

## **Проявление информационного стресса у студентов в ситуации перехода на дистанционное обучение в период распространения пандемии COVID-19**

### ***Фёдорова Е.П.***

Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9235-0037>  
e-mail: ep.fedorova@mpgu.su

### ***Екинцев В.И.***

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ФГБОУ ВО ВГУЭиС)  
г. Владивосток, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8079-6982>  
e-mail: ekintsev@mail.ru

### ***Артюхова Т.Ю.***

Сибирский федеральный университет (ФГАОУ ВО СФУ)  
г. Красноярск, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4805-8431>  
e-mail: tartjuchova@mail.ru

### ***Семина М.В.***

Забайкальский государственный университет (ФГБОУ ВО ЗабГУ), г. Чита, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3191-8829>  
e-mail: semina-67@mail.ru

Исследование проведено в русле когнитивной теории стресса, актуализирующей значимость эмоциональных реакций в динамике стресса и его стресс-повреждающее влияние. Приводятся результаты инициативного опроса студентов шести российских вузов, посвященного отношению обучающихся к массовому переходу на дистанционное обучение в период пандемии COVID-19. Анализ полученных данных показывает наличие у респондентов признаков информационного стресса в связи с введением дистанционного обучения в первую волну пандемии. В ходе опроса студенты констатируют у себя субъективно переживаемые негативные эмоциональные состояния тревоги, неудовлетворенности, неуверенности, беспокойства. Переживания детерминированы необходимостью быстрого включения в новые образовательные условия, возрастающими требованиями и объемами нагрузки, перестройкой привычных академических действий, ускоренным освоением дистанционных технологий, которыми они не вполне

уверенно владели ранее. Эмпирически обоснована важность оказания психологической помощи участникам образовательного процесса, испытывающим личностные и интеллектуальные трудности в период пандемии.

**Ключевые слова:** пандемия, дистанционное обучение, студенты, стресс, информационный стресс, опрос, субъекты образования, психологическая помощь.

**Для цитаты:**

Фёдорова Е.П., Екинцев В.И., Артюхова Т.Ю., Сёмина М.В. Проявление информационного стресса у студентов в ситуации перехода на дистанционное обучение в период распространения пандемии COVID-19 // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2021): сб. статей II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 11–12 ноября 2021 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2021. 735–745 с.

## Введение

*Актуальность исследования* проявлений информационного стресса у современного поколения молодежи определена несколькими конвергирующими факторами: длительной, волнообразной пандемией как встречей цивилизации с новой, неизвестной ранее формой угрозы жизни и здоровью; ее освещением в СМИ как критической, чрезвычайной ситуации; комплексом карантинных мер, включающих «вынужденную самоизоляцию», экстренно введенных с целью безопасности и резко ограничивающих привычные социальные контакты, нарушающих состояние психологической стабильности и личностного комфорта; дисфункцией привычных схем мышления и поведения, еще более стрессогенных в ситуации непредсказуемости социально-экономических рисков и их последствий для личности и ее значимого окружения. Особенно явно информационный стресс проявляется в образовании. Так, в концептуальной записке об образовании в эпоху COVID-19, представленной ООН в августе 2020 года, отмечается, что пандемия нарушила привычный уклад жизни около 40 млн. детей и подростков в мире, которым предстояло вскоре приступить к обучению. Прогнозируется, что в долгосрочной перспективе это окажет негативное влияние на их здоровье и развитие [6]. В условиях пандемии люди оказались вынужденными больше времени проводить в замкнутых пространствах и возле цифровых устройств, а вынужденная изолированность приводит к усугублению негативных переживаний. Требования «цифровой гигиены» в вузах имели лишь рекомендательный характер, что при возросших учебных нагрузках привело к эффекту информационного стресса [5].

Рефлексия дистанционного обучения в период пандемии выстраивается сегодня, как правило, в двух векторах: его положительное и отрицательное влияние на личность субъектов образования (чаще – самих обучающихся, реже – их педагогов и родителей) и всю систему образования в целом (как анализа актуального качества образования в дистанционный период, так и прогноза жизнеспособности разных форм обучения после преодоления пандемии) [4, 5, 6]. Так, в аналитическом докладе «Высшее образование: уроки пандемии. Оперативные и стратегические меры по развитию системы» отмечаются следующие проблемы студентов: «сложно сосредоточиться при самостоятельном изучении материала»; «сложно учиться в домашней обстановке»; «сложнее задавать вопросы преподавателю»; «появляется чувство одиночества и изолированности» [4]. Целью настоящего исследования было эмпирическое определение признаков проявления информационного стресса у студентов в ситуации перехода на дистанционное обучение в период пандемии COVID-19.

*Теоретические основания.* Обращаясь к теоретическим позициям исследования стресса в психологической науке, отметим некоторые идеи, актуальные для нас в контексте данной статьи. Констатируем, что с быстрым развитием современных наукоемких технологий, ускорением темпа жизни, увеличением объема информации и усложнением способов ее переработки проблема исследования информационного стресса обретает новые смыслы. Чрезмерное информационное воздействие на человека становится значимым в контексте стресс-повреждающего влияния [2, 5, 7]. У. Кэннон в начале XX века впервые описал реакцию организма на стресс, назвав ее «реакцией борьбы или бегства». Понимание стресса как неспецифической физиологической реакции организма («общего адаптационного синдрома» по Г. Селье), традиционно связывалось с экстремальными условиями. В 70-е гг. XX столетия понимание природы стресса расширилось и распространилось на повседневные трудности. В работах Р. Лазаруса, стресс представлен как динамический процесс, порождаемый оценкой угрозы, своих возможностей перед ней и способами защиты [3]. Информационный стресс рассматривается В.А. Бодровым и последователями как один из видов профессионального стресса психологической природы [1, 2]. Отмечено, что источниками информационных факторов стресса выступают средства массовой информации, компьютерные и информационные технологии [5, 7]. Признаки информационного стресса проявляются на трёх уровнях: физиологическом, эмоциональном и поведенческом [1, 2]. В наибольшей степени информационному стрессу подвергаются субъекты образовательной среды. Как отмечает в своем ис-

следовании П.А. Кисляков, в связи с переживаниями, вызванными условиями пандемии COVID-19, возникающий информационный стресс оказывает существенное влияние на разные аспекты жизнедеятельности студентов [5].

### Метод

Нами проведено инициативное исследование, направленное на выявление отношения студентов к переходу на дистанционные формы обучения, связанного с распространением COVID-19. Опрос проведен в период 23–29 июня 2020 года методом анкетирования, сбор данных проводился в форме google-анкеты, выборка составила  $n=273$  респондента. В исследовании принимали участие студенты из шести российских высших учебных заведений (МПГУ, РГГУ, СФУ, КрасГМУ, ВГУЭС, ЗабГУ), в возрасте от 18 до 41 года, распределение по полу: женский – 81 %, мужской – 18 %. В опросе приняли участие студенты, обучающиеся по программам бакалавриата и магистратуры, разных курсов (1–5 курс), форм обучения (дневной, заочной, вечерней), направлений подготовки/ специальностей.

### Результаты

В ходе анализа результатов исследования получены как прямые, так и косвенные данные о проявлении информационного стресса у респондентов. Обратимся к анализу данных. Среди наиболее значимых проблем в период массового вхождения в дистанционное обучения были названы следующие:

- высказано явное или скрытое отрицательное отношение к обучению с применением дистанционных образовательных технологий, студенты заявляли: «предпочитаю живой диалог студента и преподавателя» – 60,1 % опрошенных;
- указано на то, что не все педагоги готовы к работе с использованием дистанционных образовательных технологий: «преподаватели еще не все технически подкованы» – 54,5 %;
- отмечены технические сложности и сбои, возникающие в процессе обучения с использованием дистанционных методов: «иногда на занятиях возникают технические сложности» – 44,8 %;
- достаточно часто говорится о проблемах с качеством связи: «качество интернет-связи у меня было не очень хорошее» – 40,7 % [8].

Приведенные выше основания позволяют полагать, что участники образовательного процесса в условиях перехода высшей школы в режим дистанционного обучения испытывали информационный стресс, что подтверждает последующий анализ данных. Как показали результаты опроса, 58,3 % студентов, несмотря на развивающуюся

ся информатизацию образования в вузах в годы, предшествующие пандемии и активное бытовое использование цифровых устройств молодежью, оказались не вполне готовыми мобильно перестроиться на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ). При этом неготовность вузов и преподавателей характеризуется студентами как «низкая», что является косвенным показателем информационного стресса при переходе на новые формы обучения. Находит подтверждение наличие информационного стресса и анализ наблюдаемой нами поляризации ответов на вопрос: «Взросла ли Ваша учебная нагрузка?»: 65,3 % студентов ответили «однозначно, у меня нагрузки стало больше», в тоже время 20,7 % опрошенных ответили «нет, все как раньше», а 14 % что «нагрузки стало меньше, даже появилось свободное время». Можно полагать, что 58,3 % опрошенных студентов заявили свою психологическую неготовность к переходу на обучение с использованием ДОТ, а 65,3 % респондентов отметили увеличение учебной нагрузки.

Эмоциональное состояние студентов в ситуации пандемии продемонстрировали ответы на вопрос: «А лучше ли стало учиться, интересней?». Ответы распределились следующим образом: 56,5 % студентов ответили «нет, стало скучнее», 29,2 % утверждают – «особой разницы нет» и лишь 14,4 % отмечают, что «учеба стала интересней». Вероятно, с учетом популярности среди молодежи цифровых устройств, распространённости интернет-коммуникации, можно было бы ожидать больше положительных ответов на данный вопрос.

На прямой вопрос о проявлении стресса «Испытывали ли Вы дискомфорт, напряжение на почве непривычного обучения?», 66,5 % студентов отреагировали растущее нервное напряжение при смене формы обучения во время пандемии, ответив «да, я испытывал дискомфорт» (33,8 %), незначительные затруднения «только по началу переживал» (32,7 %) отметили еще треть опрошенных студентов. 30,5 % обучающихся ответили, «что они особо не нервничали», указывая на свое стабильное эмоциональное состояние и отсутствие дискомфорта.

Следующий вопрос позволил также получить подтверждение нашего предположения о наличии информационного стресса у студентов: «Какое у Вас было эмоциональное состояние в связи с необходимостью внезапного перехода на дистанционное обучение?». Были получены следующие данные: большинство студентов дали оценку своего состояния как «я испытывал тревогу», «я испытывал стресс», «я испытывал некоторое напряжение», «я сильно переживал», «мне кажется у меня была депрессия» (66,3 %). Выбор данных утверждений, характеризующих эмоциональное состояние, указы-

вают на наличие стресса. Лишь 33,7 % ответили, что «ничего особенного не испытывали», «поначалу просто поволновался».

Фактором усиления информационного стресса также может служить отношение членов семьи обучающегося к его переходу на обучение с использованием ДОТ. Данные опроса показывают следующее: в семьях опрошенных студентов у 13,3 % «отрицательно относились к онлайн обучению», что могло усиливать стресс, у 53,7 % опрошенных студентов в семьях проявили «нейтральное отношение», а у 15,2 % респондентов наблюдалось и «положительное отношение». Можно утверждать, что данные опроса указывают на проявление психологической дезадаптации в ситуации изменения привычной формы обучения, в условиях развертывающейся пандемии COVID-19.

### **Выводы**

Таким образом, первичный анализ данных проведенного опроса позволяет констатировать наличие информационного стресса в период пандемии у большинства студентов – участников новых форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Проявление информационного стресса обнаруживается как в косвенных высказываниях, так и прямых ответах на вопрос о переживании стресса. Обнаруживается выраженное негативное отношение к введению дистанционного обучения, отрицание его насущной необходимости. Наблюдается дефицит адекватной оценки силе угроз, связанной с распространением пандемии и ситуации в целом, что также свидетельствует о наличии информационного стресса. Очевидным становится необходимость дальнейшего углубленного психологического исследования проявлений информационного стресса у студентов и преподавателей вуза, с использованием психологических методов, позволяющих провести оценку переживаемого информационного стресса.

Организация образовательной деятельности в условиях пандемии вновь актуализировала необходимость предоставления качественной психологической помощи участникам образовательного процесса, мобильного реагирования в изменяющихся социальных условиях, в ситуации возрастающей неопределенности и рисков. Направленность управленческих усилий руководства на развитие психологической службы в вузе, повышение ее ресурсного обеспечения повысит возможности оказания своевременной квалифицированной помощи участникам образовательного процесса, испытывающим личностные и интеллектуальные трудности в период пандемии.

Спустя год после первого опыта перехода вузов на обучение с активным использованием дистанционных образовательных технологий, в условиях применения в настоящее время смешанных форм обучения, ситуация, по нашему наблюдению, приобрела положительную динамику: возросла адаптивность участников образовательного процесса. Однако, с учетом волнообразного течения пандемии, представленная нами проблема информационного стресса представляется значимой и требует дальнейшего изучения. Рефлексия психологических аспектов применения в вузах дистанционного обучения в период пандемии будет нами продолжена.

### **Литература**

1. *Бодров В.А.* Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
2. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. *Бохан Т.Г.* Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования. Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008. 276 с.
4. Высшее образование: уроки пандемии. Оперативные и стратегические меры по развитию системы. Аналитический доклад [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tsu.ru> (дата обращения: 15.01.2021).
5. *Кисляков П.А.* Психологическая устойчивость студенческой молодежи к информационному стрессу в условиях пандемии COVID-19 // Перспективы науки и образования. 2020. № 5 (47). С. 343–356. DOI 10.32744/pse.2020.5.24.
6. Концептуальная записка: образование в эпоху COVID-19 и последующий период [Электронный ресурс]. URL: [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-\\_education\\_during\\_covid-19\\_and\\_beyond\\_russian.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_russian.pdf) (дата обращения: 20.05.2021).
7. *Мухамедьянова А.Р., Ширяев В.Б.* Выраженность информационного стресса и способы его оптимизации // Символ науки: международный научный журнал. 2017. Т. 3. № 3. С. 203–206.
8. Рефлексия опыта дистанционного обучения в высшей школе в период пандемии / *Федорова Е.П., Семина М.В., Артюхова Т.Ю., Екинцев В.И.* // Шамовские педагогические чтения научной школы Управления образовательными системами: сборник статей XIII Международной научно-практической конференции 23 января – 1 февраля 2021 г.: в 2 ч. М.: МАНПО: 5 за знания, 2021. Ч. 1. С. 458–464.

### **Информация об авторах**

*Федорова Елена Прокопьевна*, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологической антропологии, Московский государственный педагогический университет (ФГБОУ ВО МПГУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9235-0037>, e-mail: ep.fedorova@mpgu.su

*Екинцев Владислав Иванович*, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры философии и юридической психологии, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ФГБОУ ВО ВГУ-ЭиС), г. Владивосток, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8079-6982>, e-mail: [ekintsev@mail.ru](mailto:ekintsev@mail.ru)

*Артюхова Татьяна Юрьевна*, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии развития и консультирования, Сибирский федеральный университет (ФГАОУ ВО СФУ), г. Красноярск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4805-8431>, e-mail: [tartjuchova@mail.ru](mailto:tartjuchova@mail.ru)

*Сёмина Марина Викторовна*, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии образования, Забайкальский государственный университет (ФГБОУ ВО ЗабГУ), г. Чита, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3191-8829>, e-mail: [semina-67@mail.ru](mailto:semina-67@mail.ru)



## **Manifestation of information stress among students in a situation of transition to distance learning during the spread of the COVID-19 pandemic**

***Elena P. Fedorova***

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9235-0037>

e-mail: [ep.fedorova@mpgu.su](mailto:ep.fedorova@mpgu.su)

***Vladislav I. Ekintsev***

Vladivostok State University of Economics and Service,

Vladivostok, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8079-6982>

e-mail: [ekintsev@mail.ru](mailto:ekintsev@mail.ru)

***Tat'yana Yu. Artyukhova***

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4805-8431>

e-mail: [tartjuchova@mail.ru](mailto:tartjuchova@mail.ru)

***Marina V. Semina***

Transbaikal State University, Chita, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3191-8829>

e-mail: [semina-67@mail.ru](mailto:semina-67@mail.ru)

The study was carried out in line with the cognitive theory of stress, which actualizes the importance of emotional reactions in the dynamics of stress and its stress-damaging effect. The results of an initiative survey of students of six Russian universities, dedicated to the attitude of students to the massive transition to distance learning during the COVID-19 pandemic, are presented. Analysis of the data obtained shows that the respondents have signs of information stress in connection with the introduction of distance learning in the first wave of the pandemic. During the survey, students ascertain in themselves subjectively experienced negative emotional states of anxiety, dissatisfaction, uncertainty, and anxiety. Experiences are determined by the need for quick inclusion in new educational conditions, increasing demands and volumes of workload, restructuring of the usual academic actions, accelerated mastering of distance technologies, which they did not quite confidently possess before. Empirically substantiated the importance of providing psychological assistance to participants in the educational process experiencing personal and intellectual difficulties during a pandemic.

**Keywords:** pandemic, distance learning, students, stress, information stress, survey, subjects of education, psychological assistance.

**For citation:**

Fedorova E.P., Ekintsev V.I., Artyukhova T.Yu., Semina M.V. Manifestation of information stress among students in a situation of transition to distance learning during the spread of the COVID-19 pandemic // Digital Humanities and Technology in Education (DHTE 2021): Collection of Articles of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation. November 11–12, 2021 / V.V. Rubtsov, M.G. Sorokova, N.P. Radchikova (Eds). Moscow: Publishing house MSUPE, 2021. 735–745 p.

**References**

1. Bodrov V.A. Informatsionnyi stress [Information stress]. Moscow: PER SE, 2000. 352 p. (In Russ.)
2. Bodrov V.A. Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and coping]. Moscow: PER SE, 2006. 528 p. (In Russ.)
3. Bokhan T.G. Stress i stressoustoichivost': opyt kul'turno-istoricheskogo issledovaniya [Stress and Stress Tolerance: An Experience of Cultural and Historical Research]. Tomsk: Publ. «Ivan Fedorov», 2008. 276 p. (In Russ.)
4. Vysshee obrazovanie: uroki pandemii. Operativnyye i strategicheskie mery po razvitiyu sistemy. Analiticheskii doklad [Elektronnyi resurs] [Higher Education: Lessons of the Pandemic. Operational and strategic measures to develop the system. Analytical report]. Available at: <http://www.tsu.ru> (Accessed 15.01.2021). (In Russ.)
5. Kislyakov P.A. Psikhologicheskaya ustoychivost' studencheskoi molodezhi k informatsionnomu stressu v usloviyakh pandemii COVID-19 [Psychological resistance of student youth to information stress in the COVID-19 pandemic] // *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives of Science and Education*, 2020, no. 5 (47), pp. 343–356. DOI 10.32744/pse.2020.5.24. (In Russ., Abstr. in Engl.)
6. Kontseptual'naya zapiska: obrazovanie v epokhu COVID-19 i posleduyushchii period [Elektronnyi resurs] [Concept Note: Education in the Age of COVID-19 and Beyond]. Available at: [https://www.un2.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-\\_education\\_during\\_covid-19\\_and\\_beyond\\_russian.pdf](https://www.un2.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_russian.pdf) (Accessed 20.05.2021). (In Russ.)
7. Mukhamed'yanova A.R., Shiryaev V.B. Vyrzhennost' informatsionnogo stressa i sposoby ego optimizatsii [Information stress severity and ways to optimize it] // *Simvol nauki: mezhdunarodnyi nauchnyi zhurnal = Symbol of Science*, 2017, Vol. 3, no. 3, pp. 203–206. (In Russ.)
8. Refleksiya opyta distantsionnogo obucheniya v vysshei shkole v period pandemii [Reflection on the experience of distance learning in higher education during the pandemic] / Fedorova E.P., Semina M.V., Artyukhova T.Yu., Ekintsev V.I. // *Shamovskie pedagogicheskie chteniya nauchnoi shkoly Upravleniya obrazovatel'nymi sistemami: sbornik statei XIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii 23 yanvarya – 1 fevralya 2021 g. = Shamov educational readings of scientific school Management of Educational Systems: collection of articles of the XIII International Scientific-Practical Confer-*

*ence, January 23 – February 1, 2021.* Moscow: MANPO: 5 za znaniya, 2021, Ch. 1, pp. 458–464. (In Russ.)

***Information about the authors***

*Elena P. Fedorova*, PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Psychological Anthropology, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9235-0037>, e-mail: [ep.fedorova@mpgu.su](mailto:ep.fedorova@mpgu.su)

*Vladislav I. Ekintsev*, PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Philosophy and Forensic Psychology, Vladivostok State University of Economics and Service, Vladivostok, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8079-6982>, e-mail: [ekintsev@mail.ru](mailto:ekintsev@mail.ru)

*Tat'yana Yu. Artyukhova*, PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Developmental and Counseling Psychology, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4805-8431>, e-mail: [tartjuchova@mail.ru](mailto:tartjuchova@mail.ru)

*Marina V. Semina*, PhD in Education, Associate Professor, Chair of Educational Psychology, Transbaikal State University, Chita, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3191-8829>, e-mail: [semina-67@mail.ru](mailto:semina-67@mail.ru)