

УДК 316.662.2

DOI: 10.34670/AR.2021.68.60.013

## Социально-психологическая специфика адаптационного процесса у студентов в условиях дистанционного обучения

**Дедов Николай Петрович**

Кандидат психологических наук, доцент,  
Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,  
125993, Российская Федерация, Москва, Ленинградский пр., 51;  
e-mail: vedun60@yandex.ru

### Аннотация

В статье проводится психологический анализ адаптационного процесса, который возникает в условиях пандемии у студентов вузов. В настоящее время современное общество столкнулось с глобальной социальной проблемой – эпидемией covid-19. В связи с этим образовательное пространство кардинальным образом изменилось. Оно приобрело новый формат, дистанционное взаимодействие, т.е. студенты и преподаватели перешли на «удаленный» режим обучения. Социальная адаптация студентов в вузе происходит в течение всего времени их обучения, начиная с первого курса, т.е. с момента поступления, и, завершая последним курсом, т.е. получением диплома. На процесс социальной адаптации сильное влияние оказывают современные средства электронной связи. Они могут как облегчать обучение и приспособление студентов к социальным условиям, так и создавать коммуникационные барьеры и препятствия. Актуализация общих и специфических адаптационных процессов предопределяет направленность приспособительной деятельности молодых людей. Специфика этих процессов заключается в том, что студенты начинают использовать помимо прежних вариантов поведения, новые, соответствующие времени и социальной ситуации, стратегии совладания. Благодаря этому молодые люди получают возможность успешно включаться в реализацию своих потенциальных возможностей.

### Для цитирования в научных исследованиях

Дедов Н.П. Социально-психологическая специфика адаптационного процесса у студентов в условиях дистанционного обучения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 1А. С. 105-112. DOI: 10.34670/AR.2021.68.60.013

### Ключевые слова

Адаптационный процесс, стресс, совладание, студент, обучение, преподаватель, знание, информация, covid-19, защитные механизмы.

## Введение

Условия жизнедеятельности человека в настоящее время кардинальным образом трансформировались и приобрели совершенно иную социальную окраску, психологические свойства и показатели. Распространение в мире глобальной эпидемии covid-19 оказало воздействие не только на политику, экономику множества стран, но и повлияло на психологию адаптации огромного количества людей [Федосенко, 2020]. Большинство граждан помимо своей воли оказались в изоляции, т.е. вынуждены были сознательно ограничивать свои социальные контакты, снижать свою активность, а также какое-либо перемещение и передвижение в социуме. Искусственная замкнутость пространства привела к тому, что у многих из них стали возникать фобические и невротические реакции, которые мешали им успешно функционировать и выполнять свои непосредственные гражданские или профессиональные обязанности. Исследования ученых, которые в лабораторных условиях моделировали ограниченность пространства, наглядно показали влияние такой депривации на психику испытуемых. Они указывали на то, что многие участники экспериментов переживали психологический стресс, депрессию, эмоциональное расстройство, раздражительность, измененное состояние сознания, сходное с патологическими нарушениями [Дикая, 2007].

Получение высшего образования изначально представляло сложный и многоплановый социальный процесс, в котором принимает участие множество субъектов [Бондаренко, 2004]. К ним относятся не только основные и непосредственные участники: студенты, преподаватели, но также и администрация вуза, родители студентов. Помимо этого, необходимо учитывать влияние внешних факторов, которые в отдельных случаях гораздо сильнее воздействуют на эффективность и качество обучения. Значение в жизни студентов социальных, экономических и политических процессов, происходящих в обществе, неопределимо, т.к. они инициируют активность или пассивность всех участников образовательного процесса. Известно, что кризисы, которые возникают в обществе, серьезно отражаются на его гражданах, особенно на студентах, и создают предпосылки для качественной модификации их поведения [Василюк, 1984]. В результате необходимо говорить о том, что существует устойчивая взаимосвязь между событиями, происходящими в окружающем мире и психическим здоровьем населения, его спецификой и своеобразием реагирования.

Социально-экономические и психологические проблемы, которые возникли в настоящее время в обществе в связи с распространением эпидемии covid-19, во многом напоминают глобальную кризисную социальную ситуацию [Кувшинова, 2020]. Пандемия инициировала всестороннюю изоляцию, «соблюдение социальной дистанции», обязательное ношение масок, предопределила формирование специфических стратегий взаимодействия между людьми. Ограничение межличностных контактов, социальный страх и тревога непосредственного общения «лицом к лицу» активизировали своеобразие мыслительной деятельности и поведенческой активности большинства людей. В совокупности их поведение стало напоминать аутистическое реагирование, когда личность стремится к социальному одиночеству и замкнутости [Дедов, 2017].

Развитие интернета, социальных сетей и мобильной связи сумели существенно снизить дефицит межличностного взаимодействия. В настоящее время общение переместилось в виртуальное пространство, определяя его своеобразие, специфику и, главное, безопасность. Теперь субъект получает возможность реализовать в социальных сетях основные стороны общения: коммуникативную, интерактивную и перцептивную [Дедов, Миляева, 2019] и, таким

образом, снизить свою социальную депривацию.

В то же время всеобщая цифровизация общества привела и к обратному эффекту: взаимоотношения между людьми стали более формальными или обезличенными. Виртуализация социального пространства, опосредованная компьютерами и смартфонами, сделала актуальным искусственность общения, т.е. теперь участники могут не знать собеседника в «лицо», т.е. с кем они взаимодействуют – робот или реальный человек. В результате стало возникать качественно иное социально-психологическое пространство, в котором диадические отношения преобразовались в триаду. Данные изменения коснулись множества сфер человеческой жизни, в том числе и в образовательной деятельности. Обучение приобрело дистанционный характер, когда преподаватели и студенты взаимодействуют друг с другом посредством электронных гаджетов с целью проведения лекций, вебинаров, интерактивных учебных и практических занятий. Для успешной реализации учебного процесса они активно применяют интернет-технологии, специальное программное обеспечение [Кувшинова, 2020]. В связи с этим актуальной становится проблема изучения адаптационных процессов, которые возникают у студентов в условиях социальной изоляции, пандемии и дистанционного обучения.

### **Специфические особенности адаптационных процессов в условиях дистанционного обучения**

Условия существования человека изначально определялись и до сих пор определяются его способностью к успешной адаптации или эффективному приспособлению. Умение индивида выживать в экстремальных, опасных для жизни стрессовых ситуациях изначально предполагало его целенаправленную активность, позволяющую ему ориентироваться в таких сложных условиях. [Бодров, 2006]. Кроме этого, у него существовала реальная возможность их радикального изменения, преобразования, а также выделялась стратегия адекватной подстройки под складывающиеся обстоятельства. Таким образом, благодаря успешному реагированию у человека появлялась реальная предпосылка для сохранения человеческой популяции как отдельного биологического вида.

В научном сообществе понятие «адаптация» изначально понимается как междисциплинарный термин, который в настоящее время достаточно популярен. Он активно используется в технике, медицине, психологии и других сферах человеческой жизнедеятельности. Его базовым показателем считается процессуальность, изменчивость. Основная задача адаптационного процесса состоит в том, чтобы установить устойчивое равновесие между внешними обстоятельствами и внутренним состоянием субъекта или объекта [Налчаджян, 2010]. Данный процесс предполагает высокий уровень активности организма или системы, которые тем или иным образом прикладывают усилия для соответствия новым условиям. Таким образом, они стремятся к восстановлению общего гомеостаза или равновесия. В том случае, когда баланс возникает можно говорить о том, что процесс приспособления или адаптации прошел успешно и они могут эффективно функционировать.

Однако, когда отмечается нарушение адаптационной деятельности, т.е. баланс между внешним и внутренним не устанавливается, система начинает совершать хаотическое, «полевое» поведение. Ее активность приобретает спонтанный характер, т.е. перестает быть целенаправленной и продуктивной. В результате констатируется дезадаптация, которая указывает на возможность развития деструктивных, негативных или разрушительных

процессов. В этом случае возникает необходимость в коррекции либо внешних условий, либо внутреннего состояния организма или системы. В то же время адаптационные возможности психики человека характеризуются высокой пластичностью и лабильностью, т.е. он способен приспособиться к различным жизненным обстоятельствам. В процессе адаптации он активно осваивает окружающее пространство, извлекает новую информацию, формирует соответствующие навыки и отрабатывает необходимые действия для реализации актуального поведения [Дикая, 2007].

В жизнь множества людей, начиная от повседневных, бытовых ситуаций и завершая трудовой, учебной деятельностью, вошла автоматика и электроника. Новые цифровые технологии, интернет, автоматические системы управления стали обеспечивать быт современного индивида, определяя его благополучие и комфорт. В настоящее время почти невозможно встретить человека, у которого не было бы телефона, аккаунта в социальной сети и «личного кабинета». Таким образом, в обществе произошла еще одна глобальная революция – информационная, изменившая социальное положение личности, ее психическое состояние и особенности реагирования [Кастельс, 2000]. Цифровизация и компьютеризация жизнедеятельности человека стали новой социальной реальностью, в которой ему необходимо адекватным образом действовать, к которой надо приспособливаться [Дедов, 2017].

Такая модернизация коснулась и педагогической деятельности, в которой теперь помимо устойчивой диады: преподаватель-студент, сформировалась триада: преподаватель – компьютер (интернет) – студент. В настоящее время именно она (триада) начинает определять эффективность обучения. В соответствии с этим каждой из сторон: педагогам и студентам приходится учитывать присутствие третьего участника, который также включается в учебную коммуникацию. Его работоспособность, энергетический потенциал, технические характеристики, качество связи, «характер» и многие другие псевдочеловеческие качества начинают оказывать воздействие на качество образования. При этом деятельность электронных механизмов часто носит парадоксальный характер, когда, с одной стороны, они могут качественно улучшать усвоение необходимой учебной информации, а, с другой стороны, они становятся серьезным препятствием для обучения. В результате все участники образовательного процесса констатируют тот факт, что существует серьезная психологическая и физическая зависимость педагогов, студентов и педагогической деятельности от электронных средств коммуникации.

Прежние условия жизни человека предполагали активное включение в обучение в основном только педагогов и студентов, которые во многом предопределяли успешное и эффективное учение молодого человека. Именно от этих людей зависела его адаптация в вузе. Педагоги давали не только необходимые знания, умения, но и осуществляли его воспитание и социализацию. В результате получение диплома о высшем образовании соотносилось с завершением становления зрелой личности выпускника [Бондаренко, 2004]. При этом специальный акцент на процессе адаптации студентов в вузе не ставился, т.к. он происходил естественным социально-психологическим путем. Одним из факторов, определяющих эффективность такого адаптационного процесса, считалась обучаемость студентов, их приспособительные качества. В результате они получают возможность не только теоретического освоения учебного материала, но и его эффективного практического применения.

В российском высшем образовании на данный момент времени очень много изменилось и трансформировалось. Современные студенты включаются в обучение без прохождения стресса

вступительных экзаменов на основе имеющихся у них баллов ЕГЭ. В соответствии с этим один из психологических барьеров для поступления в вуз ими успешно преодолевается, т.е. создаются предпосылки для «плавного» перехода от школьного образования к получению высшего образования. Однако именно здесь у них начинают возникать психологические трудности, педагогические проблемы. Они начинают сталкиваться с новыми социальными реалиями образовательного процесса, требованиями педагогов, новыми межличностными взаимоотношениями, ценностями и приоритетами. Социологические исследования российских вузов показывают, что ежегодный «отсев» среди студентов постоянно растет и на данный момент времени составляет около 20% от общей массы обучающихся [Бондаренко, 2004]. Эти результаты позволяют говорить о том, что многие студенты не смогли приспособиться к новым социальным условиям учения. В результате они становятся дезадаптивными или асоциальными, т.к. вынуждены будут искать другие варианты для своей социальной адаптации.

Социальная адаптация студентов в вузе происходит в течение всего времени их обучения, начиная с первого курса, т.е. с момента поступления, и, завершая последним курсом – получением диплома. Благодаря этому осуществляется общий социально-психолого-педагогический процесс, в котором происходит становление личности молодого человека, формируется его взрослость и зрелость. В результате он получает возможность успешно приспособиться к новым социальным условиям, эффективно реализовать свой личностный потенциал. С точки зрения психологии адаптация студентов в современном вузе предполагает постепенную трансформацию системы их ценностных установок, стереотипов поведения [Дедов, 2020]. Все это в комплексе приводит к переосмыслению ими своего социального положения, своего восприятия окружающего мира и межличностных отношений в нем. Таким образом, осуществляется их социализация. Они становятся не только взрослыми, но и зрелыми личностями.

Пандемия, изоляция и дистанционное обучение во многом нарушили данный процесс, т.е. молодые люди вновь оказались в домашних, комфортных условиях. Проявлять высокую двигательную активность для посещения лекций и семинаров теперь нет необходимости, т.к. для реализации процесса обучения достаточно включить компьютер или смартфон. В связи с этим направленность социальной адаптации у студентов смещается в сторону информационной системы: компьютера, интернета, которая устанавливает необходимые цифровые приоритеты и стандарты. В то время как социально-психологические категории, определяющие непосредственное межличностное общение, блокируются. В результате необходимо говорить о формировании новых особенностей адаптационного процесса, свойственного для дистанционного обучения в условиях изоляции от covid-19 [Федосенко, 2020]. Специфика адаптации в данных условиях состоит в том, что молодые люди активно включаются в виртуальное образовательное пространство, которое становится для них моделью реального взаимодействия. Именно здесь начинают возникать межличностные отношения, обусловленные эмоциями, чувствами и переживаниями. В соответствии с этим их жизненный, профессиональный и социальный опыт начинает формироваться критериями цифровой адаптивности и дезадаптивности.

### **Заключение**

В заключении необходимо сказать о том, что специфика и своеобразие социально-психологической адаптации студентов в условиях дистанционного обучения во время

самоизоляции состоит в том, что они активно включились в новую учебную деятельность. Для них виртуальная образовательная среда является продолжением их присутствия в «естественной» цифровой среде интернета и социальных сетей. В то же время у многих молодых людей возникли соответствующие психологические трудности, когда времяпровождение в интернете перестало быть удовольствием и превратилось в рутинную учебную обязанность. В результате теперь они вынуждены гораздо больше времени проводить за выполнением самостоятельных заданий, кейсов и упражнений. Повышение учебной нагрузки непосредственно связано с процессом социально-психологической адаптации у студентов и определяет у них соответствующую приспособительную реакцию, которая состоит в том, чтобы оптимизировать и ускорить ее выполнение. Электронные гаджеты: компьютер, смартфон, планшет и интернет принимают активное участие в такой социальной адаптации. Таким образом, у студентов развивается креативное мышление и творческий подход к решению сложных задач. В то же время необходимость в реальном. «живом» общении, а не в цифровой коммуникации, у них все еще остается. В связи с этим определяется важность реализации психологических программ по развитию у студентов межличностного взаимодействия и общения.

### Библиография

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Бондаренко В.Ф. Социология образования: социологическое сопровождение образовательного процесса в вузе. Учебное пособие. М. 2004.
3. Васильюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М. МГУ, 1984.
4. Дедов Н.П. Проблемы социальной адаптации личности в виртуальном пространстве межличностных отношений. //Психологический журнал. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. Т. 7, № 2А, 2017. С.128 – 137.
5. Дедов Н.П. Формирование навыков позитивного отреагирования у студентов-первокурсников в условиях учебной адаптации. //Психологический журнал. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. Т. 9, № 2А. 2020. С. 98 – 105
6. Дедов Н.П., Миляева А.К. Безусловное доверие к информационным устройствам – своеобразие современного детства. //Информационная культура современного детства. Сборник Международной научно-практической конференции. М.: Титул, 2019. С. 164 – 167.
7. Дикая Л.Г. Адаптация: методологические основания и основные направления исследований. //Психология адаптации и социальная среда. /Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: ИП РАН, 2007. С. 17 – 42.
8. Кастельс М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура. М.: ГУ ВШЭ, 2000.
9. Кувшинова Е.Е. Дистанционное обучение в условиях кризиса 2020 (на примере Финансового Университета при правительстве РФ). //Современное педагогическое образование. № 4, 2020. С. 8 – 15.
10. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. СПб.: Эксмо, 2010.
11. Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус covid-19. //Психологические проблемы смысла и акме. Материалы 25 международного симпозиума. М., 2020. С. 34 – 47.

---

## Socio-psychological specifics of adaptation process in students in distance learning

**Nikolai P. Dedov**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Financial University under the Government of the Russian Federation  
125993, 51, Leningradski ave., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: vedun60@yandex.ru

### Abstract

The article carries out a psychological analysis of the adaptation process, which occurs in the pandemic in university students. At present, modern society is faced with a global social problem – the covid-19 epidemic. In this regard, the educational space has changed dramatically. It acquired a new format, distance interaction, that is, students and teachers switched to a "remote" mode of study. Social adaptation of students at the university takes place during the entire time of their studies, starting from the first year, i.e. from the moment of admission, and, completing the last course, graduated. The process of social adaptation is strongly influenced by modern means of electronic communication. They can both facilitate the learning and adaptation of students to social conditions, and create communication barriers and obstacles. The mainstreaming of general and specific adaptation processes determines the orientation of the adaptive activities of young people. The specifics of these processes are that students begin to use, in addition to the previous behaviors, new, corresponding to the time and social situation, coping strategies. This enables young people to successfully engage in the realization of their potential.

### For citation

Dedov N.P. (2021) Sotsial'no-psikhologicheskaya spetsifika adaptatsionnogo protsessa u studentov v usloviyakh distantsionnogo obucheniya [Socio-psychological specifics of adaptation process in students in distance learning]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (1A), pp. 105-112. DOI: 10.34670/AR.2021.68.60.013

### Keywords

Adaptation process, stress, coping, student, training, teacher, knowledge, information, covid-19, defense mechanisms

### References

1. Bodrov V.A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. M.: PER SE, 2006.
2. Bondarenko V.F. Sociologiya obrazovaniya: sociologicheskoe soprovozhdenie obrazovatel'nogo processa v vuze. Uchebnoe posobie. M. 2004.
3. Vasilyuk F.E. Psihologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situacij. M. MGU, 1984.
4. Dedov N.P. Problemy social'noj adaptacii lichnosti v virtual'nom prostranstve mezhlichnostnyh otnoshenij. //Psihologicheskij zhurnal. Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya. T. 7, № 2A, 2017. S.128 – 137.
5. Dedov N.P. Formirovanie navykov pozitivnogo otreagirovaniya u studentov-pervokursnikov v usloviyah uchebnoj adaptacii. //Psihologicheskij zhurnal. Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya. T. 9, №

- 2A. 2020. S. 98 – 105
6. Dedov N.P., Milyaeva A.K. Bezuslovnoe doverie k informacionnym ustrojstvam – svoeobrazie sovremennogo detstva. //Informacionnaya kul'tura sovremennogo detstva. Sbornik Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. M.: Titul, 2019. S. 164 – 167.
  7. Dikaya L.G. Adaptaciya: metodologicheskie osnovaniya i osnovnye napravleniya issledovanij. //Psihologiya adaptacii i social'naya sreda. /L.G. Dikaya, A.L. ZHuravlev. M.: IP RAN, 2007. S. 17 – 42.
  8. Kastel's M. Informacionnaya epoha: ekonomika, obshchestvo i kul'tura. M.: GU VSHE, 2000.
  9. Kuvshinova E.E. Distancionnoe obuchenie v usloviyah krizisa 2020 (na primere Finansovogo Universiteta pri pravitel'stve RF). //Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie. № 4, 2020. S. 8 – 15.
  10. Nalchadzhyan A.A. Psihologicheskaya adaptaciya: mekhanizmy i strategii. SPb.: Eksmo, 2010.
  11. Fedosenko E.V. ZHizn' posle karantina: psihologiya smyslov i koronavirus covid-19. //Psihologicheskie problemy smysla i akme. Materialy 25 mezhdunarodnogo simpoziuma. M., 2020. S. 34 – 47.