



<http://LLL21.petrSU.ru>

<http://petrsu.ru>

Издатель

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петрозаводский государственный университет»,
Российская Федерация, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33

**Научный электронный ежеквартальный журнал
НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: XXI ВЕК**

**Выпуск 3 (35).
Autumn 2021**

Главный редактор
Т. А. Бабакова

Редакционная коллегия

Э. Ванхемпинг
О. Грауманн
С. А. Дочкин
З. Б. Ефлова
М. В. Иванова
А. В. Москвина
Е. А. Раевская
Э. Рангелова
В. В. Сериков
И. З. Сковородкина
А. П. Сманцер
И. И. Сулима
И. В. Филимоненко

Редакционный совет

А. Г. Бермус
Е. В. Борзова
А. Виегерова
Е. В. Игнатович
А. Клим-Климашевска
А. И. Назаров
Е. И. Соколова

Служба поддержки

Т. А. Каракан
Т. А. Кириллова
А. Г. Марахтанов
Е. В. Петрова
Е. И. Соколова

ISSN 2308-7234

Свидетельство о регистрации СМИ Эл. № **ФС77-57767** от 18.04.2014

Решением Президиума ВАК журнал включен
в Перечень рецензируемых научных изданий (с 09.08.2018 г., «Педагогические науки»)

Журнал зарегистрирован в информационных системах РИНЦ (договор 473-08/2013)
и ERIH PLUS (18.06.15)

Адрес редакции

185910 Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Анохина, д. 20, каб. 208
Электронная почта: LLL21@petrsu.ru

© ФГБОУ ВО «ПетрГУ»
© авторы статей

ИВАНОВА Медея Владимировна

доктор экономических наук, доцент, главный научный сотрудник Института экономических проблем им. Г. П. Лузина

Кольский научный центр Российской академии наук
(г. Апатиты, Российская Федерация)

mv.ivanova@ksc.ru

БАЛЫМОВ Илья Леонидович

кандидат психологических наук, доцент кафедры экономики, управления и социологии

Мурманский арктический государственный университет (филиал в г. Апатиты)

(г. Апатиты, Российская Федерация)

ilyabalymov@gmail.com

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНТОВ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация: пандемия COVID-19 несет в себе негативные эффекты для всех системообразующих элементов современного общества. Усугубляет ситуацию высокая степень неопределенности относительно дальнейшего развития пандемии. Неопределенность становится одним из ключевых факторов организации образовательного процесса и оказывает непосредственное влияние на психологическое благополучие обучающихся в высшей школе. В условиях пандемии остро стоит проблема дистанционного обучения и режима самоизоляции студентов. Целью исследования являлось изучение психологического самочувствия студентов, обусловленного переходом к режиму самоизоляции и дистанционному обучению. Методологию исследования составил системный междисциплинарный подход. С целью изучения психологического самочувствия студентов было проведено анкетирование 1 015 студентов из 30 российских городов. Эмпирическое исследование проводилось в апреле – мае 2020 г. В результате исследования выявлены основные факторы (положительные и отрицательные), оказывающие влияние на психологическое самочувствие студентов в условиях самоизоляции. Также была обоснована повышенная роль образовательного учреждения в организации управления количеством и качеством свободного времени студента в условиях пандемии.

Ключевые слова: дистанционное образование, психологическое самочувствие, самоизоляция, студенты, коронавирус.

Дата поступления: 02.06.2021

Дата публикации: 26.09.2021

Для цитирования: Иванова, М. В. Факторы психологического самочувствия студентов российских вузов в условиях самоизоляции / М. В. Иванова, И. Л. Балымов // Непрерывное образование: XXI век. – 2021. – Вып. 3 (35). – DOI: 10.15393/j5.art.2021.7050.

Medeya V. IVANOVA

Doctor of Economics, Associate Professor, Chief Researcher of the Luzin Institute for Economic Studies
Kola Science Centre of the Russian Academy of Sciences
(Apatity, Russian Federation)

mv.ivanova@ksc.ru

Ilya L. BALYMOV

PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Economics, Management and Sociology
The Branch of Murmansk Arctic State University in Apatity
(Apatity, Russian Federation)

ilyabalymov@gmail.com

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF RUSSIAN UNIVERSITY STUDENTS IN SELF-ISOLATION

Abstract: the COVID-19 pandemic has negative effects on all the backbone elements of modern society. The situation is aggravated by a high degree of uncertainty about the future development of the pandemic. Uncertainty is becoming one of the key factors in the organization of the educational process and has a direct impact on the psychological well-being of students in higher education. In a pandemic, there is an acute problem of distance learning and the regime of self-isolation of students. The aim of the study was to study the psychological well-being of students due to the transition to the regime of self-isolation and distance learning. The research methodology was based on a systematic interdisciplinary approach. In order to study the psychological well-being of students, a survey of 1015 students from 30 Russian cities was conducted. The empirical study was conducted in April-May 2020. As a result of the study, the main factors (positive and negative) have been identified that affect the psychological well-being of students in conditions of self-isolation. The increased role of the educational organization in managing the amount and quality of a student's free time in a pandemic was also substantiated.

Keywords: distance education, psychological well-being, self-isolation, students, coronavirus.

Received: June 02, 2021

Date of publication: September 26, 2021

For citation: Ivanova M. V., Balymov I. L. Factors of psychological well-being of russian university students in self-isolation. In: *Nepreryvnoe obrazovanie: XXI vek [Lifelong education: the XXI century]*. 2021. № 3 (35). DOI: 10.15393/j5.art.2021.7050.

Роль дистанционного образования в системе высшего образования России последнее десятилетие обсуждается на дискуссионных площадках профессионального сообщества. Безусловно, есть сторонники и противники активного внедрения дистанционного обучения, однако короткая история прошедшего учебного года (2020/21) показала возможности, плюсы и минусы, готовность вузов, преподавателей и студентов к тотальному переходу к такой форме обучения.

Крупнейшие университеты, имеющие большой опыт использования дистанционного образования, сумели достаточно быстро мобилизоваться и организовать не только образовательный процесс, но и внеучебную жизнь студентов. Однако не всем удалось в течение всего периода ограничительных

мер в полной мере решить многочисленные проблемы, связанные с переходом к дистанционному образованию.

Систематизация проблемного поля вузов в условиях эпидемии коронавируса требует отдельной исследовательской работы. В настоящей статье представлен анализ результатов опроса студентов, посвященного их психологическому самочувствию в условиях режима самоизоляции и перехода на дистанционное обучение как одному из значимых показателей эффективности образовательной деятельности вуза в этих условиях. В качестве гипотезы можно предположить, что существует прямая связь между эффективностью действий вуза по переходу на дистанционное обучение и психологическим комфортом студентов.

Обзор литературы

В работах отечественных ученых в области дистанционного образования в российских вузах рассматриваются проблемы внедрения дистанционного образования в учебный процесс. Это связано с тем, что, несмотря на неуклонно растущую популярность дистанционных технологий обучения во всем мире, образовательная система России базируется преимущественно на очном обучении [2]. Более того, преподаватели старше 50 лет не имеют достаточных знаний о дистанционных образовательных технологиях, не видят преимуществ их использования [8]. Среди основных проблем преподавателей, возникающих во время дистанционного обучения, исследователи выделяют «способность создавать дидактические материалы и занятия, адаптированные к этой форме реализации учебного процесса, а также способность эффективно общаться с использованием видеочатов, знание методов построения виртуального сообщества и поддержания мотивации студентов» [5, с. 295]. Таким образом, тотальный переход на дистанционное образование, вызванный коронавирусной эпидемией, естественным образом отразился на всех участниках образовательного процесса.

Исследования ученых, посвященные изменению поведения людей, связанному с изменением образа жизни и ограничением социальных контактов, свидетельствуют о возможных негативных психологических последствиях. По оценкам [9, с. 38], отмечается широкий спектр возможных негативных последствий карантинных мер и изоляции: «страх, апатия, ступор, эмоциональное расстройство; депрессия, стресс, плохое настроение; раздражительность, бессонница; симптомы посттравматического стресса; гнев и эмоциональное истощение, сниженное настроение и раздражительность». Изменение привычного образа жизни может приводить к чувству утраты связи с реальностью, нарушению восприятия пространства и времени, снижению настроения, напряженности, тревожности, рассогласованию ритма сна и бодрствования, ведущему к нарушению эндогенных и экзогенных ритмов организма, приводящему к повышению тревожности и развитию неврозов [7, с. 486]. Ограничение числа социальных контактов вызывает переживание одиночества, которое «проявляется в добровольной или вынужденной невозможности человека удовлетворить потребность во взаимодействии,

общении, интимности и сопровождается широким спектром эмоциональных проявлений» [3, с. 105]. В то же время отмечается, что одиночество может играть не только негативную роль в жизни студентов, но и становиться, например, источником личностного развития, самоактуализации [3; 7].

Режим самоизоляции во время эпидемии – это социальная проблема широкого масштаба. Повсеместно введенный режим самоизоляции отражается на психологическом самочувствии всех групп населения. Как отмечают Н. В. Голубева с коллегами, «кардинальное изменение повседневного образа жизни, «дистанционная» работа, принудительная изоляция в условиях квартир, угроза штрафных санкций при нарушениях режима, эти и другие факторы приводят к всплеску семейного насилия, усилению конфликтности и нарастанию социальной депрессии» [1, с. 36]. В то же время одной из остро стоящих проблем является социальная недооценка краткосрочных и долгосрочных психологических последствий пандемии [10].

Для социальной и педагогической психологии рассматриваемая проблема носит сугубо научный характер. Исследователи решают вопрос, вызванный противоречием между возникшей ситуацией, требующей адаптации к изменившимся условиям со стороны студентов, и отсутствием ясного понимания того, как эта адаптация протекает, какие факторы могут сделать ее более или менее успешной. Многочисленные исследования влияния на психологическое состояние человека карантинных мер, вводимых во время различных эпидемий, имевших место ранее в различных странах, показывают широкий спектр их последствий. Так, у лиц, изолированных во время эпидемии респираторного синдрома на Ближнем Востоке (MERS) в 2015 г., выявлен повышенный уровень тревоги и гнева, который зачастую сохранялся даже через 4–6 месяцев после окончания изоляции [10]. Механизмы распространения вируса Эбола в Сьерра-Леоне, а также те изменения в сознании и поведении людей, которые происходили по мере развития эпидемии в 2014–2015 гг., рассмотрены в работе [12]. Также хорошо изучен психологический опыт карантина людей, переживших эпидемию SARS в Торонто в 2003 г., выявлены общие для них переживания неопределенности, изоляции и схожие стратегии примирения с ситуацией [13]. Изучение психологического самочувствия студентов во время самоизоляции позволит расширить и углубить полученные ранее данные о психологических механизмах переживания вынужденных ограничительных мер в период эпидемии.

Материалы и методы исследования

Необходимо отметить, что в работе не представлена концептуальная проработка понятия «психологическое самочувствие», поскольку изучение обозначенной проблемы было сосредоточено на выявлении общей оценки студентами своего психологического самочувствия и влияния на него ряда факторов на основе большой и достаточно дифференцированной выборки. Исследование проводилось в формате онлайн-опроса на базе специализированной платформы GoogleForms в период с апреля по май 2020 г. Опросник распространялся преимущественно в социальной сети ВКонтакте в

официальных сообществах различных вузов. Объем выборочной совокупности составил 1015 студентов из 30 российских городов. Выборка репрезентирует структуру молодежи по полу, возрасту, программе обучения. Наибольшее число опрошенных (76 %) обучается в 6 городах: Апатиты (159 респондентов), Гатчина (183 респондента), Екатеринбург (118 респондентов), Новосибирск (136 респондентов), Петрозаводск (107 респондентов) и Шадринск (65 респондентов). По полу распределение следующее: 76 % – девушки, 24 % – юноши. По программам бакалавриата обучаются 653 респондента, 296 учатся на специалитете, 67 человек получают образование в магистратуре. Более трети респондентов (35,6 %) обучаются на I курсе, 21,4 % – на II, 19,7 % – на III, 10,5 % – на IV. Остальные 9 % учатся либо на старших курсах специалитета, либо в магистратуре. Около половины (41,5 %) участников исследования отмечают, что им пришлось переехать из общежития после введения режима самоизоляции. Около 30 % отмечают, что число проживающих с ними совместно людей изменилось, причем возросло в 19 % случаев, а уменьшилось в 11 % случаев.

Результаты исследования

Первичный анализ данных показал следующее. Наибольшее число студентов (46 %) отмечают ухудшение психологического самочувствия в режиме самоизоляции, наименьшее (10 %) – заявляет о том, что они чувствуют себя в самоизоляции более комфортно, чем ранее. Остальные либо утверждают, что их психологическое самочувствие не изменилось (14 %), либо находят в самоизоляции и плюсы, и минусы, которые не позволяют им однозначно оценить влияние этого режима на свое психологическое самочувствие (30 %).

Структура распределения ответов студентов на вопрос о том, какой формат обучения им больше нравится – традиционный или новый, дистанционный, схожа со структурой распределения ответов на вопрос о психологических последствиях самоизоляции. Большая часть студентов (47,2 %) отдает предпочтение традиционному формату обучения, меньшая (9,3 %) – дистанционному. Остальные 43,5 % находят в дистанционном формате как плюсы, так и минусы, что не позволяет им вынести однозначного суждения о том, какой из форматов нравится больше.

Указанное сходство структуры распределения ответов на эти 2 вопроса заставило нас предположить, что существует некая согласованность между ними. Действительно, выяснилось, что студенты, отмечающие ухудшение психологического самочувствия во время самоизоляции, обычно отдают предпочтение традиционному формату обучения, а те, кто чувствует себя в режиме самоизоляции более комфортно, напротив, чаще предпочитают дистанционное обучение (табл. 1).

Таблица 1

Распределение ответов респондентов на вопрос «Как вы себя чувствовали в режиме дистанционного обучения?»

Table 1

Distribution of respondents' answers to the question «How did you feel in the distance learning mode?»

Варианты ответов	Больше нравится дистанционный формат обучения		Больше нравится традиционный формат обучения		Сложно сказать, какой формат нравится больше		ИТОГО	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Чувствую себя более комфортно	26	25,7	9	8,9	66	65,3	101	100
Чувствую себя менее комфортно	19	4,1	301	64,5	147	31,5	467	100
Сложно оценить влияние	28	9,2	116	38	161	52,8	305	100
Самочувствие не изменилось	21	14,8	53	37,3	68	47,9	142	100
ИТОГО	94	9,3	479	47,2	442	43,5	1015	100

Различия, показанные в таблице, имеют наивысшую степень статистической значимости по критерию согласия Пирсона ($p < 0,001$). Таким образом, можно утверждать наличие взаимосвязи между отношением к дистанционному обучению и психологическим самочувствием студентов в условиях самоизоляции. Возникает вопрос, какой из этих двух параметров является определяющим. С одной стороны, можно предположить, что психологический дискомфорт, возникающий у студентов в условиях самоизоляции, ассоциативно влечет за собой и неприятие нового формата обучения, а улучшение психологического самочувствия в условиях самоизоляции у отдельных студентов, напротив, вызывает у них симпатию к дистанционному обучению. С другой стороны, можно говорить о том, что именно дистанционное обучение является значимым фактором, определяющим психологическое самочувствие студентов во время самоизоляции. Если согласиться со вторым предположением, то следует сделать вывод о том, что вузам принадлежит ключевая роль в формировании психологического комфорта студенчества в условиях режима самоизоляции – если процесс дистанционного обучения организован правильно, то и условия самоизоляции будут переживаться студентами в целом легко.

Одной из основных формальных характеристик образования является объем трудовых затрат, связанных с освоением его содержания, которые измеряются количеством затрачиваемого на это освоение времени. Логично предположить, что переход к дистанционному формату обучения так или иначе повлияет на количество времени, которое студенты тратят на изучение материала, а следовательно, на структуру личного времени студентов в целом. Учитывая, что при переходе на дистанционное обучение исчезают обычные для традиционного обучения временные издержки на дорогу к месту учебы и обратно, мы предположили, что у студентов увеличится количество свободного времени. Однако в действительности большинство студентов (55 %) отмечают, что количество свободного времени у них не увеличилось. На наш взгляд, это является свидетельством того, что вузы, в которых они учатся, не смогли обеспечить правильное планирование учебной нагрузки студентов при переходе на дистанционное обучение. Этот вывод подтверждается многочисленными высказываниями респондентов, которые они оставляли в комментариях к вопросу об изменениях в структуре свободного времени. Приведем несколько примеров:

– *Ага, конечно, тонна домашней работы и скошенная спина за компьютером;*

– *Намного больше времени стало уходить на учебу, в основном из-за непонятного материала, с которым приходится разбираться самостоятельно;*

– *Свободного времени не стало вообще, т. к. со всеми материалами теперь приходится разбираться самой; некоторые преподаватели вообще не выходят на связь;*

– *Нет, конечно, вы вообще видели домашние задания? Там одно задание часа 4 делаешь, а их каждый день по 3–4. Значит, в среднем на это уходит каждый день по 12 часов. Это с ума сойти можно. А ведь дома есть свои обязанности, и ложиться почти каждый день из-за домашнего задания в час ночи, а то и позже, не очень классно...*

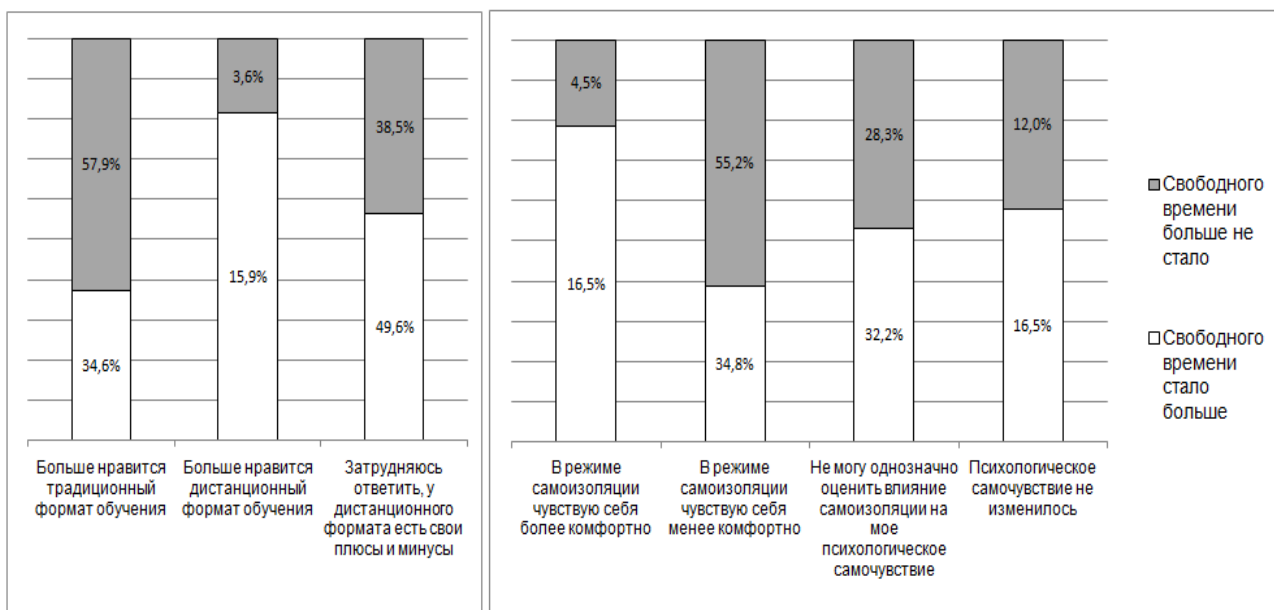
Также необходимо отметить, что и увеличение количества свободного времени, которое отмечает значительное число студентов (45 %), не всегда позитивно воспринимается в условиях самоизоляции, что, судя по всему, связано с невозможностью использовать привычные формы организации досуга:

– *Нет того, чем можно его занять, так что нет толку в этом времени;*

– *Да, времени стало больше, но я не рада этому;*

– *Время появилось, но сложно научиться использовать его, потому что неудобный режим обычного обучения под давлением буквально перековал все ритмы за этот год...*

Анализ различий в психологическом самочувствии в условиях самоизоляции и в отношении к дистанционному обучению, связанных с изменениями в структуре свободного времени, показывает, что именно время является ключевым фактором, влияющим на эти два параметра (см. рис.).



Взаимосвязь изменений в структуре свободного времени с оценкой дистанционного формата обучения и психологическим самочувствием в режиме самоизоляции

The relationship of changes in the structure of free time with the assessment of distance learning format and psychological well-being in self-isolation mode

Диаграммы, приведенные на рисунке, свидетельствуют, что среди студентов, которые отмечают, что у них стало больше свободного времени, число тех, кто положительно относится к дистанционному формату обучения и чувствует себя комфортно в режиме самоизоляции, в несколько раз больше, чем среди тех, кто отмечает, что количество свободного времени не увеличилось. Верно и обратное: большая часть респондентов, предпочитающих традиционный формат обучения и чувствующих себя некомфортно в условиях самоизоляции, отмечает, что количество свободного времени не увеличилось. Проверка статистической значимости различий, отраженных на рисунке, по критерию хи-квадрат Пирсона, показала ее наивысший уровень $-p < 0,001$.

Таким образом, вузам при переходе к дистанционному обучению необходимо было, прежде всего, обеспечить сбалансированность учебной нагрузки студентов, которая должна быть несколько менее интенсивной, чем при традиционном формате обучения. Вместо этого нагрузка зачастую оказалась чрезмерной, что в совокупности с другими отрицательными факторами режима самоизоляции привело к значительному ухудшению психологического самочувствия студентов.

Справедливо предположить, что изменения в структуре свободного времени, связанные с объемом учебной нагрузки, не единственный фактор, влияющий на психологическое самочувствие студентов в режиме самоизоляции. С помощью критерия согласия Пирсона была проведена проверка взаимосвязи психологического самочувствия студентов в режиме самоизоляции, а также их отношения к дистанционному обучению со следующими переменными:

- пол;
- возраст;
- курс обучения;
- необходимость переезда в связи с введением режима самоизоляции;
- социальные условия проживания (проживает один или с другими людьми, количество этих людей, наличие родственных отношений с ними и т. д.).

Как выяснилось, большинство из указанных переменных не являются факторами, определяющими отношение к дистанционному обучению и психологическое самочувствие в условиях самоизоляции. Высокий уровень статистической значимости выявлен в отношении лишь четырех факторов: пол, число людей, проживающих совместно с участником исследования, наличие у него супруга или сожителя противоположного пола, а также необходимость смены места жительства в связи с переходом к дистанционному формату обучения. И только один фактор (наличие супруга / сожителя) влияет на обе интересующие нас переменные (табл. 2).

Таблица 2

Факторы, влияющие на отношение студентов к дистанционному обучению и их психологическое самочувствие в режиме самоизоляции

Table 2

Factors affecting students' attitude to distance learning and their psychological well-being in self-isolation mode

Отношение к дистанционному формату обучения		Психологическое самочувствие в режиме самоизоляции	
Название фактора, уровень значимости	Содержание взаимосвязи	Название фактора, уровень значимости	Содержание взаимосвязи
Наличие супруга или сожителя противоположного пола, $p < 0,001$	Студенты, имеющие супруга или сожителя, чаще демонстрируют позитивное отношение к дистанционному формату обучения	Наличие супруга или сожителя противоположного пола, $p < 0,001$	Студенты, имеющие супруга или сожителя, чаще других отмечают положительное влияние режима самоизоляции на свое психологическое самочувствие и реже – отрицательное
Необходимость смены места жительства, $p < 0,005$	Студенты, которым пришлось сменить место жительства, чаще дают негативные оценки дистанционному обучению и хотя и вернутся к традиционному формату	Пол, $p < 0,001$	Среди юношей больше тех, кто отмечает отсутствие влияния режима самоизоляции на психологическое самочувствие, среди девушек – тех, кто не может однозначно оценить это влияние

Число людей, проживающих совместно со студентом, $p < 0,001$	Наиболее часто позитивное отношение к дистанционному обучению демонстрируют студенты, проживающие вдвоем с кем-либо		
--	---	--	--

Поскольку главным вопросом исследования является вопрос о психологическом самочувствии студентов в условиях самоизоляции и дистанционного обучения, было выделено пять факторов, характерных для изменившихся условий жизни и обучения. Данные факторы были предложены респондентам для оценки их влияния:

- необходимость длительного совместного пребывания в одном помещении с другими людьми;
- ограничение числа социальных контактов «в реальной жизни»;
- снижение физической активности;
- невозможность заниматься привычным досугом вне дома – посещать кружки, секции и т. д.;
- необходимость длительное время проводить за компьютером.

Изначально предполагалось, что наиболее негативное влияние на студентов оказывают те факторы, которые можно назвать социальными, то есть длительное совместное времяпровождение с одними и теми же людьми, с одной стороны, и ограничение числа социальных контактов – с другой. Однако результаты опроса показывают другое: наибольшее отрицательное воздействие на психологическое состояние студентов оказывают факторы, которые условно были названы физическими, – ограничение физической активности и необходимость много работать за компьютером (табл. 3).

Таблица 3

Факторы, оказывающие влияние на психологическое состояние студентов

Table 3

Factors influencing the psychological state of students

Факторы, оказывающие влияние	Оценка и ее содержание (в %)					Среднее значение
	1*	2	3	4	5	
Снижение физической активности	43,5	23,7	25,7	4,1	2,9	1,99
Много времени за компьютером	44,2	22,4	24,5	5,1	3,7	2,01
Невозможность посещать кружки, секции	35,7	19,8	37,1	2,6	4,8	2,21

Ограничение социальных контактов	31,5	30,7	24,3	8,6	4,8	2,24
Длительное пребывание в одном помещении с другими людьми	11,3	23,1	37,9	19,5	8,2	2,90

* 1 – крайне негативное влияние; 2 – негативное влияние; 3 – отсутствие влияния; 4 – позитивное влияние; 5 – наиболее позитивное влияние.

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют, что среднее значение каждого из факторов ниже 3. Таким образом, все они могут быть обозначены как факторы, негативно влияющие на психологическое самочувствие студентов. Однако степень этого влияния существенно отличается у разных факторов. Так, необходимость длительного совместного пребывания в одном помещении с другими людьми имеет негативное значение лишь для трети студентов, в то время как влияние снижения физической активности негативно оценивают уже 2/3 опрошенных. Полученные данные хорошо согласуются с мнением о том, что физическая активность, занятия физической культурой являются важнейшим фактором психологического благополучия [4].

По силе негативного воздействия рассматриваемые факторы можно разделить на 3 группы. Первая группа – факторы, оказывающие наиболее негативное воздействие (снижение физической активности и необходимость много времени проводить за компьютером). Вторая группа – факторы, оказывающие умеренное негативное воздействие (невозможность организовывать досуг вне дома и ограничение числа социальных контактов). К третьей группе условно нейтральных факторов может быть отнесен только один фактор – длительное пребывание в одном помещении с другими людьми.

В рамках анализа полученных данных мы провели сравнение средних оценок рассматриваемых факторов различными группами студентов, используя в качестве независимых следующие переменные: пол, возраст и курс обучения, число и состав лиц, проживающих совместно со студентом, его отношение к дистанционному формату обучения и оценку влияния режима самоизоляции на психологическое самочувствие, а также изменения в структуре свободного времени. Проверка статистической значимости выявленных различий осуществлялась по t-критерию Стьюдента. Результаты проведенного анализа отражены в таблице 4.

Таблица 4

**Анализ оценки факторов, влияющих на психологическое самочувствие,
различными группами студентов**

Table 4

**Analysis of the assessment of factors affecting psychological well-being by
various groups of students**

Группы студентов		Снижение физической активности	Много времени за комп.	Невозможность посещать кружки, секции	Ограничение социальных контактов	Длительное пребывание вместе с другими людьми
Отношение к дистанционному обучению	Отрицательное	1,74	1,68	1,92	1,86	2,72
	Положительное	2,5	2,84	2,72	3,1	3,14
	Неоднозначное	2,15	2,21	2,42	2,48	3,0
Психол. самочувствие в условиях самоизоляции	Стало лучше	2,53	2,67	2,86	3,11	3,08
	Стало хуже	1,74	1,68	2,04	1,83	2,66
	Сложно оценить	2,08	2,12	2,21	2,36	3,07
	Не изменилось	2,23	2,44	2,32	2,76	3,23
Кол-во свободного времени	Увеличилось	2,17	2,37	2,37	2,42	3,03
	Не увеличилось	1,83	1,73	2,08	2,09	2,8
Наличие супруга / сожителя	Нет				2,19	2,86
	Есть				2,52	3,19
Число проживающих	Живет один				1,99	2,78
	Двое				2,39	3,12
	Трое				2,25	2,83
	Четверо				2,19	2,93
	Пятеро и более				2,12	2,63
Пол	Мужской		2,33			
	Женский		1,92			
Курс обучения	1-й курс		2,14		2,27	
	2-й курс		1,91		2,25	
	3-й курс		1,95		2,25	
	4-й курс		2,0		2,05	
	5-й курс		1,88		1,83	
	6-й курс		1,48		2,83	
	1-й курс магистр.		2,09		2,55	
	2-й курс магистр.		2,08		2,26	

В таблице отражены значения только тех переменных, которые определяют различия между группами с высоким уровнем статистической значимости ($p < 0,005$ или $p < 0,001$) по t-критерию Стьюдента. Ячейки, не отражающие достоверных различий, оставлены пустыми. Жирным шрифтом выделены наиболее высокие значения по каждому из факторов, курсивом – наиболее низкие.

Данные, представленные в таблице, говорят о наличии статистически значимых различий в оценках влияния всех пяти факторов, связанных с отношением к дистанционному обучению, самооценкой психологического самочувствия в условиях самоизоляции и с количеством свободного времени в условиях перехода к дистанционному обучению.

Ожидаемо обнаружены статистически достоверные различия в оценках всех 5 рассматриваемых факторов студентами, которые по-разному относятся к дистанционному обучению и режиму самоизоляции, а также теми студентами, объем свободного времени у которых увеличился / не увеличился. Обобщая, можно сказать, что более позитивно оценивают все факторы, действующие в условиях режима самоизоляции, те студенты, которые положительно относятся к дистанционному формату обучения, отмечают, что их психологическое состояние в условиях самоизоляции стало лучше или не изменилось, а количество свободного времени в новых условиях возросло. Число таких студентов невелико и составляет 10–15 % от всей исследуемой совокупности.

Напротив, наиболее негативные оценки данным факторам дают студенты, которые отрицательно относятся к дистанционному формату обучения, отмечают, что объем их свободного времени не увеличился, а психологическое самочувствие ухудшилось. Таких студентов большинство (40–50 % от общей совокупности).

Кроме того, обнаружен ряд социально-демографических детерминант оценки различных факторов, характерных для режима самоизоляции. Так, девушки дают более негативные оценки необходимости много времени проводить за компьютером, чем юноши. Студенты, состоящие в отношениях или в официальном браке и проживающие совместно, чаще других отмечают, что на их психологическом самочувствии положительно отразились такие факторы, как ограничение социальных контактов и длительное пребывание в одном помещении с другими людьми.

В результате проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

1. Введение режима самоизоляции и связанный с ним переход на дистанционное обучение вызвали в студенческой среде неоднородную реакцию. Около 30 % студентов отмечают, что дистанционный формат обучения для них хуже традиционного, а режим самоизоляции при этом отрицательно повлиял на их психологическое самочувствие. Противоположную позицию (дистанционное обучение нравится больше традиционного, самоизоляция не повлияла на психологическое самочувствие или повлияла положительно) занимает лишь 5 % студентов. Остальные две трети располагаются между этими двумя полюсами и

демонстрируют неоднозначное отношение к дистанционному обучению и режиму самоизоляции.

2. Существует взаимосвязь между психологическим самочувствием в условиях самоизоляции и отношением к дистанционному обучению: студенты, дающие положительные оценки дистанционному формату, реже других отмечают отрицательное влияние самоизоляции на свое психологическое самочувствие, и наоборот.

3. Ключевым фактором, влияющим на отношение к дистанционному обучению и на психологическое самочувствие в условиях самоизоляции, стал баланс свободного времени. Резкое и значительное увеличение и особенно уменьшение объема свободного времени при переходе на дистанционный формат оказывают негативное воздействие на студентов.

4. Другими факторами, влияющими на психологическое самочувствие студентов в условиях самоизоляции и на их отношение к дистанционному формату обучения, стали: смена места жительства и совместное проживание с партнером. Так, студенты, проживавшие в общежитиях и вынужденно сменившие место жительства в условиях самоизоляции, чаще других отмечают ухудшение психологического самочувствия и негативно относятся к дистанционному формату обучения. Студенты же, состоящие в отношениях и проживающие совместно с партнерами, значительно реже других отмечают у себя ухудшение психологического самочувствия в условиях самоизоляции и чаще положительно относятся к дистанционному формату обучения.

5. Серьезный вклад в ухудшение психологического самочувствия студентов в условиях самоизоляции и перехода к дистанционному обучению вносят такие факторы, как снижение физической активности и необходимость много времени проводить за компьютером. В то же время, вопреки распространенному мнению, длительное пребывание в одном помещении с другими людьми является фактором, который оказывает наименьшее отрицательное влияние на психологическое самочувствие студентов. Более того, для 28 % студентов – это скорее плюс, нежели минус самоизоляции.

Также следует отметить значимые различия в оценке студентами влияния различных факторов, характерных для режима самоизоляции, на их психологическое самочувствие. Так, например, студенты, которые отрицательно относятся к дистанционному формату обучения, ожидаемо дают более негативные оценки каждому из таких факторов. Одинокое проживание студенты более негативно, чем другие, оценивают влияние ограничения числа социальных контактов, а девушки чаще, чем юноши, дают негативную оценку такому фактору, как необходимость много времени проводить за компьютером. Эти и иные подобные различия необходимо учитывать при построении индивидуально ориентированного психолого-педагогического сопровождения студентов при переходе на дистанционное обучение. Полученные в ходе исследования данные позволяют утверждать, что в наименьшей степени в таком сопровождении нуждаются студенты, состоящие в отношениях и проживающие совместно, а в наибольшей – иногородние студенты, вынужденные переезжать из общежития на период введения дистанционного формата обучения.

В итоге хотелось бы подчеркнуть, что такой фактор, как баланс свободного времени, находится непосредственно в «зоне влияния» вузов. Управление объемом свободного времени студентов через контроль их учебной и внеучебной нагрузки должно стать необходимым инструментом психолого-педагогического сопровождения обучающихся в условиях пандемии.

Список литературы

1. Голубева Н. В. Панические расстройства во внутрисемейных отношениях как последствия воздействия коронавирусной инфекции (обзор литературы) / Н. В. Голубева, Д. В. Иванов, М. С. Троицкий // Вестник новых медицинских технологий. 2020. № 14 (2). С. 32–38.
2. Каповский В. Л. Дистанционное образование: мировой опыт / В. Л. Каповский // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2015. № 1 (157). С. 24–30.
3. Олейник Н. О. Теоретическая модель переживания одиночества / Н. О. Олейник // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. № 2 (26). С. 104–110.
4. Сапожникова О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. № 4 (1). С. 115–117.
5. Татаринов К. А. Дидактические принципы дистанционного образования / К. А. Татаринов // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. № 8 (1 (26)). С. 293–296.
6. Филиндаш Е. В. Феноменологический подход к изучению социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи / Е. В. Филиндаш // Вестник университета. 2016. № 7–8. С. 283–289.
7. Чертовикова А. С. Психотравмирующие факторы в условиях изоляции / А. С. Чертовикова // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-1. С. 485–489.
8. Шелудько Ю. Е. Отношение преподавателей разных возрастных групп к дистанционному обучению как фактор, влияющий на успешность его внедрения в учебный процесс / Ю. Е. Шелудько // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2015. № 4 (34). С. 158–164.
9. Федосенко Е. В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 [Электронный ресурс] / Е. В. Федосенко // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. № XXV. С. 4–7. Электрон. дан. DOI: 10.24411/9999-042A-2020-00040 (дата обращения: 02.03.2021).
10. Inchausti F., MacBeth A., Hasson-Ohayon I. & Dimaggio G. Psychological intervention and COVID-19: What we know so far and what we can do [Электронный ресурс]. Journal of Contemporary Psychotherapy. 2020. May 27. P. 1–8. Электрон. дан. DOI: 10.1007/s10879-020-09460-w (дата обращения: 02.03.2021).
11. Jeong H., Yim H. W. et al. Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome [Электронный ресурс] // Epidemiol Health 2016. Nov. 5. Vol. 38. Электрон. дан. DOI: 10.4178/epih.e2016048 (дата обращения: 02.03.2021).
12. Caleo G., Duncombe J., Jephcott F. et al. The factors affecting household transmission dynamics and community compliance with Ebola control measures: a mixed-methods study in a rural village in Sierra Leone [Электронный ресурс] // BMC Public Health. 2018. Feb 13. № 18(1). P. 248. Электрон. дан. DOI: 10.1186/s12889-018-5158-6 (дата обращения: 02.03.2021).
13. Cava M., Fay K. E., Beanlands H. J., McCay E. A. & Wignall R. The experience of quarantine for individuals affected by SARS in Toronto [Электронный ресурс] // Public Health Nurs. Sept.-Oct. 2005. № 22 (5). P. 398–406. Электрон. дан. DOI: 10.1111/j.0737-1209.2005.220504.x (дата обращения: 02.03.2021).

References

1. Golubeva N. V., Ivanov D. V., Troitsky M. S. Panic disorder in intrafamilial relationships as a consequence of exposure to coronavirus infection (literature review). In: *Vestnik novykh medicinskih tekhnologij*. 2020. № 14 (2). P. 32–38. (In Russ.)
2. Kapovsky V. L. Distance education: world experience. In: *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3. Pedagogika i psihologiya*. 2015. № 1 (157). P. 24–30. (In Russ.)
3. Oleinik N. O. A theoretical model for experiencing loneliness. In: *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologiya*. 2016. № 2 (26). P. 104–110. (In Russ.)
4. Sapozhnikova O. V., Sheshenina A. V., Shevnina D. S. The influence of physical education on the psychological state of a university student. In: *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya*. 2019. № 4 (1). P. 115–117. (In Russ.)
5. Tatarinov K. A. Didactic principles of distance education. In: *Baltijskij gumanitarnyj zhurnal*. 2019. № 8 (1 (26)). P. 293–296. (In Russ.)
6. Filindash E. V. Phenomenological approach to the study of social and psychological loneliness among students. In: *Vestnik universiteta*. 2016. № 7–8. P. 283–289. (In Russ.)
7. Chertovikova A. S. Psycho-traumatic factors in isolation. In: *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2018. № 60-1. P. 485–489. (In Russ.)
8. Sheludko Yu. E. The attitude of teachers of different age groups to distance learning as a factor influencing the success of its implementation in the educational process. In: *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V. P. Astaf'eva*. 2015. № 4 (34). P. 158–164. (In Russ.)
9. Fedosenko E. V. Life after quarantine: the psychology of meanings and the coronavirus COVID-19. In: *Psihologicheskie problemy smysla zhizni i acme*. 2020. № XXV. С. 34–47. DOI: 10.24411/9999-042A-2020-00040. (In Russ.)
10. Inchausti F., MacBeth A., Hasson-Ohayon I. & Dimaggio G. Psychological intervention and COVID-19: What we know so far and what we can do [Electronic resource]. In: *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2020. May 27. P. 1–8. Electron. dan. DOI: 10.1007/s10879-020-09460-w (date of access: 02.03.2021).
11. Jeong H., Yim HW. et al. Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome. [Electronic resource]. In: *Epidemiol Health*. 2016. Nov. 5. Vol. 38. Electron. dan. DOI: 10.4178/epih.e2016048 (date of access: 02.03.2021).
12. Caleo G., Duncombe J., Jephcott F. et al. The factors affecting household transmission dynamics and community compliance with Ebola control measures: a mixed-methods study in a rural village in Sierra Leone. [Electronic resource]. In: *BMC Public Health*. 2018. Feb 13. № 18 (1). P. 248. Electron. dan. DOI: 10.1186/s12889-018-5158-6 (date of access: 02.03.2021)
13. Cava M., Fay K. E., Beanlands H. J., McCay E. A. & Wignall R. The experience of quarantine for individuals affected by SARS in Toronto [Electronic resource]. In: *Public Health Nurs.* Sept. –Oct. 2005. № 22 (5). P. 398–406. Electron. dan. DOI: 10.1111/j.0737-1209.2005.220504.x (date of access: 02.03.2021).