

Переживания в учебной деятельности во время дистанционного обучения и копинг-стратегии студентов

А. А. Дьячук¹, Ю. Ю. Бочарова¹

¹ Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева
660049, Россия, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89

Сведения об авторах:

Анна Анатольевна Дьячук

e-mail: danna@kspu.ru

SPIN-код РИНЦ: 6821-8976

ORCID: 0000-0003-1376-9014

Юлия Юрьевна Бочарова

e-mail: bjulija1305@yandex.ru

SPIN-код РИНЦ: 5386-4942

ORCID: 0000-0001-8626-7977

Финансирование: исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, Правительства Красноярского края и Красноярского краевого фонда науки в рамках научного проекта №20-413-242905.

© Авторы (2021).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Изменения в организации образовательного процесса, вызванные ситуацией пандемии, привели к повышению уровня тревожности, усталости, увеличению рисков психологическому здоровью участников образовательного процесса. Переживание ситуации обучения и пандемии, оценка ресурсов и возможностей в изменяющихся условиях жизнедеятельности, проявление субъектности, в первую очередь в учебной деятельности как основной в студенческом возрасте могут оказывать влияние на совладающее поведение студентов. Целью исследовательской работы является выявление преобладающих копинг-стратегий студентов в их связи с переживаниями в учебной деятельности во время дистанционного обучения. Выборку составили студенты двух городов – Гродно ($n_1=1140$) и Красноярска ($n_2=876$), обучающиеся в разных условиях организации образовательного процесса и противозидемических мер. Для изучения копинг-стратегий были использованы опросники COPE в адаптации Е. И. Рассказовой и др. и «Проактивная активность» в адаптации Е. П. Белинской и А. В. Вечерина. Диагностика переживаний в учебной деятельности с помощью методики Д. А. Леонтьева позволила выявить соответствие деятельности определенным критериям: результативности (переживание усилия), приятности (удовольствия), включения в более широкие контексты (смысла),

а также на основе их сочетания комплексные переживания радости, ответственности и потока. Отсутствие этих трех компонентов проявляется в переживании пустоты. Полученные результаты показывают различия в переживаниях в учебной деятельности в зависимости от условий обучения: большая доля занятий в дистанционном формате при ограничении перемещений приводит к меньшей выраженности переживаний удовольствия, меньшей включенности учебной деятельности в смысловые контексты, что способствует меньшей выраженности комплексных переживаний радости и потока. Анализ связи структуры переживаний в учебной деятельности и копинг-стратегий показал, что при преобладании переживания пустоты у студентов чаще отмечаются копинг-стратегии, связанные с уходом от активных действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации, разных способов избегания проблемы и улучшения самочувствие (обращение к вере, медитации, использование «успокоительных» и пр.), а также отрицание возникшей ситуации. Переживание радости в учебной деятельности в меньшей степени приводит к выраженности эмоционально-ориентированных копингов. Преобладание переживания вовлеченности связано с доминированием проактивных копинг-стратегий, а также активных действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации.

Ключевые слова: переживания в деятельности, копинг-стратегии, совладающее поведение, дистанционное обучение, студенты.

Students' experiences and coping strategies during distance learning

A. A. Dyachuk¹, J. Yu. Bocharova¹

¹ Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
89 Ada Lebedeva Str., Krasnoyarsk 660049, Russia

Authors:

Anna A. Dyachuk

e-mail: danna@kspu.ru

SPIN: 6821-8976

ORCID: 0000-0003-1376-9014

Julia Yu. Bocharova

e-mail: bjulija1305@yandex.ru

SPIN: 5386-4942

ORCID: 0000-0001-8626-7977

Funding: the research was funded by the Russian Foundation for Basic Research, Krasnoyarsk Territory and Krasnoyarsk Regional Fund of Science, project no. 20-413-242905.

Copyright:

© The Authors (2021).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. Changes in teaching and learning formats during the pandemic have increased anxiety and fatigue. They have also put at risk the psychological wellbeing of stakeholders in education. Experiencing new learning environments, living during the pandemic, assessing resources and opportunities in times of transition, the manifestation of agency, especially in learning,—all these can influence the students' coping behavior. The aim of the study is to identify the prevailing coping strategies of students and their association with study-related experiences during distance learning. The sample included students from two cities: Grodno ($n_1 = 1140$) and Krasnoyarsk ($n_2 = 876$). During the pandemic, the cities used different teaching formats and introduced different pandemic restrictions. Coping strategies were identified using the COPE inventory adapted by E. I. Rasskazova et al. and the Proactive Activity method developed by E. P. Belinskaya and A. Vecherin. Study-related experiences were identified using the D. A. Leontiev's methodology. They correlated with a set of criteria: efficiency (experience of effort), pleasure, inclusion in a wider context (meaning), complex experiences of joy, responsibility and flow. The absence of the three latter components manifests itself in the experience of emptiness. The results showed differences in study-related experiences de-

pending on the learning conditions: an increase in distance learning classes with limited movement is associated with less pronounced experience of pleasure and less meaningful learning. Hence, students showed limited complex experiences of joy and flow. Students with more pronounced experiences of emptiness showed coping strategies of avoidance, i.e., they did not take any active action to overcome stress, nor did they face up to the problems or tried to do anything that would make them feel better (prayer, meditation, taking a sedative, etc.). They also denied that they faced a problem. The experience of study-related joy decreases the emotionality of coping tools. Students with more pronounced experiences of involvement showed proactive coping associated with active actions aimed at overcoming a stressful situation.

Keywords: experience, coping, coping strategy, distant learning, students, study-related experiences.

Введение

Вынужденный переход на удаленное обучение в ситуации пандемии определил новые риски психологическому здоровью участников образовательного процесса: отмечается усиление тревожности, физического истощения, усталости, появления психосоматических расстройств (Labrague, Ballad 2020; Кисляков 2020). Происходящие изменения актуализировали вопросы готовности участников образовательного процесса справляться с ситуацией неопределенности, эффективного совладания с трудностями. Совладающее поведение рассматривается нами как активность субъекта, направленная на поиск возможностей и ресурсов в изменяющихся условиях взаимодействия личности со средой для преодоления затруднений в саморазвитии, самореализации, результатом которой может быть как проектирование вариантов собственного развития, так и деструктивные способы, несущие угрозу устойчивому существованию.

Данное поведение может быть описано через используемый личностью репертуар копинг-стратегий, определяемых оценкой данной ситуации и имеющихся ресурсов (Lasarus, Folkman 1984). При этом оценка ситуации в описании способов совладания сводится, как правило, к когнитивной оценке, не учитывая переживаний самой ситуации и себя в этой ситуации, которые могут быть описаны и как феномены эмоциональной сферы или интегративные образования сознания, определяющие регуляцию (Клейн, Леонтьев, Костенко и др. 2019), и как деятельность, направленная на преодоление «разрыва» жизни, «обретение смыслового соответствия сознания и бытия» (Василюк 1984, 27).

Введенное Д. А. Леонтьевым понятие «переживание в деятельности» в исследованиях саморегуляции личности рассматривается как субъективная репрезентация соотношения осуществляемой деятельности критериям переживания потока, оптимальности (Осин, Леонтьев 2017). Разработанная автором трехмерная модель пе-

реживаний в деятельности позволила выделить компоненты, составляющие оптимальное переживание (вовлеченности): результативность (переживание усилия), приятность (удовольствия), включения в более широкие контексты жизнедеятельности (смысла), а также на основе их сочетания комплексные переживания радости, ответственности и потока. Отсутствие этих трех компонентов проявляется в переживании пустоты, что может приводить к отчуждению студентов от образовательного процесса (Осин 2015).

Целью исследовательской работы является выявление преобладающих копинг-стратегий студентов в их связи с переживаниями в учебной деятельности во время вынужденного перехода на дистанционное обучение.

Материалы и методы

В опросе приняли участие студенты вузов 1–4 курсов в возрасте от 17 до 26 лет двух городов Гродно ($n_1=1140$) и Красноярск ($n_2=876$). Средний возраст респондентов из Красноярска составил $20,7 \pm 1,64$ лет, из Гродно $20,4 \pm 1,93$. Выбор городов связан с особенностями противозидемических мер, применяемых в разных странах, которые оказали влияние на организацию образовательного процесса. В Красноярске (Россия) студенты в первые месяцы пандемии до конца июня 2020 г. обучались в дистанционном режиме, во вторую волну преимущественно удаленно. Студенты г. Гродно (Беларусь) обучались в традиционном режиме с частичным (по мере необходимости) использованием информационно-коммуникационных технологий.

Для сбора информации была разработана онлайн форма опроса на русском языке на платформе Google, которую студенты заполняли анонимно и при выражении согласия. Сбор информации осуществлялся с 20 января по 27 февраля 2021 г.

Оценка переживаний в учебной деятельности осуществлялась с помощью методики диагностики переживаний в деятельности, которая позволяет выделить соответствие деятельности определен-

ным критериям: результативности (достижения результата), приятности (переживания положительных эмоций при осуществлении деятельности), включения в более широкие смысловые контексты своей жизни, других людей, общества. Отсутствие этих трех компонентов проявляется в переживании пустоты (Клейн, Леонтьев, Костенко и др. 2019).

Способы совладания со стрессовой ситуацией были изучены с помощью двух инструментов, направленных на изучение реактивного и проактивного копингов: опросник COPE (Carver, Scheier, Weintraub 1989) в адаптации Е. И. Рассказовой и др. (Рассказова, Гордеева, Осин 2013) и опросник «Проактивный копинг», разработанный Е. Грингласс, Р. Шварцером и С. Таубертом (Белинская, Вечерин 2018), направленный на изучение совладания, связанного с предвосхищением возможных угроз, предстоящих трудностей, готовности к ним.

Надежность-согласованность всех субшкал COPE и «Проактивного копинга» была хорошей (альфа Кронбаха 0,85–0,86).

Результаты по данным методикам были сопоставлены между студентами разных городов с помощью непараметрических методов сравнения Манна – Уитни. Для выявления связи показателей был применен корреляционный анализ Спирмена.

Результаты и их обсуждение

Соотношение компонентов, необходимых для погружения в оптимальные переживания, показало сходство у студентов в двух городах: наиболее часто студенты отмечают переживание смысла ($M=4,43$) и усилия ($M=4,4$), реже – переживание пустоты ($M=2,69$). Полученные результаты согласуются с данными других исследований (Клейн, Леонтьев, Костенко и др. 2019), что может отражать специфику учебной деятельности.

Сравнительный анализ результатов, полученный на выборках студентов, обучение которых происходило при разной организации образовательного процесса в условиях карантинных мер, позволяет выделить, что осмысленность учебной деятельности, ее включенность в более широкие жизненные контексты и удовольствие в большей степени проявляются у гродненских студентов ($p<0,01$). Различия в составляющих переживания, необходимых для погружения в оптимальные состояния, повлияли и на комплексные переживания: гродненские студенты значимо чаще отмечают переживание радости ($p<0,0001$), потока как сочетание удовольствия с усилием ($p<0,001$). Удаленный режим обучения, ограниченность контактов, трудности в обучении и коммуникации, в том числе и с преподавателями, неясность заданий с непонятными критериями их оценивания, страх за свое здоровье и здоровье близких выступают как условия, вызывающие смешанные или отрицательные эмоции, проблематизацию значимости и необходимости выполнения учебных заданий.

Сопоставление результатов переживания усилия и пустоты учебной деятельности по половому признаку позволило выделить, что пустота чаще отмечается юношами ($p<0,001$), а усилие, связанное с результативностью деятельности, и основанные на нем комплексные переживания ответственности и потока отмечается девушками ($p<0,001$).

Анализ связи переживаний в учебной деятельности и стратегий совладания со стрессом студентов показал определенные тенденции в выборе копинг-стратегий независимо от особенностей реализации образовательного процесса. В таблице представлены значения корреляционного анализа переживаний в учебной деятельности и реактивных и проактивных копинг-стратегий студентов.

Таблица. Результаты корреляционного анализа между копинг-стратегиями и переживаниями в учебной деятельности студентов

Копинг-стратегии	Переживания в учебной деятельности						
	Удовольствие	Смысл	Усилие	Пустота	Радость	Ответственность	Поток
Активные действия	0,25***	0,35***	0,27***	-0,12	0,32***	0,36***	0,31***
Планирование	0,23***	0,34***	0,28***	-0,14	0,31***	0,36***	0,31***
Подавление конкурирующей деятельности	0,20**	0,25***	0,21***	-0,04	0,24***	0,27***	0,25***
Сдерживание совладания	-0,06	-0,10	-0,02	0,18**	-0,09	-0,07	-0,05
Поиск социальной поддержки инструментального характера	0,11	0,16	0,19**	0,00	0,14	0,20**	0,17
Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам	0,09	0,11	0,16	0,01	0,10	0,16	0,15
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,00	0,03	0,15	0,06	0,01	0,10	0,08
Позитивное переформулирование	0,23***	0,21***	0,12	-0,07	0,24***	0,19**	0,22***
Отрицание	-0,04	-0,06	0,04	0,17**	-0,05	-0,01	0,00
Принятие	0,07	0,12	0,18**	0,01	0,10	0,17**	0,14
Обращение к религии	-0,03	-0,01	0,00	0,06	-0,02	0,01	0,00
Использование успокоительных	-0,21***	-0,28***	-0,15	0,25***	-0,26***	-0,24***	-0,22***
Юмор	0,08	0,05	0,07	0,11	0,07	0,06	0,09
Поведенческий уход	-0,21***	-0,27***	-0,08	0,29**	-0,26**	-0,21**	-0,19**
Мысленный уход	0,09	0,07	0,11	0,07	0,09	0,11	0,12
Проактивное совладание	0,25***	0,26***	0,10	-0,09	0,28***	0,21***	0,23***
Превентивное совладание	0,21***	0,29***	0,26***	-0,06	0,27***	0,32***	0,28***
Рефлексивное совладание	0,20**	0,31***	0,29***	-0,06	0,28***	0,35***	0,29***
Стратегическое совладание	0,16	0,19**	0,14	-0,01	0,19***	0,19**	0,19**

Примечание: ** корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$, *** корреляция значима на уровне $p \leq 0,001$.

Относительно переживания удовольствия и смысла выделены практически одинаковые связи с копинг-стратегиями: различия наблюдаются только в силе связи. Переживание удовольствия, смысла и их сочетание, которое выражается в радости, связаны со стратегиями совладающего поведения, направленными на преобразование ситуации (активные действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации; обдумывание действий, разработка плана действий в ситуации), на изменение отношения к самой ситуации (поиск позитивных моментов в переживаемой ситуации, сосредоточенность на определенной активности, игнорирование отвлекающих от основной деятельности активностей), а также проактив-

ного копинга, направленного на антиципацию возможных трудностей, поиск новых возможностей на основе имеющегося опыта (превентивное совладание), оценку ресурсов и прогнозирование результатов (рефлексивный копинг), разработку дифференцированного плана, исходя из приоритетов (стратегическое совладание), отношение к ситуации как вызову, возможность достичь цели (проактивное совладание). При этом наличие данных переживаний не связано с использованием копинг-стратегий, характеризующих избегание, уход от трудностей (употребление алкоголя, лекарственных средств и пр., поведенческий уход – пассивная позиция во взаимодействии со стрессором, отказ от достижения цели).

Переживание усилия, соответствующее контролю за достижениями, результатами в учебной деятельности, имеет несколько иную структуру связей с копинг-стратегиями. Сходными с переживаниями удовольствия и смысла являются связи со стратегиями совладания, направленными на изменение ситуации (активные действия, планирование), на предвосхищение возможных трудностей и готовность к ним через обращение к прошлому опыту (превентивный копинг) и оценку ресурсов и возможностей для достижения результатов (рефлексивный копинг). Однако отличиям является наличие связи с копинг-стратегиями, связанными с поддержкой, в первую очередь, инструментального характера (совет, помощь, получение информации, позволяющей разрешить ситуацию), и принятием сложившейся ситуации. При этом переживание усилия в меньшей степени связано с поиском положительных моментов, оценкой ситуации как источника позитивного опыта.

Комплексные переживания ответственности и потока связаны с преобладанием проактивных копинг-стратегий, активных действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации, на изменение отношения к ситуации с поиском новых возможностей, положительных моментов, ресурсов для совладания с трудной ситуацией.

Преобладание переживания пустоты в учебной деятельности у студентов соотносится с копинг-стратегиями, связанными с уходом от активных действий, направленными на преодоление стрессо-

вой ситуации, воздержание от слишком поспешных действий, ожидание лучшего момента, с разными способами избегания проблемы и улучшения самочувствия (использование «успокоительных» и пр.), а также с отрицанием возникшей ситуации.

Выводы

На переживания в учебной деятельности студентов оказывают влияние особенности организации образовательного процесса: затруднения в содержательной коммуникации, организационные аспекты в ситуации вынужденного перехода на дистанционное обучение приводят к снижению переживания удовольствия, смысла, радости и повышению ощущения пустоты в учебной деятельности. Тем самым переживания в учебной деятельности могут стать маркерами возможных трудностей студентов во время обучения и прогнозирования возможных рисков, связанных с психологическим благополучием.

Результаты анализа связи переживаний в деятельности и совладающего поведения позволили выделить, что переживания, связанные с оптимальностью учебной деятельности, повышают способность к совладающему поведению, направленному на преодоление трудностей, проектирования возможностей и ресурсов в изменяющихся условиях жизнедеятельности. Обращение к неэффективным копинг-стратегиям связано с переживаниями пустоты в учебной деятельности, что определяет необходимость проектирования условий обучения, направленных на вовлечение студентов в учебную ситуацию.

Литература

- Белинская, Е. П., Вечерин, А. В. (2018) Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг». *Социальная психология и общество*, т. 9, № 3, с. 137–145. DOI: 10.17759/sps.2018090314
- Васильюк, Ф. Е. (1984) Психология переживания. М.: Издательство МГУ, 200 с.
- Кисляков, П. А. (2020) Психологическая устойчивость студенческой молодежи к информационному стрессу в условиях пандемии COVID-19. *Перспективы науки и образования*, № 5 (47), с. 343–356. DOI:10.32744/pse.2020.5.24
- Клейн, К. Г., Леонтьев, Д. А., Костенко, В. Ю. и др. (2019) Переживания в разных видах деятельности: временная динамика и содержательная валидность. *Психологическая наука и образование*, т. 24, № 5, с. 47–57. DOI: 10.17759/pse.2019240505

- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2017) Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики. *Организационная психология*, т. 7, № 2, с. 30–51.
- Осин, Е. Н. (2015) Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды. *Психологическая наука и образование*, т. 20, № 4, с. 57–74. DOI: 10.17759/pse.2015200406
- Рассказова, Е. И., Гордеева, Т. О., Осин, Е. Н. (2013) Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, т. 10, № 1, с. 82–118.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, no. 56 (2), pp. 267–283, DOI:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Labrague, L. J., Ballad, Ch. A. (2021) Lockdown fatigue among college students during the COVID-19 pandemic: predictive role of personal resilience, coping behaviours, and health. *Perspectives in Psychiatric Care*, no. 57, pp. 1905–1912.
- Lasarus, R., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 456 p.

References

- Belinskaya, E. P., Vecherin, A. V. (2018) Adaptaciya diagnosticheskogo instrumentariya: oprosnik "Proaktivnyj koping" [Adaptation of "Proactive coping inventory"]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo — Social Psychology and Society*, vol. 9, no. 3, pp. 137–145. DOI: 10.17759/sps.2018090314 (In Russian)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, no. 56 (2), pp. 267–283. DOI:10.1037/0022-3514.56.2.267 (In English)
- Kislyakov, P. A. (2020) Psihologicheskaya ustojchivost' studencheskoj molodezhi k informacionnomu stressu v usloviyah pandemii COVID-19 [Psychological resistance of student youth to information stress in the COVID-19 pandemic]. *Perspektivy nauki i obrazovania — Perspectives of Science and Education*, no. 47 (5), pp. 343–356. DOI: 10.32744/pse.2020.5.24 (In Russian)
- Klein, K. G., Leontiev, D. A., Kostenko, V. Yu. et al. (2019) Experiences in Different Activities: Temporal Dynamics and Construct Validity. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 24, no. 5, pp. 47–57. DOI: 10.17759/pse.2019240505 (In Russian)
- Labrague, L. J., Ballad, Ch. A. (2021) Lockdown fatigue among college students during the COVID-19 pandemic: predictive role of personal resilience, coping behaviours, and health. *Perspectives in Psychiatric Care*, no. 57, pp. 1905–1912. (In English)
- Lasarus, R., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 456 p. (In English)
- Осин, Е., Леонтьев, Д. (2017) Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики [Assessment of subjective experiences at work: Validation of an instrument]. — *Организационная психология*, vol. 7, no 2, pp. 30–51 (In Russian)
- Осин, Е. Н. (2015) Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды [Alienation from Study as a Predictor of Burnout in University Students: The Role of the Educational Environment Characteristics]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 20, no. 4, pp. 51–74. DOI: 10.17759/pse.2015200406 (In Russian)
- Rasskazova, E. I., Gordeeva, T. O., Osin, E. N. (2013) Koping-strategii v structure deyatel'nosti i samoregulyatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE [Coping Strategies in the Structure of Activity and Self-Regulation: Psychometric Properties and Applications of the COPE Inventory]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki — Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, vol. 10 (1), pp. 82–118. (In Russian)
- Vasilyuk, F. E. (1984) *Psikhologiya Perezhivaniya [Psychology of Experience]*. Moscow: MGU Publ., 200 p. (In Russian)