

Выводы. В результате исследования среди студентов Курского государственного медицинского университета был выявлен высокий уровень стресса у студентов. А в связи с повышенной мобилизацией внутренних ресурсов в результате стресса выявлена и масса его патологических проявлений, ставших предпосылками заболеваний стрессовой этиологии. Так, стресс и его проявления в достаточной мере представлены среди студентов и требуют дальнейшего исследования.

Список литературы

1. Авилов О.В., Галиулина К.Ю. Основные причины эмоционального стресса у студентов-медиков и определение подходов к его коррекции // Вестник психофизиологии. - 2019. - №4. - С. 42-50.
2. Головные боли // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders> (дата обращения: 23.09.2021).
3. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 6 (140). — С. 417-419. — URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 25.09.2021).
4. Шкуркова А.С. Социальная адаптация как фактор эффективности программы дестигматизации для больных соматизированными расстройствами // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход. Материалы X Юбилейной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 26-27 ноября 2020 г. Часть II. - Курск: КГМУ, 2020. - С. 185-193.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Доронина Н.Н.¹, Гут Ю.Н.²

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»).

²Психологический институт РАО (ПИ РАО).

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования психоэмоционального состояния студентов вуза в период дистанционного обучения. По результатам исследования отмечены снижение уровня тревожности и повышение эмоционального возбуждения. Также отмечено, что опрошенные испытывали разнообразный спектр чувств и эмоций в связи со сложившейся ситуацией, большинство из которых были отрицательными. Полученные данные позволили сделать вывод о том, что студенты устали от

ситуации, связанной с распространением коронавируса, и проявляют желание вернуться к привычному образу жизни.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, дистанционное обучение, студенты вуза

PSYCHOEMOTIONAL STATE OF UNIVERSITY STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

N.N. Doronina¹, Yu.N. Gut^{1,2}

¹Belgorod State National Research University (NRU "BelSU")

²Psychological Institute of the Russian Academy of Education (PI RAE)

Abstract. This article presents the results of a study of the psycho-emotional state of university students during distance learning. According to the results of the study, a decrease in the level of anxiety and an increase in emotional arousal were noted. The respondents experienced a diverse range of feelings and emotions in connection with the current situation, most of which were negative. The data obtained allowed us to conclude that students are tired of the situation associated with the spread of the coronavirus, and show a desire to return to their usual way of life.

Keywords: psycho-emotional state, distance learning, university students

Сложившаяся эпидемиологическая ситуация в мире, резкий переход от традиционной к дистанционной форме работы и обучения, режим самоизоляции оказывают существенное влияние на психоэмоциональное состояние человека. В связи с быстрым распространением вируса COVID-19 был осуществлен резкий переход с традиционной формы работы и обучения на дистанционную.

«Влияние пандемии на систему высшего образования различается от страны к стране, но и имеет много общего: университеты вынуждены в кратчайшие сроки адаптироваться к происходящим событиям, выделять значимые финансовые средства для ускоренной цифровизации образования. Отрицательное воздействие пандемия оказала на международное сотрудничество: были отменены международные поездки, программы обменов и академической мобильности студентов и научно-педагогических кадров?» – отмечает А.С. Смирнова [5]. Работа преподавателей сопровождалась дополнительными требованиями к студентам – тщательная проверка качества знаний учащихся, сформированности универсальных и профессиональных компетенций.

Переход к онлайн обучению потребовал от вузов определенного количества времени и различных ресурсов (финансовых, информационных, человеческих). Преподавателям пришлось в быстром темпе овладеть эффективными методами преподавания при онлайн-обучении. Кроме того

необходимо учитывать психоэмоциональное состояние как преподавателей, так и студентов в этот период.

В этой связи согласны с мнением Т.И. Куликовой, которая в своей статье отмечает, что «Особую актуальность проблема изучения психоэмоционального состояния студентов приобретает для разработки программ психопрофилактики, психокоррекции и психолого-педагогического сопровождения обучающихся, вынужденных находиться в условиях ограничительных мер в связи с продолжительной болезнью, особыми возможностями здоровья или переходом на дистанционное образование и способствуют совершенствованию методов регуляции психоэмоциональных состояний студентов вуза» [3, с. 114].

В настоящее время эта проблема вызвала интерес многих ученых. Различные аспекты исследования психоэмоционального состояния студентов вуза в период дистанционного обучения представлены в работах В.В. Гребневой, Т.И. Куликовой, В.В. Поздняк и др.

Цель исследования – изучить психоэмоциональное состояние студентов вуза в период дистанционного обучения.

Исследование проводилось дистанционно, посредством онлайн-сервиса «Google Forms» в апреле и октябре 2020 года добровольно и анонимно, что позволило получить более достоверные ответы [2]. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы анкеты, состоящей из 3-х блоков. Вопросы первого блока разработаны авторами исследования и направлены на изучение отношения студентов к ситуации, связанной с распространением вируса; отношения к превентивным мероприятиям в регионе и вузе, анализ позитивных и негативных последствий, личностных и учебных проблем, возникающих в период самоизоляции. Второй блок позволил выявить наличие стрессовой ситуации у испытуемых и оценить интенсивность ее воздействия. Третий блок определял особенности психического состояния, обусловленного влиянием конкретных событий в текущий момент времени.

В исследовании приняли участие студенты педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ»). В апреле 2020 г (первая волна распространения коронавируса) в анкетировании приняло участие 560 студентов; в октябре 2020 года (вторая волна) прошли опрос 699 студентов. Таким образом, общий объем выборки составил 1259 человек. В таблице 1 представлены результаты исследования динамики отношения респондентов к ситуации распространения коронавируса в Белгородской области в период с апреля по ноябрь 2020 г.

Таблица 1. Распределение испытуемых по уровням выраженности показателей эмоционального состояния и их отношения к сложившейся ситуации в первую и вторую волну распространения коронавируса COVID-19

Изучаемые показатели	Первая волна			Вторая волна			t _{эмп}
	Уровни (%)			Уровни (%)			
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	

Отношение к ситуации пандемии	6,2	85,8	8	5,6	60,4	34	-11,4**
-------------------------------	-----	------	---	-----	------	----	---------

Таблица 1. Продолжение.

Распределение испытуемых по уровням выраженности показателей эмоционального состояния и их отношения к сложившейся ситуации в первую и вторую волну распространения коронавируса COVID-19

Изучаемые показатели	Первая волна			Вторая волна			t _{эмп}
	Уровни (%)			Уровни (%)			
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
Соблюдение режима самоизоляции и мер профилактики	6,8	14,1	79,1	10,4	16,6	70	0,03
Отслеживание симптомов коронавирусной инфекции	37,8	20,6	41,6	13,6	38	48,4	4,49**
Чувство физической безопасности и защищенности с учетом предпринимаемых мер самоизоляции	11,7	46	42,3	15,5	42	42,5	1,07
Мониторинг новостей о распространении коронавируса	21,6	68	10,4	18,7	63,5	17,8	-3,47**

Примечание 1: **- $p \leq 0,01$; *- $p \leq 0,05$.

Если в апреле 8% испытуемых оценивали возникшую ситуацию с пандемией как тяжелую, то в октябре количество испытуемых увеличилось до 34%. По результатам первого диагностического среза 85% и соответственно по результатам второго среза – 60,4% испытуемых расценивают ситуацию, как серьезную, к которой нужно отнестись с настороженностью и соблюдением необходимых рекомендаций. И, наконец, 6,2% и 5,6% респондентов соответственно оценивали ситуацию как не заслуживающую особого внимания ($p \leq 0,01$, $t_{эмп} = -11,4$). Такие результаты свидетельствуют о переоценке ситуации с пандемией студентами в плане ее серьезности.

Анализ ответов респондентов на вопросы анкеты, выявляющие их стремление отслеживать симптомы коронавирусной инфекции у себя или/и окружающих, по итогам первого и второго эмпирического среза, показал нам динамику на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ ($t_{эмп} = 4,49$) в сторону усиления данного стремления. Изучив стремление респондентов проводить мониторинг новостей о распространении коронавируса и его последствий в апреле и ноябре 2020 г., мы выявили динамику данного показателя на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ ($t_{эмп} = -3,47$) в сторону усиления данного стремления.

В целом, можно отметить, что студенты, принимавшие участие в исследовании, отметили следующие отрицательные моменты, связанные со сложившейся ситуацией с коронавирусом: отсутствие общения;

малоподвижный образ жизни; увеличение объема работы за компьютером; отмена планов на отпуск; финансовые проблемы; физическая и моральная усталость от изоляции; эмоциональные проблемы (чувство тревоги, страха, напряжения и т.д.); постоянные переживания за близких; переход на дистанционный формат работы и обучения.

Проанализируем актуальное психическое эмоциональное состояние студентов за весь период исследования и в периоды первой и второй волны пандемии коронавируса (апрель-октябрь 2020 г.), связанными с выходом на удаленный режим обучения и работы (Рис. 1).

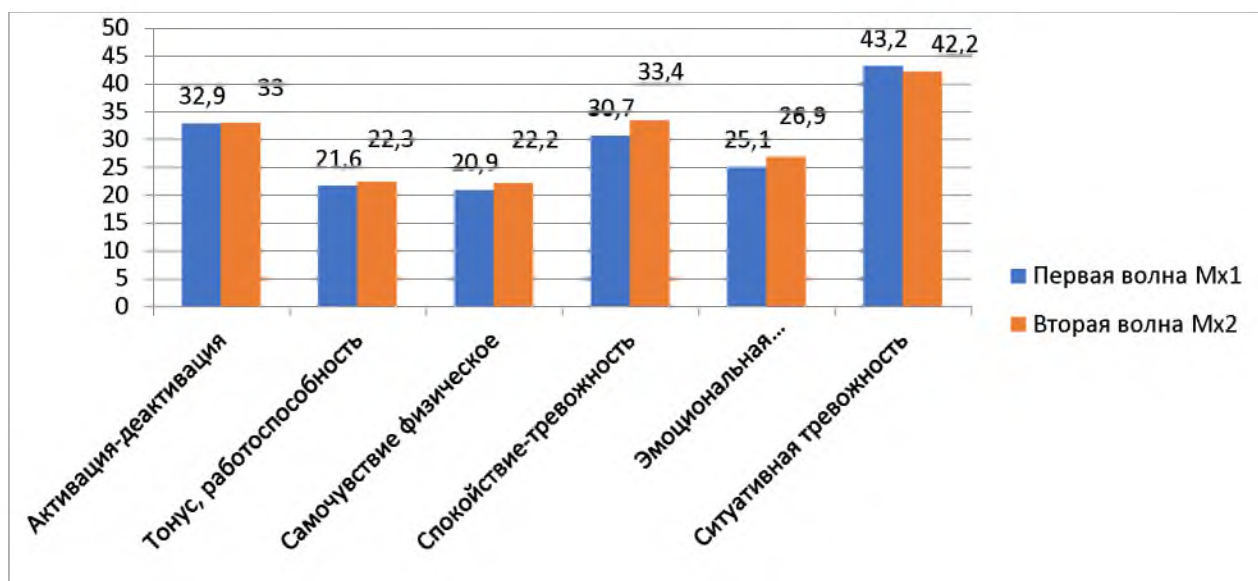


Рис. 1. Выраженность показателей актуального эмоционального состояния и ситуативной тревожности преподавателей и студентов в целом по выборке (ср.б.)

Показатель эмоционального состояния испытуемых «Спокойствие-тревожность» в период с апреля по октябрь 2020 года изменяется от среднего до выше среднего уровня выраженности ($t_{эмп} = -4,2$, $p \leq 0,01$). Очевидно, что, сталкиваясь с необычной и новой ситуацией выстраивания жизни и функционирования в условиях пандемии, со временем у респондентов лучше получается управлять тревогой и тревожными мыслями, связанными с неопределенностью будущего. У них чаще проявляется уверенность в благоприятном развитии событий.

Показатель «Эмоциональное возбуждение» находится на среднем уровне выраженности, его уровень с апреля по октябрь 2020 года показывает тенденцию к повышению, что подтверждается статистически ($p \leq 0,01$, $t_{эмп} = -3,1$).

Студенты, принимавшие участие в опросе, отмечали у себя разнообразный спектр чувств и эмоций в связи со сложившейся ситуацией самыми распространенными были: раздражение, тревога, беспокойство, напряжение, уязвимость, волнение, апатию, усталость, стресс, уныние, скука, грусть, огорчение, настороженность, одиночество, злость, испуг, подавленность, паника, растерянность, настороженность, безразличие, неопределенность, обеспокоенность, опасность и др.

По результатам исследования мы можем отметить умеренную ситуативную тревожность у студентов ($M_{\text{хСтуд}}=42,7$). В период с апреля по октябрь этот показатель остается практически неизменным ($M_{\text{х1}}=43,2$ и $M_{\text{х2}}=42,2$). С одной стороны, мы можем отметить, что, оказавшись в нынешней стрессовой ситуации, респонденты не склонны воспринимать угрозу своей жизнедеятельности и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. С другой стороны, их эмоциональное состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Полученные результаты исследования имеют практическую значимость как в области оказания психологической помощи участникам образовательного процесса, так и в области информационно-психологической поддержки в период пандемии и по его окончанию. В качестве новых ориентиров могут выступить: осознание нового опыта вынужденной самоизоляции и присвоение его как нового ресурса личностного и профессионального развития в нетипичных условиях; укрепление ценности общения и взаимодействия с семьей и близкими, как альтернатива регулярному общению в социальных сетях и мессенджерах.

Список литературы

1. Гребнева В.В. Психосемантика атрибутивных эмоций, переживаемых студентами в условиях офлайн- и онлайн-обучения / В.В. Гребнева / В сборнике: Искусственный интеллект и цифровизация образования: материалы международного Круглого стола. Белгород, 2020. С. 18-25.
2. Гут Ю.Н. Динамика влияния самоизоляции на эмоциональное состояние студентов и преподавателей вуза / Ю.Н. Гут, Н.С. Ткаченко, Н.Н. Доронина, М.В. Ланских, М.Ю. Худаева, Е.А. Овсяникова // Перспективы науки и образования. 2021. № 2 (50). С. 340-352.
3. Куликова Т. И. Психоэмоциональное состояние студентов во время перехода на дистанционное обучение в первую волну самоизоляции / Т.И. Куликова // Педагогический ИМИДЖ. 2020. Т. 15. № 1 (50). С. 112–122.
4. Поздняк В.В. Влияние обучения в дистанционном формате на психоэмоциональное состояние студентов / Поздняк В.В., Сауленко Н.И., Полушко А.О., Шишков В.В., Ильичев А.В. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2021. № 84. С. 57-62.
5. Смирнова А.С. Организация дистанционного обучения студентов в условиях пандемии / А.С. Смирнова // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. 2020. № 4 (41). С. 93-100.