance are considered.

**Keywords:** stress resistance, distance learning, college, university, students, teachers, tutor group

Внедрение дистанционного образования выявило некоторые психолого-педагогические проблемы студентов и преподавателей. Это не только трудности в онлайн-контакте между педагогом и обучающимся, не только вопросы реализации такого формата обучения, но и вопросы здоровья студентов и преподавателей. Внезапные перемены, вызванные пандемией Covid-19, поменяли внутреннее состояние многих людей не в лучшую сторону. Студенты и преподаватели были лишены возможности посещать учебные заведения, так как были ограничены в передвижениях. Образовательный процесс перешел от контактно-аудиторного в онлайн среду [1, 2]. Эпидемиологическая обстановка в мире создала новую реальность в сфере образования, физического и психического здоровья. С помощью анкетирования мы постарались изучить психологические реакции студентов в период вынужденного перехода на дистанционное обучение.

Студентам были предложены вопросы, которые они должны были оценить по 10 бальной шкале. Свои физиологические реакции на стресс, психологическое состояние (тревожность, агрессивность, плохое настроение, раздражительность, ощущение беспомощности) они должны были перевести в баллы от 0 до 10.

В исследовании приняли участие 60 респондентов, студенты архитектурно-строительного колледжа и студенты второго курса НГАСУ (Сибстрин). Наиболее значимые для студентов вопросы мы вынесли в таблицу.

**Тестовые задания на выявление стрессоустойчивости студентов  
в период дистанционного обучения**

№	Вопрос (Оцените по 10-бальной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса)	Студенты колледжа (30 чел.)	Студенты университета (30 чел.)
		баллы	баллы
1	Строгие преподаватели	5,1	6,0
2	Большая учебная нагрузка	6,4	8,3
3	Неумение правильно организовать свой режим дня	5,1	6,3
4	Излишне серьезное отношение к учебе	5,0	5,0
5	Страх перед будущим	6,2	6,7
6	Как изменился уровень Вашего постоянного стресса в период дистанционного обучения		
	Значительно уменьшился	7	5
	Незначительно уменьшился	4	7
	Не изменился	3	5
	Незначительно возрос	6	5
	Значительно увеличился	10	8
7	В чем проявляется Ваш стресс, связанный с дистанционным обучением? (несколько)	(30 чел)	(30 чел)
	1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	5,3	5,7
	2. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	5,3	6,2
	3. Раздражительность, обидчивость	3,7	4,4
	4. Плохое настроение, депрессия	4,1	4,8
	5. Страх, тревога	4,1	4,2

№	Вопрос (Оцените по 10-бальной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса)	Студенты колледжа (30 чел.)	Студенты университета (30 чел.)
		баллы	баллы
	6. Потеря уверенности, снижение самооценки 7. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени 8. Плохой сон 9. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении 10. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	3,2 5,8 4,8 3,7 3,8	3,2 5,4 4,3 3,5 5,0
8	Какие приемы снятия стресса Вы практикуете? (несколько) 1. Вкусная еда, сон 2. Общение с друзьями или любимым человеком 3. Поддержка или совет родителей 4. Хобби 5. Физическая активность	18 20 13 17 12	14 13 7 7 7
9	Отразилось ли дистанционное обучение на Вашем настроении? Да Нет	19 11	17 13
10	Произошло ли изменение Ваших индивидуальных привычек в период дистанционного обучения (сон, распорядок дня, прием пищи и т.д)? Да Нет	21 9	18 12
11	Какое обучение Вам больше понравилось? 1. Традиционное 2. Дистанционное 3. Смешанное	12 8 10	10 8 12
12	Вас посещал страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах (в период карантина)? Да Нет	(30 чел) 17 13	(30 чел) 15 15
13	Как повлияло дистанционное обучение на Ваше здоровье? Положительно Отрицательно	10 20	12 18

Как видно из проведенного исследования, дистанционное обучение отрицательно повлияло на самочувствие и состояние здоровья большинства студентов. Некоторые отмечали увеличение учебной нагрузки и нехватку времени, повышенную строгость преподавателей и страх перед будущим. Проблему усугубило неравенство между материально обеспеченными студентами и студентами, имеющими ограниченные возможности в покупке дорогостоящего компьютерного оборудования. Разная скорость интернета у студентов, проживающих в городской и удаленной местности. Все это повлияло на настроение и стрессоустойчивость преподавателей и студентов.

Дистанционное обучение также оказало негативное влияние на качество знаний студентов. Это связано с тем, что для дистанционного обучения необхо-

дима жесткая самодисциплина, а ее результат напрямую зависит от самостоятельности и сознательности студентов.

Одним из решений по увеличению качества образования и стрессоустойчивости студентов и преподавателей в период дистанционного обучения было создание тьюторской группы [3].

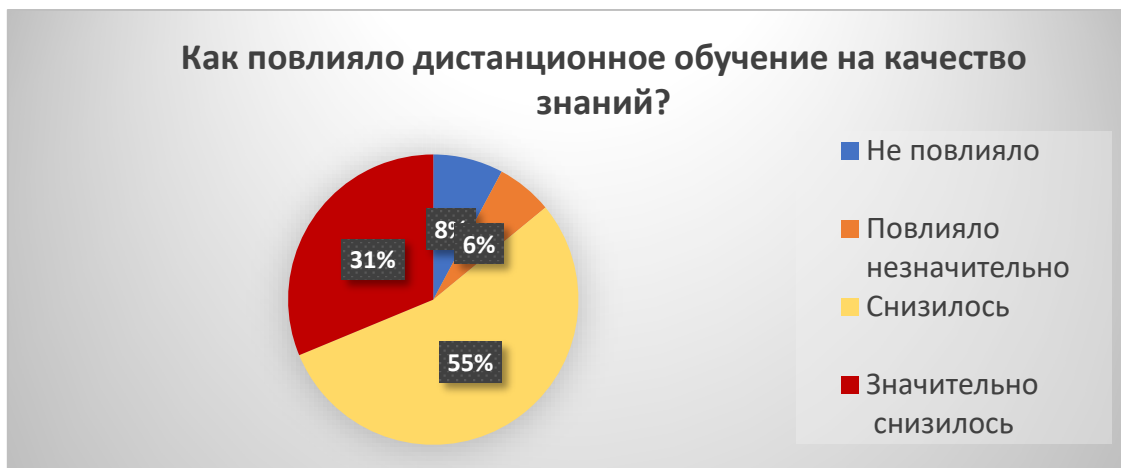


Рис. 1. Влияние дистанционного обучения на качество знаний



Рис. 2. Повышение уровня знаний по дисциплине инженерная геодезия при поддержке тьюторов

Из представленного исследования видно, что помощь тьюторов повышает уровень знаний обучающихся. Следовательно, повышает уровень стрессоустойчивости студентов и преподавателей.

Стресс – это не то, что с нами случилось или может случиться, а то, как мы это воспринимаем. Значит необходимо научиться воспринимать возникающие проблемы не как стрессовые, а как проблемы, которые требуют решения [4].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шарапов А. А. Роль электронной информационно-образовательной среды вуза в образовательном процессе для преподавателя // Актуальные вопросы образования. Современный университет как пространство цифрового мышления [Текст] : сб. материалов Международной научно-методической конференции, 28–30 января 2020 г., Новосибирск. В 3 ч. Ч. 2. – Новосибирск: СГУГиТ, 2020. – 179 с., С. 117-120.
2. Кухаренко Е. В., Шапорева А. В., Копнова О. Л., Григоренко О. В. Проектирование модели дистанционного обучения в современном образовательном пространстве // Актуальные вопросы образования. Современный университет как пространство цифрового мышления [Текст] : сб. материалов Международной научно-методической конференции, 28–30 января 2020 г., Новосибирск. В 3 ч. Ч. 3. – Новосибирск: СГУГиТ, 2020. – 173 с., С. 43-46.
3. Караваев А. А., Петрова Л. Г., Риттер К. И. Опыт организации тьюторской помощи слабоуспевающим студентам // Актуальные вопросы образования. Современные тренды непрерывного образования в России [Текст] : сб. материалов Международной научно-методической конференции, 25–28 февраля 2019 г., Новосибирск. В 3 ч. Ч. 2. – Новосибирск : СГУГиТ, 2019. – 260 с., С. 195-198.
4. Биктина Н. Н. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности / Н. Н. Биктина // Сборник материалов всероссийской конференции. Ставропольский государственный педагогический институт. – 2016. – С. 417-418.

© Л. Г. Петрова, А. А. Караваев, Д. О. Григорьев, 2021