



МОНИТОРИНГ ЭКОНОМИКИ ОБРАЗОВАНИЯ

Информационно-аналитические материалы по результатам статистических и социологических обследований

Материалы подготовлены в рамках проекта «Мониторинг экономики образования», реализуемого в соответствии с Тематическим планом научно-исследовательских работ и работ научно-методического обеспечения, предусмотренных Государственным заданием НИУ ВШЭ на 2021 год

Выпуск № 7, 2021

С. К. Бекова

УРОВЕНЬ СТРЕССА СТУДЕНТОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ

Аналитический материал посвящен изучению восприятия студентами перехода на дистанционный формат обучения, обусловленный пандемией COVID-19. Источником исследования послужил анализ результатов опроса, проводившегося Центром внутреннего мониторинга и Центром социологии высшего образования НИУ ВШЭ 25 марта – 3 апреля 2020 г. Опрос, охвативший 10 018 российских студентов из 647 вузов России, состоялся почти сразу же после объявления перехода вузов в режим дистанционной работы, поэтому приведенные ниже выводы следует относить именно к первой реакции студентов на произошедшие изменения.

- Переход на дистанционное обучение в условиях пандемии COVID-19 усилил состояние стресса в процессе обучения у значительной части студентов (41%). Наиболее уязвимыми группами оказались обучающиеся на социальных и гуманитарных специальностях, студенты выпускных курсов и учащиеся из семей с низким социально-экономическим статусом.
- Сам по себе дистанционный формат обучения и сопутствующие ему сложности выступали дополнительным источником стресса для студентов. Среди ключевых трудностей назывались: изоляция, условия обучения, усложнившееся взаимодействие с преподавателями, технические проблемы.
- Уровень стресса связан с качеством информационной поддержки студентов в изменившихся обстоятельствах. Так, существенно большие доли испытывавших повышенный уровень стресса были зафиксированы среди тех, кто отмечал недостаточность предоставляемой вузом информации как в целом (47.7% среди не получивших никакой информации против 36.3% в числе получивших ее сполна), так и по организации обучения в новых условиях в частности (54.1% среди тех, кому было совсем непонятно, как будет организовано обучение, по сравнению с 31.7% в кругу имевших в этом случае полную ясность).
- Уровень стресса обусловлен изменениями, которые внесла пандемия в привычный образ жизни студентов. В наиболее уязвимой группе оказались те, кто столкнулся с различными ограничениями: стал больше времени проводить дома, меньше общаться с друзьями, проводить больше времени в интернете.

Вынужденный переход на дистанционное обучение в марте 2020 г. в связи с угрозой распространения COVID-19 привел к радикальной перестройке образовательного процесса, изменению практик взаимодействия студентов и преподавателей, трансформации учебного и внеучебного опыта обучающихся. Это актуализировало важность изучения не только их образовательных результатов, но и психологического состояния, поскольку новые условия обнаружили вызовы, требующие форсированной адаптации. Часть вузов отменяла на некоторый период занятия, преподаватели использовали разные стратегии перевода своих дисциплин в онлайн-формат, многие студенты были вынуждены покинуть общежития, существовала высокая степень неопределенности, касающейся как будущих событий, так и длительности данного периода. Исследователи отмечают, что тревожность, стресс и депрессия – одни из наиболее вероятных рисков в таких условиях¹. В настоящей работе и будут представлены данные об уровне стресса студентов в изменившихся обстоятельствах и факторах, связанных с его повышением.

Уровень стресса

Результаты опроса показывают, что многие студенты (41% из числа ответивших) при переходе на дистанционный формат обучения стали чаще испытывать стресс. При этом рассматриваемый показатель существенно варьирует для разных групп студентов.

Во-первых, значимым фактором выступает направление обучения. Наиболее уязвимыми в данном отношении стали обучающиеся на направлениях в области искусства и культуры (46%), образования и педагогических (45.5%), социальных (43.4%) и гуманитарных (43.3%) наук. Сравнительно меньшие доли тех, кто отметил повышение уровня стресса, наблюдаются среди студентов в области естественных (36,2%) и компьютерных наук (35.1%) (рис. 1).

Вторым важным фактором, влияющим на уровень стресса, является курс обучения. Как можно видеть (рис. 2), более подвержены повышенному стрессу студенты выпускных курсов – 4-го курса бакалавриата (43.7%) и 2-го курса магистратуры (50.7%). Это может объясняться дополнительной неопределенностью, связанной с прохождением

Рисунок 1

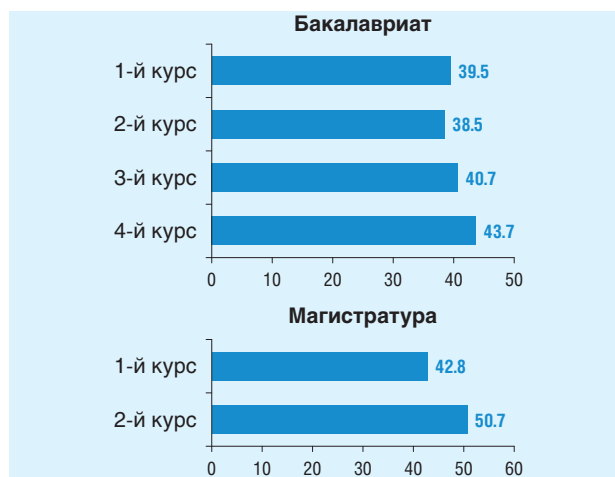
Студенты, отметившие повышение уровня стресса, по направлениям подготовки (в процентах от численности ответивших)



Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

Рисунок 2

Студенты, отметившие повышение уровня стресса, по курсу обучения (в процентах от численности ответивших)



Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

итоговой аттестации и защитой выпускных квалификационных работ.

Наконец, статистически значимые различия в уровне стресса фиксируются в зависимости от пола (рис. 3) и социально-экономического положения семьи студентов (рис. 4). Ожидаемо более

¹ Elmer T., Mepham K., Stadtfeld C. (2020). Students under lockdown: Assessing change in students' social networks and mental health during the COVID-19 crisis. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ua6tq> (дата обращения: 21.01.2021).

Рисунок 3

Студенты, отметившие повышение уровня стресса, по полу
(в процентах от численности ответивших)



Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

Рисунок 4

Студенты, отметившие повышение уровня стресса, по социально-экономическому статусу семей
(в процентах от численности ответивших)



Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

уязвимы студентки (45.1%) в сравнении с представителями мужского пола (30.4%), а также обучающиеся из малообеспеченных семей (рис. 4). Это актуализирует важность дальнейшего внимательного изучения того, как новые условия связаны с воспроизводством разных форм неравенства доступа к высшему образованию и потому несхожести образовательных результатов.

Стресс и информационная поддержка вуза

В условиях вынужденного и фактически одномоментного перехода на дистанционное обучение особую роль стали играть системы информирования студентов о происходящих изменениях. Результаты проведенного опроса свидетельствуют о том, что уровень информационного обеспечения

обучающихся значимо связан с уровнем стресса: среди не получивших исчерпывающую информацию отмечается существенно бо́льшая доля испытывавших увеличение уровня стресса (рис. 5). При этом разница с теми, кто отметил, что информации полностью хватает, составляет почти 10%.

Кроме того, доля студентов, испытывающих стресс, выше среди тех, кто не знал, где искать информацию об изменившемся формате обучения и к кому обратиться в случае возникновения вопросов (50.4% против 38.2%). Студенты чаще сообщали о повышении стресса, если информации от вуза было недостаточно, в частности о том, каким образом будет организовано обучение в дистанционном формате (рис. 6).

Рисунок 5

Студенты, испытывавшие повышение уровня стресса, по оценке информационной поддержки вуза
(в процентах от численности ответивших)



Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

Рисунок 6

Студенты, испытывавшие повышение уровня стресса, по оценке информирования о формате обучения
(в процентах от численности ответивших)




Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

Стресс и изменения в жизни

В целом стресс – это важный дифференцирующий фактор: студенты, сообщающие о более высоком уровне стресса и не наблюдающие подобных изменений, существенно отличаются друг от друга разным восприятием происходящих перемен. Негативные моменты для первых связаны с типичными ограничениями, вызванными пандемией: необходимостью больше времени проводить дома, меньше общаться с друзьями, чаще использовать интернет (табл. 1).

Таблица 1

Студенты, испытывавшие повышение уровня стресса, по согласию и несогласию с утверждениями об изменениях в связи с пандемией (в процентах от численности ответивших)

 Что изменилось в Вашей жизни в связи с возникновением угрозы пандемии COVID-19? Выберите нужные варианты ответа.

Я стал(а)...	Согласны	Не согласны
Меньше лично общаться с друзьями	49.1	28.1
Регулярнее следить за новостями в мире	46.0	35.0
Больше времени проводить в месте постоянного проживания	42.7	35.0
Чаще использовать мессенджеры / социальные сети	48.0	32.3
Больше времени проводить в интернете	47.8	29.8


Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

Меньше испытывали стресс те студенты, у кого в связи с переходом на дистанционное обучение стало больше свободного времени, в частности, появилась возможность высыпаться. Различия в опыте определялись разными практиками и форматами перехода, которые реализовывали вузы, вариативностью учебной нагрузки, а также курсом обучения (табл. 2).

Однако разница в восприятии ситуации была связана не только с объективными различиями в нагрузке, но и с тем, каким образом студенты смогли сориентироваться в новых условиях, организовать свое время. Повышение уровня стресса отмечали те, кто не знал, как распорядиться временем, свободным от учебы, испытывал скуку, в отличие от других студентов, занимавших освободившееся время чтением или физической активностью (табл. 3).

Таблица 2

Студенты, испытывавшие повышение уровня стресса, по оценке произошедших изменений (в процентах от численности ответивших)


 Вы согласны или не согласны со следующими утверждениями?

	Согласны	Не согласны
В связи с переходом на дистанционный формат обучения у меня появилось больше времени на сон	37.3	47.1
После перехода на дистанционный формат обучения у меня появилось больше времени, свободного от обучения	33.9	47.2
Я стал(а) меньше уставать от учебы в связи с переходом на дистанционный формат обучения	32.9	50.6

Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

Таблица 3

Студенты, испытывавшие повышение уровня стресса, по согласию или несогласию с утверждениями о своем опыте в изменившихся условиях (в процентах от численности ответивших)

 Вы согласны или не согласны со следующими утверждениями?

	Согласны	Не согласны
Я знаю, как потратить время, свободное от обучения	36.4	57.4
После перехода на дистанционный формат обучения я чаще испытываю скуку и не знаю, чем заняться	51.0	34.5
Мне нужна помощь в организации досуга в освободившееся время	51.0	36.8
Я больше читаю (книги, художественную или научно-популярную литературу)	37.8	45.1
Я больше занимаюсь спортом / физическими упражнениями в освободившееся время	33.8	46.0

Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

Стресс и формат обучения

Наконец, важным фактором повышения уровня стресса студентов являлось их восприятие нового формата обучения. Уровень стресса был ниже среди студентов, которые положительно отнеслись к новому формату обучения и отдали ему предпочтение перед традиционным очным форматом (29.1% против 48.6%).


Среди студентов, не испытывавших никаких сложностей с дистанционным форматом обуче-

ния, вдвое ниже доля столкнувшихся с повышением стресса (20.4% против 46.6%). Ключевыми трудностями нового формата обучения назывались следующие: изоляция, условия обучения, усложнившееся взаимодействие с преподавателями, технические проблемы. Студенты, которые столкнулись с каждой из этих сложностей, сообщали о повышении стресса (табл. 4).

Таблица 4

Студенты, испытывавшие повышение уровня стресса в связи со сложностями обучения в онлайн-формате

(в процентах от численности ответивших)

 Какие трудности вызывает у Вас дистанционный формат обучения? Выберите нужные варианты ответа

	Испытывают трудности	Не испытывают трудностей
Я чувствую себя более одиноким(-ой), изолированным(-ой) при дистанционном формате обучения	62.5	33.1
Мне сложно найти удобное место для занятий в дистанционном формате	62.1	36.9
Мне сложно удерживать внимание при просмотре видеолекций	57.9	37.1
Мне сложно учиться в домашней обстановке	57.0	34.1
Я не могу обсудить с одногруппниками изучаемый материал	56.9	36.3
Мне сложно отвечать на вопросы преподавателя и уточнять то, что мне не понятно в онлайн-формате	55.2	35.7
Мне сложно сосредоточиться при самостоятельном изучении материала	55.2	34.4
Мне не хватает общения с одногруппниками	53.7	33.3
Мне сложно задавать вопросы преподавателю при отсутствии очных занятий	53.6	35.7
Меня смущает, когда преподаватель просит включить веб-камеру	53.5	38.1
У меня нет подходящих устройств для обучения в дистанционном формате	53.4	39.5
Мне не хватает очных дискуссий с преподавателями	53.1	33.8
Мне сложно разобраться с интерфейсом онлайн-курсов и программ, используемых для дистанционного формата обучения	53.0	38.5
Возникают технические проблемы и перебои с интернетом	50.1	35.5

Источник: НИУ ВШЭ. Онлайн-опрос студентов российских университетов, 2020.

Заключение

Переход на дистанционное обучение в условиях пандемии COVID-19 привел к повышению уровня стресса у значительной части (41%) студенческого контингента. Тем самым выявляется актуальность выработки университетами систематических мер и инструментов психологической поддержки студентов. При этом необходимо обращать внимание на качество информационного обеспечения образовательного процесса: большая определенность связана с меньшим уровнем

стресса, что указывает на важность настраивания каналов информирования о происходящих изменениях и получения обратной связи от студентов. Различия в уровне стресса среди разных категорий студентов также показывают значимость более интенсивной адресной поддержки отдельных групп – студентов, обучающихся в области социальных и гуманитарных наук, студентов выпускных курсов, студентов женского пола и студентов из малообеспеченных семей.