

Научная статья

УДК 159.9.072.942.5.378.1

<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-5-131-141>

Функциональные психические состояния студентов при очном и дистанционном проведении занятий

София Александровна Гапонова¹, Ксения Дмитриевна Дятлова²

¹ Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия, sagap@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1526-4378>

² Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия, xenia5204@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9397-9304>

Аннотация

Настоящая работа посвящена исследованию функциональных состояний студентов на очных и дистанционных лекциях и занятиях. В последние годы дистанционное обучение стало обычной составляющей образовательной системы каждого вуза, поэтому возникает потребность определить векторы его совершенствования: развивать положительные стороны и нивелировать отрицательные для повышения качества высшего образования. Целью настоящего исследования является анализ функциональных психических состояний студентов при дистанционной форме проведения занятий (лекций и семинаров) и сравнительный анализ этих состояний при очном и дистанционном проведении занятий. Кроме того, был проведен сравнительный ретроспективный анализ функциональных психических состояний у студентов на очных занятиях в 2004 и 2024 гг. Полученные результаты показали, что, несмотря на произошедшие изменения учебных программ и типов обучения (специалитет – бакалавриат), характеристики психических состояний студентов 2004 и 2024 гг. значимо не отличаются. При очном и дистанционном проведении занятий у студентов возникают функциональные психические состояния, имеющие различную частоту встречаемости, различную направленность и разный энергетический уровень. Знание положительных и отрицательных моментов, влияющих на оптимальное функциональное состояние студентов на очных и дистанционных занятиях, дает возможность улучшить их состояние при совмещении этих видов обучения в практике высшей школы. Это возможно при внедрении в процесс обучения в вузе такой педагогической инновации, как гибридное обучение.

Ключевые слова: функциональные психические состояния студентов, сравнительный ретроспективный анализ, очное и дистанционное проведение занятий, гибридное обучение

Для цитирования: Гапонова С.А., Дятлова К.Д. Функциональные психические состояния студентов при очном и дистанционном проведении занятий // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2025. Вып. 5 (63). С. 131–141. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-5-131-141>

Original article

Functional mental states of students during face-to-face and distance classes

Sofiya A. Gaponova¹, Kseniya D. Dyatlova²

¹ Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, sagap@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1526-4378>

² Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russian Federation, xenia5204@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9397-9304>

Abstract

This work is devoted to the study of the functional states of students in full-time and distance lectures and classes. In recent years, distance learning has become a common component of the educational system of each university, so there is a need to determine the vectors of its improvement: to develop the positive aspects and neutralize the negative ones to improve the quality of higher education. The purpose of this study is to analyze the functional mental states of students in the distance form of classes (lectures and seminars) and a comparative analysis of these states in the face-to-face and distance conduct of classes. In addition, a comparative retrospective analysis of functional mental states of students in face-to-face classes in 2004 and 2024 was carried out. The results obtained showed that, despite the changes in curricula and types of education (specialist – bachelor's degree), the characteristics of the mental states of students in 2004 and 2024 do not differ significantly. When conducting classes in person and remotely, students have functional mental states that have a different frequency of occurrence, different orientation and different energy level. Knowledge of the positive and negative aspects that affect the optimal functional state of students in full-time and distance classes makes it possible to improve the state of students when combining these types of training in the practice of higher education. This is possible with the introduction of such a pedagogical innovation as hybrid learning into the learning process at the university.

Keywords: *functional mental states of students, comparative retrospective analysis, face-to-face and distance classes, hybrid learning*

For citation: Gaponova S.A., Dyatlova K.D. Funktsional'nyye psikhicheskiye sostoyaniya studentov pri ochnom i distantsionnom provedenii zanyatii [Functional mental states of students during face-to-face and distance classes]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2025, vol. 5 (63), pp. 131–141. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-5-131-141>

В мировой системе высшего образования дистанционное обучение является одной из самых динамичных и быстро развивающихся форм, что позволяет ему конкурировать с традиционным очным обучением. Появление интернета в каждом доме способствовало распространению данного формата получения образования. За рубежом дистанционное обучение стало широко применяться раньше, чем в России, и еще до 2020 г. ему отдавали предпочтение более 70 % студентов [1].

Наибольшее распространение дистанционные (удаленные, онлайн) образовательные технологии получили в России в период пандемии COVID-19 и по причине связанных с ней ограничений: возникла объективная необходимость перехода на такое обучение. В 2020 г. для устранения пробелов в законодательстве, которые были выявлены в связи с переходом на удаленное обучение, в Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» были внесены соответствующие поправки.

В настоящее время под дистанционным обучением, согласно ФЗ «Об образовании», понимается «учебный процесс, проходящий при использовании специальных дистанционных образовательных программ и технических средств», а его отличительной чертой является «опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога» [2, с. 2].

Сегодня большая часть российских учебных заведений различного уровня использует дистанционное обучение, а в научной литературе появились работы, раскрывающие различные стороны дидактических возможностей, заложенных в дистанционном формате [1, 3–5]: обсуждаются теоретические проблемы, методы и методики разработки дистанционных курсов [6]. Анализируется отношение студентов и преподавателей к этой образовательной технологии [3, 7–9]. Ведутся научные дискуссии о преимуществах и недостатках взаимодействия преподавателя и студента в дистанционной работе, которые позволяют дополнить и развить теоретико-методологические и практические аспекты удаленного обучения.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что дистанционное обучение является на сегодняшний день важной частью образовательной системы, причем в рамках как очного, так очно-заочного и заочного высшего образования. Дистанционный формат теперь не является инновационной

технологией и стал обычной составляющей системы образования каждого вуза России, поэтому возникает потребность определить пути его совершенствования: развивать положительные стороны и нивелировать отрицательные для повышения качества высшего образования.

В рамках дистанционного обучения можно обозначить следующую проблему: оно требует достаточно серьезной технической подготовки, навыков работы с компьютерной техникой и другими средствами коммуникации и от студентов, и от преподавателей. В работах О.В. Кузнецовой, Н.А. Чуркиной, Г.А. Александровой, И.А. Алешковского и соавт. обсуждаются вопросы удаленного обучения, которые связаны в первую очередь с проблемой межличностных контактов, которая проявляется сложностями в осуществлении эмоционального реагирования с обеих сторон; с высокими требованиями к самообразованию и мотивации не только студентов, но и преподавателей, ведущих учебные курсы, и др. [3, 4, 8, 9].

Заметим, что исследователи, как правило, не поясняют, является ли изучаемое дистанционное обучение просто проведением занятий (лекций и семинаров) онлайн или это неотъемлемая часть смешанного обучения как образовательного метода, сочетающего элементы традиционного (лицом к лицу, face-to-face) и удаленного обучения. При смешанном обучении студенты совмещают работу в аудитории с преподавателем и самостоятельное изучение материала на онлайн-платформах. При этом они имеют определенную свободу в выборе места, способа, средства, времени и темпа обучения. Для самостоятельной работы студентов в удобное для них время, а также с целью повышения эффективности учебного процесса на цифровых носителях могут быть размещены лекционные материалы, мультимедиа, методические рекомендации, тренажеры, обязательная и дополнительная литература. Объем использования электронной информационно-образовательной среды зависит от поставленных преподавателем образовательных целей с учетом особенностей академической группы [10].

Л.Р. Яруллина обращает внимание на отсутствие психологической и педагогической теорий дистанционного обучения, которые послужили бы фундаментом в процессе преподавания в высшей школе и позволили бы найти оптимальное сочетание онлайн- и традиционного обучения [11].

Д.А. Ендовицкий и соавт. отмечают негативное влияние удаленного обучения на здоровье обучающихся из-за недостатка физической активности [12]. Следует отметить, что в образовательном пространстве вуза имеется целый комплекс неоднородных по значимости проблем, влияющих на состояние здоровья студентов, одной из которых является проблема возникновения в учебном процессе деструктивных психических состояний, требующих от студентов высокого интеллектуального и эмоционального напряжения и влияющих на освоение и усвоение ими учебного материала. В наших работах и в работах других ученых были проанализированы функциональные психические состояния, возникающие у студентов при очном обучении и при различных формах квалификационных испытаний, однако отсутствуют исследования, посвященные функциональным состояниям, возникающим у студентов при дистанционной форме обучения, что обуславливает актуальность данной работы [13–16].

Таким образом, дистанционное обучение, будучи уже принятой в высшей школе современной и необходимой педагогической технологией, требует углубленного изучения и анализа для его использования, поскольку возникает определенное противоречие между его широким применением в практике вузов России и недостаточным исследованием функциональных психических состояний, возникающих у студентов при таком обучении. Отсутствуют работы, посвященные сравнительному изучению функциональных состояний студентов при очном (лицом к лицу) и дистанционном проведении занятий. Поэтому целью настоящего исследования является анализ функциональных психических состояний студентов при дистанционном проведении занятий (лекций и семинаров) и сравнительный анализ этих состояний на очных и дистанционных занятиях.

Поскольку в 2004 г. мы изучали функциональные состояния студентов на традиционных лекционных и практических занятиях исключительно в очном формате [13, с. 110], нам представилось

интересным сравнить характеристики психических состояний подобных групп студентов через 20 лет.

Гипотезы исследования:

- при очном (лицом к лицу) и дистанционном проведении занятий у студентов возникают функциональные психические состояния, имеющие различную направленность и разный энергетический уровень;
- характеристики психических состояний студентов 2004 и 2024 гг. не отличаются, несмотря на произошедшие изменения учебных программ и типов обучения (специалитет – бакалавриат).

Задачи исследования:

1. Определить частоту встречаемости различных категорий функциональных психических состояний у студентов при очном и дистанционном проведении занятий. Выявить позитивные и негативные функциональные психические состояния студентов на очных занятиях и в дистанте.
2. Определить направленность и оценить энергетический уровень психических состояний у студентов на очных занятиях и в дистанте.
3. Провести сравнительный ретроспективный анализ функциональных психических состояний у студентов при очном проведении занятий в 2004 и 2024 гг.

В работе принимали участие 76 студентов двух курсов, обучающихся на очных отделениях факультетов: 50 студентов-психологов Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского и 26 студентов-филологов Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина. В экспериментальной работе 2004 г. участвовали 106 студентов третьего курса филологического факультета Нижегородского государственного педагогического университета.

В качестве основного метода для исследования функциональных психических состояний студентов применялась методика А.О. Прохорова [17]. Студентам задавались вопросы «Какие состояния наиболее часто Вы испытываете в учебной деятельности при очном обучении?» и «Какие состояния наиболее часто Вы испытываете в учебной деятельности при обучении дистанционно?».

Было получено 384 варианта ответов у студентов 2024 г.: 208 – характеризовали очное и 176 – дистанционное проведение занятий. Статистический анализ полученных результатов проводился с помощью расчетов критерия ранговой корреляции Спирмена ρ , критерия углового преобразования Фишера ϕ и критерия однородности χ^2 .

Все ответы были классифицированы по 17 категориям психических состояний в соответствии с данными 2004 г. [13, с. 110]. Следует отметить, что при обработке ответов в очном режиме работы не было различий в описании характеристик состояний у студентов 2004 и 2024 гг. У студентов дистанта появились новые характеристики состояний: позитивных – «безопасность, комфорт, удобство», негативных – «одиночество, отсутствие личностного общения».

Часть ответов не вошли ни в одну группу, но мы приводим их здесь, поскольку, не отражая функционального состояния, они характеризуют специфику учебной деятельности при очном («болит спина, так как приходится долго сидеть на одном месте», «не хватает еды и перерыва», «голод», «не хватает времени отдохнуть и переключиться на другой предмет», «скучаю по дому» и т. п.) и дистанционном режиме работы («легче учиться», «не хватает практического материала», «хуже понятен материал», «не хватает общения с группой», «не хватает мотивации», «не хватает заинтересованности преподавателя»).

В таблице и на рис. 1 представлены результаты исследования частоты встречаемости психических состояний у студентов при очном проведении занятий в 2004 и в 2024 гг. и дистанционном проведении занятий в 2024 г.

Частота встречаемости психических состояний у студентов при очном проведении занятий в 2004 и 2024 гг. и дистанционном проведении занятий в 2024 г., %

№	Психические состояния	Очное обучение 2004 г.	Очное обучение 2024 г.	Дистанционное обучение 2024 г.
1	Интерес, внимание, бодрость	23	25	7,2
2	Радость, активность, уверенность в себе, эмоциональный подъем	8	17,6	5,8
3	Тревога, волнение, стресс, беспокойство, напряженность	5	9	10,6
4	Усталость, утомление, невнимательность, отвлеченность	10	13	12,5
5	Скука, сонливость, тоска, грусть, печаль	19	3,4	8,7
6	Чувство беспомощности, бесполезности, разочарование, неудовлетворенность, досада	3	3	4,8
7	Страх	1	1	0,5
8	Раздражение, злость, негодование	5	1,7	0
9	Увлеченность, восторженность	3	1,7	1
10	Удивление, любопытство, любознательность	4	1,7	0
11	Удовлетворенность, спокойствие, сосредоточенность, собранность	11	14,9	12,5
12	Веселье, смех	4	3,4	1
13	Равнодушие, безразличие, лень, отстраненность	5	1,7	12
14	Безопасность, комфорт, удобство	0	2,3	15,4
15	Одиночество, отсутствие личного общения	0	0	2,9
16	Невнимательность, отвлеченность	0	0,6	5,5
17	Дисциплинированность, общительность вживую, деловая атмосфера	0	1,7	0

Обработка полученных результатов с помощью метода ранговой корреляции Спирмена продемонстрировала наличие тесной положительной связи между психическими состояниями у студентов при очном проведении занятий в 2004 и в 2024 гг. ($r = 0,863$; $p < 0,001$).

Из рис. 1 видно, что наиболее встречаемыми категориями у студентов в высказываниях об очных занятиях являются: 1 – «интерес, внимание» и 2 – «радость, активность, эмоциональный подъем, уверенность в себе», на третьем месте категория 11 – «удовлетворенность, спокойствие, сосредоточенность, собранность». Далее следуют категории 4 – «усталость, утомление» и 3 – «тревога, волнение, стресс, беспокойство, напряженность». По сравнению с 2004 г. в высказываниях студентов

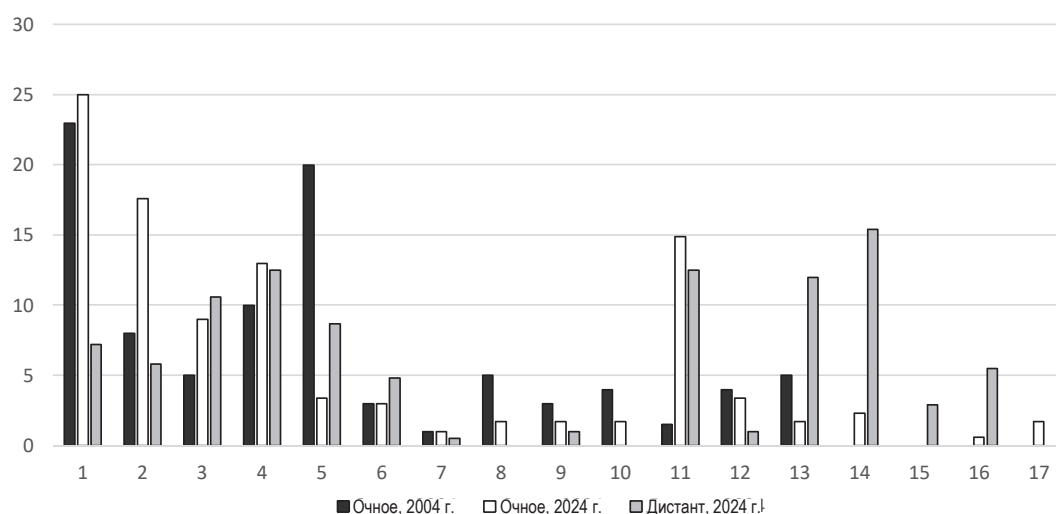


Рис. 1. Гистограмма частоты встречаемости различных категорий функциональных состояний в высказываниях студентов при очном и дистанционном проведении занятий, %

последних лет о состояниях на очных занятиях появились такие категории, как «невнимательность, отвлеченность» и «дисциплинированность, общительность вживую, деловая атмосфера».

В высказываниях студентов о дистанционных занятиях первое место занимает категория 14 – «безопасность, комфорт, удобство», об этом как о положительном факте работы в дистанционном формате указывается и в исследовании А.И. Алешковского и соавт. [4]. Далее с одинаковым результатом следуют категории 4 – «усталость, утомление» и 11 – «удовлетворенность, спокойствие, сосредоточенность, собранность», затем идут категория 13 – «равнодушие, безразличие, апатия, лень, отстраненность», категория 3 – «тревога, волнение, беспокойство, напряженность, стресс», категория 5 – «скука, сонливость». Категории 1 – «интерес, внимание, бодрость» и 2 – «радость, активность, эмоциональный подъем, уверенность в себе» находятся только на шестом и седьмом местах. В отличие от очного обучения в высказываниях студентов при работе дистанционно появилась категория 16 – «одиночество, отсутствие личного общения» (об этом минусе работы в дистанте также упоминается в работе А.И. Алешковского и соавт. [4]), но отсутствуют категории 8 – «раздражение» и 10 – «удивление, любопытство, любознательность».

Все ответы были разделены на группы: позитивные – негативные. Обработка полученных результатов с помощью χ^2 -критерия Фишера показала статистически значимые различия по функциональным психическим состояниям при очном и дистанционном проведении занятий в 2024 г.: при очном обучении число позитивных психических состояний достоверно выше, чем при дистанционном (рис. 2).

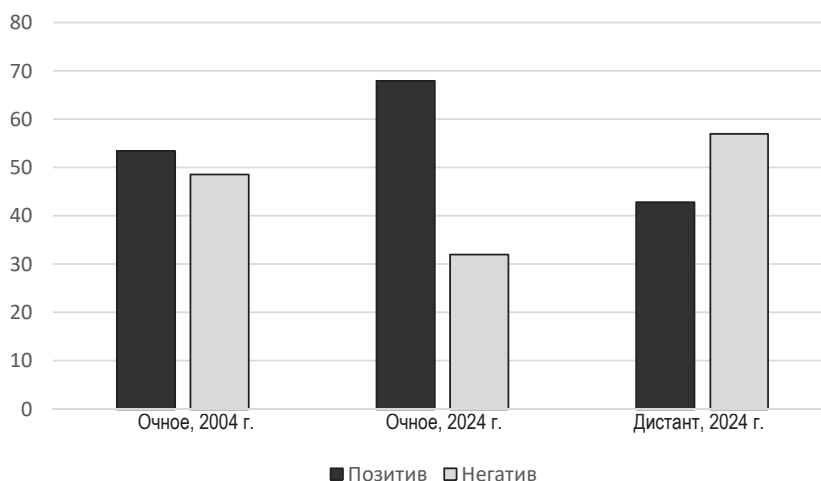


Рис. 2. Позитивные и негативные функциональные психические состояния студентов на очных и дистанционных занятиях, %

Для качественного анализа выявленных различий психические состояния в соответствии с классификацией А.О. Прохорова были разбиты на пять групп, различающихся по энергетическому уровню и качественной специфике актуализации [13, с. 111; 17, 18, с. 218–219]. В перечень состояний 2004 г. были добавлены новые характеристики, указанные нашими испытуемыми:

1. Состояния повышенной психической активности (неравновесные состояния) положительной модальности: радость, эмоциональный подъем, увлеченность, восторженность.

2. Относительно равновесные психические состояния положительной модальности и оптимальной психической активности: интерес, внимание, удовлетворенность, спокойствие, собранность, сосредоточенность, удивление, любопытство, любознательность, веселость, бодрость, дисциплинированность, общительность вживую, деловая атмосфера, уверенность в себе, безопасность, комфорт, удобство.

3. Неравновесные отрицательные состояния повышенной психической активности: раздражение, тревога, страх, волнение, напряженность, беспокойство, стресс.

4. Равновесные отрицательные состояния: разочарование, неудовлетворенность, недовольство, досада, замешательство, одиночество, отсутствие личного общения.

5. Отрицательные состояния пониженной психической активности: тоска, грусть, печаль, скука, сонливость, лень, усталость, утомление, безразличие, апатия, чувство беспомощности, невнимательность, отвлеченность.

Результаты представлены на рис. 3.

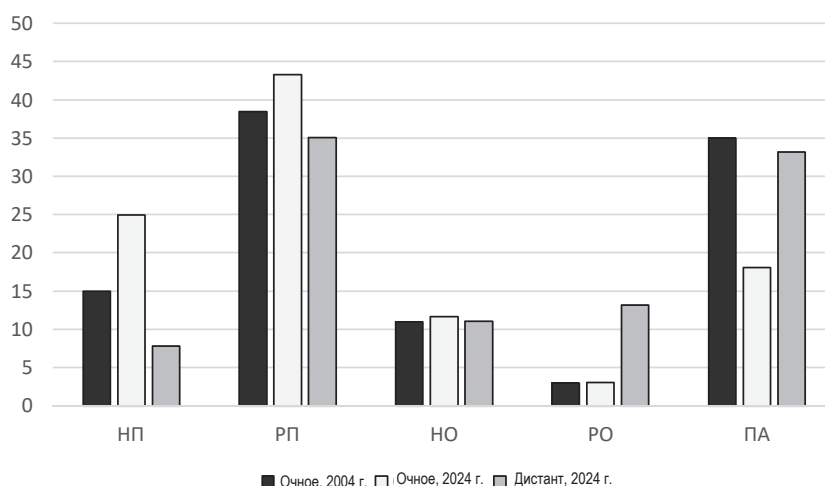


Рис. 3. Психические состояния различной направленности и энергетического уровня у студентов на очных занятиях в 2004 и 2024 гг. и при дистанционном обучении в 2024 г., %. НП – неравновесные состояния повышенной психической активности положительной модальности; РП – равновесные положительные состояния оптимальной психической активности; НО – неравновесные отрицательные состояния повышенной психической активности; РО – равновесные отрицательные состояния; ПА – неравновесные отрицательные состояния пониженной психической активности

Анализ полученных результатов с помощью критерия однородности χ^2 показал отсутствие различий между профилями психических состояний студентов при очной работе в 2004 и 2024 гг. (уровень значимости $p = 1,000$). Достоверные различия были выявлены между профилями состояний студентов при работе очно в 2024 г. и дистанционно ($p < 0,001$), у студентов 2004 г. различия с работающими дистанционно отмечались на уровне тенденций ($p = 0,06$).

Наибольшие различия наблюдались по количеству неравновесных состояний повышенной психической активности положительной модальности, преобладающих у студентов при очной работе, и по равновесным отрицательным состояниям, которых больше при обучении дистанционно.

Следует отметить тот положительный факт, что относительно равновесные психические состояния положительной модальности и оптимальной психической активности: интерес, внимание, удовлетворенность, спокойствие, собранность, сосредоточенность, удивление, любопытство, любознательность, веселость, бодрость – в равной степени присутствуют у студентов при проведении занятий обеих форм.

Полученные результаты позволяют считать, что наши гипотезы получили экспериментальное подтверждение:

– при очной и дистанционной формах проведения занятий у студентов возникают функциональные психические состояния, имеющие различную частоту встречаемости, различную направленность и разный энергетический уровень, наиболее заметно проявляющиеся по преобладанию неравновесных состояний повышенной психической активности положительной модальности у студентов при очной работе и по преобладанию равновесных отрицательных состояний при обучении дистанционно. Суммарное количество негативных состояний выше при дистанционной работе;

– несмотря на произошедшие изменения учебных программ и типов обучения (специалитет – бакалавриат), характеристики психических состояний студентов 2004 и 2024 гг. значимо не отличаются.

Знание различных положительных и отрицательных моментов, влияющих на оптимальное функциональное состояние студентов на очных и дистанционных занятиях, дает возможность улучшения состояний студентов при совмещении этих видов обучения в практике высшей школы. Это возможно при внедрении в процесс обучения в вузе такой педагогической инновации, как гибридное обучение. По определению Н.И. Улендеевой, гибридное обучение представляет собой «обучение, сочетающее в себе свойства нескольких видов обучения» [19, с. 101]. М.Е. Вайндорф-Сысоева определяет гибридное обучение как «особую модель, объединяющую аудиторное и удаленное взаимодействие преподавателя и обучающихся в условиях одной образовательной среды как целостной системы» [20, с. 1]. Суть гибридного обучения в том, что преподаватель проводит занятия в аудитории, при этом одна часть учеников приходит лично, а другая подключается к уроку дистанционно. Студенты свободны в выборе формата обучения: можно приехать на лекцию, а если заболел или находишься далеко – присоединиться удаленно. Данное обучение было впервые описано американским фантастом Л. Бигглум-младшим в рассказе «Какая прелестная школа!» в 1966 г., но сейчас этот формат признается оптимальным для высшей школы [21]. Конечно, и методические, и организационные аспекты гибридного обучения на настоящий момент недостаточно разработаны, но, возможно, наше исследование поможет его дальнейшему совершенствованию и реализации в образовательном пространстве вуза.

Список источников

1. Шатуновский В.Л., Шатуновская Е.А. Еще раз о дистанционном обучении (организация и обеспечение дистанционного обучения) // Вестник науки и образования. 2020. № 9–1. С. 53–56.
2. Дедюхин Д.Д., Баландин А.А., Попова Е.И. Дистанционное обучение в системе высшего образования: проблемы и перспективы // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/25PDMN520.pdf> (дата обращения: 13.01.2025).
3. Кузнецова О.В. Дистанционное обучение: за и против // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 8 (2). С. 362–364. URL: <https://applied-research.ru/article/view?id=7101> (дата обращения: 13.01.2025).
4. Алешковский И.А., Гаспаршвили А.Т., Крухмалева О.В., Нарбут Н.П., Савина Н.Е. Студенты вузов России об обучении в период пандемии COVID-19: ресурсы, возможности и оценка опыта работы в удаленном режиме // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2021. Т. 21, № 2. С. 211–224. doi: 10.22363/2313-2272-2021-21-2-211-224
5. Антонова В.И., Штраус Л.С. Организация работы со студентами в рамках дистанционного обучения // Научные междисциплинарные исследования. 2020. № 3-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-raboty-so-studentami-v-ramkah-distantsionnogo-obucheniya> (дата обращения: 13.01.2025).
6. Дистанционное обучение. Теория и методика разработки дистанционных курсов: учеб. пособие для вузов / М.Ю. Бухаркина, Н.В. Никуличева, Т.В. Долгова, М.Б. Лебедева. СПб.: Лань, 2024. 284 с.
7. Неврюев А.Н., Сычев О.А., Сариева И.Р. Связь отношения к дистанционному обучению студентов с отчуждением от учебы и эмоциональным выгоранием // Психологическая наука и образование. 2022. № 27 (1). С. 136–146.
8. Чуркина Н.А. Готовность учащихся к освоению знаний в условиях дистанционного обучения // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 9-3 (111). doi: 10.23670/IRJ.2021.9.111.090
9. Александрова Г.А. Влияние дистанционного обучения на учебную мотивацию обучающихся в вузе // Казанский педагогический журнал. 2021. № 1 (144). С. 107–113.
10. Лапина И.В., Воронушкина О.В. Смешанное и гибридное обучение: отличительные признаки реализации в вузе // Мир науки, культуры, образования. 2024. № 4 (107). С. 250–253.
11. Яруллина Л.Р. Цифровое обучение в высшей школе: психологические риски и эффекты // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 6 (8). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN620.pdf> (дата обращения: 17.01.2023).

12. Ендовицкий Д.А., Рисин И.Е., Трещевский Ю.И., Руднев Е.А. Дистанционное обучение – дисбаланс возможностей и угроз // Высшее образование в России. 2022. Т. 1, № 1. С. 89–97.
13. Гапонова С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве высшей школы. Н. Новгород: НГПУ; Изд-во ВВАГС, 2004. 198 с.
14. Гапонова С.А., Дятлова К.Д. Единый государственный экзамен: точка зрения студентов и преподавателей вуза // Вестник ННГУ им. Н.И. Лобачевского. 2011. № 3, ч. 3. С. 26–31.
15. Семенова Л.М., Куприянов С.В., Семенова Ю.В. Функциональное состояние организма студентов в период обучения // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. № 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnoe-sostoyanie-organizma-studentov-v-period-obucheniya> (дата обращения: 13.01.2025).
16. Гутник И.Н., Ярославцева И.В., Конопак И.А., Исакова Н.Е. Исследование функционального состояния студентов разных курсов в течение учебного дня // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2016. Т. 17. С. 12–25.
17. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М.: Ин-т психологии РАН, 1998. 152 с.
18. Психология состояний: учеб. пособие / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, В.Д. Менделевич; под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с.
19. Улендеева Н.И. Гибридное обучение как вызов к организации современного образовательного процесса // Вестник Самарского юридического института. 2023. № 3 (54). С. 100–107.
20. Вайндорф-Сысоева М.Е., Тихоновецкая И.П., Вьюн Н.Д. «Цифровой форсайт» – образовательная практика с конструктором коллективной работы в условиях гибридного обучения // Вестник Мининского университета. 2022. Т. 10, № 2. doi: 10.26795/2307-1281-2022-10-2-1
21. Ллойд Биггл-младший. «Какая прелестная школа!». Библиотека современной фантастики. Т. 10: Антология фантастических рассказов английских и американских писателей / сост. Р. Подольный. М.: Молодая гвардия, 1967. С. 295–333.

References

1. Shatunovskiy V.L., Shatunovskaya E.A. Eshchyо raz о distantsionnom obuchenii (organizatsiya i obespecheniye distantsionnogo obucheniya) [Once again about distance learning (organization and provision of distance learning)]. *Vestnik nauki i obrazovaniya*, 2020, no. 9-1, pp. 53–56 (in Russian).
2. Dedyukhin D.D., Balandin A.A., Popova E.I. Distantsionnoye obucheniye v sisteme vysshego obrazovaniya: problemy i perspektivy [Distance Learning in the Higher Education System: Problems and Prospects]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya – The world of science, culture and education*, 2020, no. 5 (in Russian). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/25PDMN520.pdf> (accessed 13 January 2025).
3. Kuznetszova O.V. Distantsionnoye obucheniye: za i protiv [Distance learning: pros and cons]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy*, 2015, no. 8 (part 2), pp. 362–364 (in Russian). URL: <https://applied-research.ru/article/view?id=7101> (accessed 13 January 2025).
4. Aleshkovskiy I.A., Gasparishvili A.T., Kruhmaleva O.V., Narbut N.P., Savina N.E. Studenty vuzov Rossii ob obuchenii v period pandemii COVID-19: resursy, vozmozhnosti i otsenka opyta raboty v udalennom rezhime [Students of Russian universities on learning during the COVID-19 pandemic: resources, opportunities and assessment of work experience in a remote mode]. *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Sotsiologiya – RUDN Journal of Sociology*, 2021, vol. 21, no. 2, pp. 211–224 (in Russian). doi: 10.22363/2313-2272-2021-21-2-211-224
5. Antonova V.I., Shtraus L.S. Organizatsiya raboty so studentami v ramkakh distantsionnogo obucheniya [Organization of work with students within the framework of distance learning]. *Nauchnyye mezhdistsiplinarnyye issledovaniya*, 2020, no. 3-2 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-raboty-so-studentami-v-ramkakh-distantsionnogo-obucheniya> (accessed 13 January 2025).
6. Bukharkina M.Yu., Nikulicheva N.V., Dolgova T.V., Lebedeva M.B. *Distantsionnoye obucheniye. Teoriya i metodika razrabotki distantsionnykh kursov: uchebnoye posobiye dlya vuzov* [Distance learning. Theory and Methods of Developing Distance Courses: A Textbook for Universities]. Saint Petersburg, Lan' Publ., 2024. 284 p. (in Russian).
7. Nevryuyev A.N., Sychev O.A., Sariyeva I.R. Svyaz' otnosheniya k distantsionnomu obucheniyu studentov s otchuzhdeniyem ot uchyoby i emotsional'nym vygoraniyem [The relationship between the attitude to distance learning of students and alienation from learning and emotional burnout]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye – Psychological Science and Education*, 2022, no. 27 (1), pp. 136–146 (in Russian).

8. Churkina N.A. Gotovnost' uchashchikhsya k osvoeniyu znaniy v usloviyakh distantsionnogo obucheniya [Readiness of students to master knowledge in the conditions of distance learning]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal – International Research Journal* (in Russian). <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.9.111.090>
9. Aleksandrova G.A. Vliyaniye distantsionnogo obucheniya na uchebnuyu motivatsiyu obuchayushchikhsya v vuze [The Influence of Distance Learning on the Educational Motivation of Students at the University]. *Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal*, 2021, no. 1(144), pp. 107–113 (in Russian).
10. Lapina I.V., Voronushkina O.V. Smeshannoye i gibridnoye obucheniye: otlichitel'nyye priznaki realizatsii v vuze [The Impact of Distance Learning on the Educational Motivation of Students at the University]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya – The world of science, culture and education*, 2024, no. 4, pp. 250–253 (in Russian).
11. Yarullina L.R. Tsifrovoye obucheniye v vy'sshey shkole: psikhologicheskiye riski i efekty [Digital Learning in Higher Education: Psychological Risks and Consequences]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya – World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2020, no. 6 (8) (in Russian). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN620.pdf> (accessed 17 January 2023).
12. Endovitskiy D.A., Risin I.E., Treshchevskiy Yu.I., Rudnev E.A. Distantsionnoye obucheniye – disbalans vozmozhnostey i ugroz [Distance learning – imbalance of opportunities and threats]. *Vy'sshey obrazovaniye v Rossii – Higher Education in Russia*, 2022, vol. 1, no. 1, pp. 89–97 (in Russian).
13. Gaponova S.A. *Funktsional'nyye psikhicheskiye sostoyaniya studentov v obrazovatel'nom prostranstve vysshey shkoly* [Functional mental states of students in the educational space of higher school]. Nizhni Novgorod, NSPU; VVAGS Publ., 2004. 198 p. (in Russian).
14. Gaponova S.A., Dyatlova K.D. Edinyy gosudarstvennyy ekzamen: tochka zreniya studentov i prepodavateley vuza [Unified State Exam: Point of View of Students and Teachers of the University]. *Vestnik NNGU im. N.I. Lobachevskogo – Vestnik of Lobachevsky University of Nizhni Novgorod*, 2011, no. 3, part 3, pp. 26–31 (in Russian).
15. Semenova L.M., Kupriyanov S.V., Semenova Yu.V. Funktsional'noye sostoyaniye organizma studentov v period obucheniya [Functional state of the body of students during the period of study]. *Zdorov'ye i obrazovaniye v XXI veke*, 2017, no. 12 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnoe-sostoyanie-organizma-studentov-v-period-obucheniya> (accessed 13 January 2025).
16. Gutnik I.N., Yaroslavtseva I.V., Konopak I.A., Isakova N.E. Issledovaniye funktsional'nogo sostoyaniya studentov raznykh kursov v techeniye uchebnogo dnya [Study of the functional state of students of different courses during the schoolday]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya*, 2016, vol. 17, pp. 12–25 (in Russian).
17. Prokhorov A.O. *Psikhologiya neravnovesnykh sostoyaniy* [Psychology of non-equilibrium states]. Moscow, Institute of psychology RAS Publ., 1998. 152 p. (in Russian).
18. Prokhorov A.O., Valiullina M.E., Gabdreva G.Sh., Garifullina M.M., Mendelevich V.D. *Psikhologiya sostoyaniy: uchebnoye posobiye* [Psychology of States: Textbook]. Ed. A.O. Prokhorova. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2011. 624 p. (in Russian).
19. Ulendeeva N.I. Gibridnoye obucheniye kak vyzov k organizatsii sovremennogo obrazovatel'nogo protsessa [Hybrid Learning as a Challenge to the Organization of the Modern Educational Process]. *Vestnik Samarskogo yuridicheskogo instituta*, 2023, no. 3 (54), pp. 100–107 (in Russian).
20. Vayndorf-Sysoeva M.E., Tikhonovetskaya I.P., V'yun N.D. "Tsifrovoy forsayt" – obrazovatel'naya praktika s konstruktorom kollektivnoy raboty v usloviyakh gibridnogo obucheniya [Digital Foresight – Educational Practice with a Collaboration Constructor in Hybrid Learning]. *Vestnik Mininskogo universiteta – Vestnik of Minin University*, 2022, vol. 10, no. 2 (in Russian). <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2022-10-2-1>
21. Biggle L. Jr. "Kakaya prelestnaya shkola!..". *Biblioteka sovremennoy fantastiki. T. 10. Antologiya fantasticheskikh rasskazov angliyskikh i amerikanskikh pisateley* ["What a lovely school!.." Library of modern science fiction. Vol. 10. Anthology of science fiction stories by English and American writers]. Compiled by R. Podolny. Moscow, Molodaya gvardiya Publ., 1967. Pp. 295–333 (in Russian).

Информация об авторах

Гапонова С.А., доктор психологических наук, профессор, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (ул. Ульянова, 1, Нижний Новгород, Россия, 603000).

E-mail: sagap@mail.ru. ORCID: 0000-0003-1526-4378. SPIN-код: 8912-6925. ResearcherID: J-8078-2017.

Дятлова К.Д., доктор педагогических наук, доцент, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского (пр. Гагарина, 23, Нижний Новгород, Россия, 603095).

E-mail: xenia5204@mail.ru. ORCID: 0000-0002-9397-9304. SPIN-код: 8050-7967.
Профиль в Scopus: 57209980111.

Information about the authors

Gaponova S.A., Doctor of Psychological Sciences, Professor, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (ul. Ul'yanova, 1, Nizhny Novgorod, Russian Federation, 603000).

E-mail: sagap@mail.ru. ORCID: 0000-0003-1526-4378. SPIN-code: 8912-6925. ResearcherID: J-8078-2017.

Dyatlova K.D., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod (pl. Gagarina, 23, Nizhny Novgorod, Russian Federation, 603095).

E-mail: xenia5204@mail.ru. ORCID: 0000-0002-9397-9304. SPIN-code: 8050-7967.
Scopus Profile: 57209980111.

Статья поступила в редакцию 25.03.2025; принята к публикации 24.08.2025

The article was submitted 25.03.2025; accepted for publication 24.08.2025