

УДК 378.178**Особенности психологической адаптации у студентов в условиях угрозы распространения и последствий пандемии COVID-19****Алексеева Алина Юрьевна**

Аспирант,
Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
428010, Российская Федерация, Чебоксары, Московский пр., 15;
e-mail: alekseeva.au@mail.ru

Николаев Евгений Львович

Доктор медицинских наук, профессор,
завкафедрой социальной и клинической психологии,
Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
428010, Российская Федерация, Чебоксары, Московский пр., 15;
e-mail: nikolevmr@bk.ru

Аннотация

Пандемия оказывает психологическое давление не только на больных COVID-19 и их родственников, но и на здоровое население. Из-за особенностей быстрой, обширной передачи и высокой заразности пандемия COVID-19 смогла распространиться по всему миру и представляла большую угрозу психическому и физическому здоровью людей. Как и в случае других крупных эпидемий инфекционных заболеваний, неожиданные общественные кризисы могут легко вызвать у населения психологические реакции, которые может привести к психологическим расстройствам, таким как стрессовое расстройство и депрессия. Все чаще уязвимой группой населения, страдающей от более высокого уровня тревоги, депрессии, по сравнению с населением в целом – признаются студенты университетов. Лишь немногие исследования фактически изучали влияние пандемии COVID-19 на психическое здоровье студентов вузов. Кроме того, студенты могут быть особенно уязвимой группой, которая нуждается в большем внимании и доступе к психологическим услугам из-за психологических изменений, связанных с переходом в новый этап жизни, неопределенность в будущем, а также особенностей учебных привычек и образа жизни студентов. Поэтому исследование основных характеристик воздействия пандемии COVID-19 на студентов вузов имеет большое практическое значение для выявления и предоставления услуг уязвимым группам населения.

Для цитирования в научных исследованиях

Алексеева А.Ю., Николаев Е.Л. Особенности психологической адаптации у студентов в условиях угрозы распространения и последствий пандемии COVID-19 // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 4А. С. 148-155.

Ключевые слова

Воздействие, депрессия, здоровье, кризис, пандемия, привычка, расстройство, тревога, угроза.

Введение

Любая природная или техногенная катастрофа может повысить риск (или усугубить) основных психологических и эмоциональных проблем среди восприимчивых или пострадавших людей. Из-за ситуации с пандемией COVID-19 не только поставщики медицинских услуг перегружены, но и департаменты общественного здравоохранения во всем мире сначала рекомендовали физическое дистанцирование, а затем и массовые блокировки из-за продолжающегося распространения вируса среди населения [Karalis, Raikou, 2020]. Локдаун – это термин, заменяющий массовый карантин, который может включать приказ оставаться дома, тем самым ограничивая или полностью исключая передвижение людей. Таким образом, пандемия оказывает психологическое давление не только на больных COVID-19 и их родственников, но и на здоровое население.

Этот вид изоляции имеет ряд особенностей. Зачастую оно носит рекомендательный характер. Человек может изолироваться вместе с членами семьи или близкими друзьями. При необходимости человек может посещать общественные места: магазин, больницу и т.д. В результате люди сохраняют социальное взаимодействие, но его объем и качество могут существенно снизиться. Следует отметить, что вынужденное постоянное пребывание на ограниченной площади квартиры может создать ненужный стресс в семье, усугубить уже существующие конфликты.

Когда карантин применяется в качестве стратегии контроля, затрагивающей огромное количество людей, он приводит к возникновению таких проблем, как вопрос о том, как долго необходимы эти действия и как отделить подозрительных случаев от здоровых людей [Абрамова, Шишмолина, 2021]. Кроме того, серьезные регулятивные меры, такие как ограничение общественной жизни в общественных местах путем закрытия государственных и частных организаций, временное закрытие учебных заведений и предприятий для некритических товаров, а также строгий комендантский час, введенный с помощью полиции или армии, имеют серьезные негативные последствия. социально-экономические и психосоциальные последствия [McElroy et al., 2020].

Рассматривая феномен физического дистанцирования или карантина, важно понимать, что оно влечет за собой значительные личные издержки и нарушает физическое и психическое благополучие тех, кто с ним сталкивается. Это предполагает сокращение социальных контактов с друзьями и семьей, а также ограничение определенного пространства. Несмотря на то, что эти меры предосторожности необходимы для снижения нагрузки на системы здравоохранения, проблема заключается в том, что продленный домашний карантин из-за любой вспышки инфекции может нанести ущерб физическому и психическому благополучию людей, с которыми он сталкивается [Karalis, Raikou, 2020]. Это может снизить участие в физической и приносящей удовлетворение деятельности, а также повысить уровень стресса, вызванный социальной изоляцией [Акимбекова, 2020].

Основная часть

С самого начала пандемии COVID-19 среди населения были распространены чувства тревоги и страха [Колмогорова, 2021]. Страдания от ожидания близкой смерти и надежда пережить этот трудный период были обычным явлением. Пандемии вызывают широкий спектр психических расстройств, таких как тревога, приступы паники, бессонница, плохое настроение, меланхолия или депрессия. Все это, по-видимому, оказывает большое влияние на студентов университетов [Акимбекова, 2020].

Исследование, проведенное в Китае во время первоначальной вспышки COVID-19, показало, что 53,8% оценили психологическое воздействие вспышки, 16,5% сообщили о депрессии от умеренной до тяжелой, 28,8% сообщили о тревоге от умеренной до тяжелой и 8,1% сообщили об уровне стресса от умеренного до тяжелого [Sanji et al., 2022]. Обзор существующей литературы показал, что симптомы тревоги и депрессии (от 16 до 28%), а также стресс, о котором сообщают сами люди (8%), являются распространенными психологическими реакциями на пандемию COVID-19 [Сметанина, 2020].

Исследователи также говорят, что изоляция усугубляет негативные чувства людей. Это снижает показатели личностного роста, связанные с ресурсами преодоления психологической травмы [Абрамова, Шишмолина, 2021]. Во время карантина люди сталкиваются со следующими стрессорами: страх смерти и болезни, разочарование и скука, неуверенность в будущем, чувство вины, разочарование из-за срыва планов, вынужденная самоизоляция [Демин, 2022].

Пандемии COVID-19 сильно повлияла на обучение в университете, оно было значительно затруднено. Поначалу студенты бакалавриата с большим нетерпением приветствовали это новое обучение на дому. Однако возник ряд трудностей, таких как технические барьеры, неэффективная материальная нагрузка и задания, несогласованность учебного времени, трудности с пониманием материала, а также отсутствие общения и сотрудничества. Это вызвало задержки в сроках окончания учебы, что усиливает опасения, связанные с изменениями в планах, и снижает успеваемость [Абрамова, Шишмолина, 2021]. Результаты нескольких опросов показывают, что более 90% студентов бакалавриата предпочитают очное обучение онлайн из-за преимуществ общения в реальных аудиторных ситуациях с преподавателями и сокурсниками [Демин, 2022]. Дойл и Уокер [Karalis, Raikou, 2020] отметили, что студенты бакалавриата часто сталкиваются с множеством проблем. Кроме того, среда обучения быстро меняется, поскольку пандемия COVID-19 требует от студентов бакалавриата навыков академической адаптации для решения различных проблем. Академическая адаптация – это способность человека управлять своей успеваемостью, образом жизни, ожиданиями и мотивацией в социальной, психологической и физической среде школы [Чучалин, 2020].

Роль страха и беспокойства по поводу пандемии COVID-19 также изучалась в отношении проблем с психическим здоровьем. Исследования сообщили о связи между страхом перед COVID-19 и различными последствиями для психического здоровья взрослых, включая тревогу, травматический стресс, депрессию, бессонницу, дистресс и одиночество [Демин, 2022]. Менее надежные доказательства существуют для детей и подростков. Хотя в исследованиях использовались различные меры, общие опасения включают беспокойство о том, что вы и близкие серьезно заболите, социальные ограничения (невозможность видеться с друзьями или участвовать в общественной деятельности), академические проблемы (например, влияние на учебный год и академическую успеваемость), производительность) и экономические проблемы (например, опасения по поводу финансового положения семьи). Страх заразиться себя и уязвимых других был наиболее частым страхом, связанным с COVID [Sanji et al., 2022]. Результаты

показывают, что повышенный страх и беспокойство связаны с более негативными последствиями для молодых людей, включая повышение уровня симптомов депрессии и тревоги, а также более низкий уровень благополучия и удовлетворенности жизнью. Женщины и подростки старшего возраста чаще беспокоились о последствиях пандемии, в то время как молодые люди с хроническими заболеваниями чаще беспокоились о заболевании [Перхов, 2020].

Однако большинству молодых людей удается хорошо справляться с кризисами. Устойчивость определяется как «процесс и результат успешной адаптации к трудному или вызывающему жизненному опыту, особенно посредством умственной, эмоциональной и поведенческой гибкости и приспособления к внешним и внутренним требованиям». Перед лицом многочисленных проблем исследования устойчивости дали надежду на результаты адаптации для большинства молодых людей. Сосредоточение внимания на процессах устойчивости, вероятно, обогатит наше понимание того, как молодые люди реагируют на кризисы. Различные факторы могут смягчить последствия пандемии. Социальная поддержка и связь, полезные стратегии преодоления трудностей и позитивные отношения между родителями и детьми, вероятно, будут выступать в качестве защитных факторов для психологического благополучия молодых людей во время пандемии [Сметанина, 2020].

Пандемия COVID-19 по-разному нарушила жизнь студентов, в зависимости не только от их уровня и курса обучения, но и от того, чего они достигли в своих программах. Те, кто завершает один этап своего образования и переходит к другому, например, те, кто переходит из школы в высшее образование или из высшего образования в сферу трудоустройства, сталкиваются с особыми проблемами. Они не смогут завершить школьную программу и пройти аттестацию обычным способом, и во многих случаях они практически в одночасье вырваны из своей социальной группы [Акимбекова, 2020].

Быстрое развитие цифровых технологий во время пандемии COVID-19 глубоко изменило образование. Хотя и раньше случались кризисы, затронувшие сектор образования, масштабы пандемии COVID-19 были беспрецедентными. Во время пандемии COVID-19 цифровые технологии позволили преподавателям продолжать преподавание во время карантина и требований социального дистанцирования. Были разработаны новые инструменты образовательных технологий, которые привели к увеличению онлайн-активности. Многие учебные задачи, которые раньше выполнялись вручную, теперь переводятся в цифровой формат, и это произвело революцию в педагогическом опыте. Переход к дистанционному обучению сохраняется, несмотря на спад пандемии COVID-19. В результате преподаватели включили новые новейшие технологии в свой образовательный опыт. Пандемия COVID-19 стала привлекать внимание к реформированию преподавания, а также моделям и стратегиям обучения, особенно в области онлайн-инструментов преподавания и обучения [Колмогорова, 2021].

Было проведено несколько исследований для изучения и сравнения представлений учащихся об электронном обучении и традиционном обучении с точки зрения социального присутствия, социального взаимодействия и удовлетворенности. Было обнаружено, что электронное обучение воспринимается как лишенное социального взаимодействия, социального присутствия и эффективной синхронизации. При этом оно дает ряд преимуществ, включая удобство и простоту использования времени, легкое понимание важнейших концепций и предметов, а также дает возможность работать во время обучения [Сметанина, 2020].

Кемп и Грив [McElroy et al., 2020] обнаружили, что студенты бакалавриата больше хотят заниматься деятельностью лично, чем в Интернете, хотя уровни академической успеваемости

при обоих методах одинаковы. Согласно другим исследованиям, динамика класса и социальная деятельность, которые являются важными частями регулярного очного обучения, способствуют вовлечению в учебу, что приводит к успешному, продуктивному и значимому обучению с лучшими результатами [Karalis, Raikou, 2020]. Кроме того, исследования показывают, что на восприятие студентами онлайн-обучения в высших учебных заведениях, как правило, сильно влияют такие факторы, как возраст, пол, компьютерные знания учащихся и толерантность к технологиям, модели обучения, недостаточная осведомленность, интерес, личный контакт и взаимодействие из-за проблем подключения. Другое исследование показало, что большинство учащихся предпочитают обучение через онлайн-классы, но они считают, что на этих занятиях не хватает дополнительных занятий. Поскольку пандемия влияет на возможности очного обучения; образовательные учреждения выбрали альтернативный и дополнительный путь онлайн-классов с помощью Интернета, предоставляя учащимся возможности обучения

Анализ данных опроса показал, что большинство студентов сообщили о положительном опыте проведения онлайн-курсов с использованием открытых книг и большинство из них приветствовали бы этот формат в будущем. Большинство студентов не столкнулись с техническими проблемами, преимущественно заявив, что у них также хорошее подключение к Интернету. Переход на дистанционное обучение и онлайн-классы выявил противоречивые предпочтения; несмотря на желание проводить больше интерактивных лекций, только половине студентов было удобно общаться с помощью видеокамер. Произвольные текстовые ответы позволили понять, как некоторые студенты сообщили о неадекватном домашнем рабочем пространстве/среде и им не хватало необходимых предметов, таких как стол, подчеркнув, как удаленная работа может усилить социальное и цифровое неравенство, особенно для студентов из более обездоленных домохозяйств. Более широкие негативные последствия изоляции включали неудовлетворенность доступом к здравоохранению, снижение концентрации внимания, проблемы со сном и ухудшение психического благополучия. Будущие образовательные стратегии должны будут учитывать потребности в психическом здоровье учащихся, пострадавших во время пандемии [там же].

Заключение

Таким образом, существует множество мнений о том, как повлияла пандемия COVID-19 на адаптацию жизни студентов в целом. Положительные стороны рассматривают пандемию как возможность развития новых цифровых технологий. За время дистанцирования произошел резкий скачок в применении дистанционных и интерактивных методик обучения. После спада заболеваемости дистанционные формы работы не утратили актуальность [Перхов, 2020]. И студенты смогли иметь дополнительное время на развитие других навыков, иметь дополнительный заработок, ходить на работу, совмещая ее с учебой без вреда успеваемости. Расширились возможности онлайн-обучения, все больше людей смогли позволить себе дополнительное образование, не выходя из дома. Создание и действие виртуальных классов, они используют дополненную и виртуальную реальность, чтобы открыть учащимся новые перспективы. Преимущество виртуальных классов заключается в том, что нет необходимости в физических помещениях и бронировании комнат, а это означает, что они могут проводиться в любое время и в любом географическом месте без дополнительных затрат. Тем самым давая возможность учащимся учиться в удобном для них темпе без ограничений по времени. Преимущество этого в том, что это снижает давление со стороны сверстников, давая учащимся больше автономии. Кризисная ситуация с пандемией COVID-19 привела к тому, что многие

люди переоценили свою жизнь. Это повлияло на их привычки в учебе и работе, а также на личные предпочтения в отношении образования. В то же время фраза «цифровой кочевник» стала популярной благодаря тому, что люди имели возможность работать из любого географического местоположения. Во время пандемии COVID-19 увеличилось использование игр в целях обучения. Во время пандемии COVID-19 студенты не имели возможности проходить реальную стажировку и производственную практику. Это привело к использованию виртуальных стажировок и опыта работы для облегчения обучения.

При этом нельзя упускать из виду, что пандемия COVID-19 имела много негативных сторон. Некоторые исследователи говорят о спаде успеваемости и образованности в целом, студенты становятся менее мотивированными и тревожнее. Сознание людей также изменилось, появилось больше страхов, тревожных мыслей, возрос риск суицида в молодежной среде. Многие люди потеряли работу или у них снизился заработок. Это привело к некоторой нехватке квалифицированных кадров в критически важных отраслях.

Последствия коронавирусной инфекции отразилась на всех по-разному и поэтому, целью исследования стало выявить взаимосвязь адаптационных возможностей личности на уровень тревоги до и после пандемии COVID-19.

Библиография

1. Абрамова И.Е., Шишмолина Е.П. Адаптация студентов нелингвистических специальностей к онлайн-обучению иностранным языкам // Перспективы науки и образования. 2021. № 3. С. 188-198.
2. Акимбекова В.Г. Адаптация студентов вуза и колледжа и ее психологические особенности // Молодой ученый. 2020. № 14. С. 10-14.
3. Демин А.Н. Достижение успеха в ситуации безработицы // Социс. 2022. № 10. С. 46-57.
4. Колмогорова Л.А. Содержание формирования адаптационных отношений у будущих специалистов в вузе // Человеческий капитал. 2021. 1 (37). С. 122-123.
5. Перхов В.И. Уроки пандемии COVID-19 для политики в сфере общественного здравоохранения // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2020. № 2. С. 206 -222.
6. Сметанина С.В. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): эпидемиология, клиника, диагностика, лечение и профилактика // Московская медицина. 2020. № S2 (36). С. 14-15.
7. Чучалин А.Г. Проблемы коронавирусной инфекции // Медицинская этика. 2020. № 2. С. 79 -84.
8. Karalis T., Raikou N. Teaching at the Times of COVID-19: Inferences and Implications for Higher Education Pedagogy // International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. 2020. 10. P. 479-493.
9. McElroy E. et al. Demographic and health factors associated with pandemic anxiety in the context of COVID-19 // Br J Health Psychol. 2020. 25 (4). P. 934-944.
10. Samji H. Review: Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on children and youth – a systematic review // Child Adolesc Ment Health. 2022. 27 (2). P. 173-189.

Features of psychological adaptation among students in the face of the threat of the spread and consequences of the covid-19 pandemic

Alina Yu. Alekseeva

Postgraduate,
Chuvash State University,
428010, 15, Moskovskii ave., Cheboksary, Russian Federation;
e-mail: alekseeva.au@mail.ru

Evgenii L. Nikolaev

Doctor of Medicine, Professor,
Head of the Department of Social and Clinical Psychology,
Chuvash State University,
428010, 15, Moskovskii ave., Cheboksary, Russian Federation;
e-mail: nikolevmr@bk.ru

Abstract

The pandemic puts psychological pressure not only on patients with COVID-19 and their relatives, but also on the healthy population. Due to the characteristics of rapid, extensive transmission and high contagion, the COVID-19 pandemic was able to spread around the world and posed a great threat to people's mental and physical health. As with other major epidemics of infectious diseases, unexpected social crises can easily trigger psychological reactions in the population, which can lead to psychological disorders such as stress disorder and depression. University students are increasingly recognized as a vulnerable group of the population suffering from higher levels of anxiety and depression compared to the general population. Few studies have actually examined the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of university students. In addition, students may be a particularly vulnerable group that needs more attention and access to psychological services due to psychological changes associated with the transition to a new stage of life, uncertainty in the future, as well as the peculiarities of students' learning habits and lifestyle. Therefore, the study of the main characteristics of the impact of the COVID-19 pandemic on university students is of great practical importance for identifying and providing services to vulnerable groups of the population.

For citation

Alekseeva A.Yu., Nikolaev E.L. (2024) Osobennosti psikhologicheskoi adaptatsii u studentov v usloviyakh ugrozy rasprostraneniya i posledstviu pandemii covid-19 [Features of psychological adaptation among students in the face of the threat of the spread and consequences of the covid-19 pandemic]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (4A), pp. 148-155.

Keywords

Exposure, depression, health, crisis, pandemic, habit, disorder, anxiety, threat.

References

1. Abramova I.E., Shishmolina E.P. (2021) Adaptatsiya studentov nelingvisticheskikh spetsial'nostei k onlain-obucheniyu inostrannym yazykam [Adaptation of students of non-linguistic specialties to online learning of foreign languages]. *Perspektivny nauki i obrazovaniya* [Perspectives of science and education], 3, pp. 188-198.
2. Akimbekova V.G. (2020) Adaptatsiya studentov vuza i kolledzha i ee psikhologicheskie osobennosti [Adaptation of university and college students and its psychological characteristics]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 14, pp. 10-14.
3. Chuchalin A.G. (2020) Problemy koronavirusnoi infektsii [Problems of coronavirus infection]. *Meditsinskaya etika* [Medical ethics], 2, pp. 79 -84.
4. Demin A.N. (2022) Dostizhenie uspekha v situatsii bezrabotitsy [Achieving success in a situation of unemployment]. *Sotsis* [Social Research], 10, pp. 46-57.
5. Karalis T., Raikou N. (2020) Teaching at the Times of COVID-19: Inferences and Implications for Higher Education Pedagogy. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10, pp. 479-493.
6. Kolmogorova L.A. (2021) Soderzhanie formirovaniya adaptatsionnykh otnoshenii u budushchikh spetsialistov v vuze

-
- [The content of the formation of adaptation relations among future specialists at the university]. *Chelovecheskii kapital* [Human capital], 1 (37), pp. 122-123.
7. McElroy E. et al. (2020) Demographic and health factors associated with pandemic anxiety in the context of COVID-19. *Br J Health Psychol.*, 25 (4), pp. 934-944.
 8. Perkhov V.I. (2020) Uroki pandemii COVID-19 dlya politiki v sfere obshchestvennogo zdravookhraneniya [Lessons from the COVID-19 pandemic for public health policy]. *Sovremennye problemy zdravookhraneniya i meditsinskoi statistiki* [Modern problems of healthcare and medical statistics], 2, pp. 206 -222.
 9. Sanji H. (2022) Review: Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on children and youth – a systematic review. *Child Adolesc Ment Health*, 27 (2), pp. 173-189.
 10. Smetanina S.V. (2020) Novaya koronavirusnaya infektsiya (COVID-19): epidemiologiya, klinika, diagnostika, lechenie i profilaktika [New coronavirus infection (covid-19): epidemiology, clinical picture, diagnosis, treatment and prevention]. *Moskovskaya meditsina* [Moscow Medicine], S2 (36), pp. 14-15.