

**Филиппова Светлана Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент

**Куликова Татьяна Ивановна**

канд. психол. наук, доцент

**Шалагинова Ксения Сергеевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **МОНИТОРИНГ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИННЫХ МЕР**

*Аннотация:* в статье представлен анализ результатов диагностического обследования студентов педагогического вуза в условиях карантинных мер. Целью исследования являлась оценка психологического состояния студентов в условиях вынужденного дистанционного обучения; оценка сложной эпидемической ситуации как стрессового фактора. Исследование позволило описать личностные профили студентов, охарактеризовать проявления защитных невротических реакций как специфического адаптивного механизма, выявить уровень жизнестойкости студентов, определить уровень стресса студентов в условиях пандемии. Полученные данные позволяют прогнозировать риски и потенциальные трудности адаптации студентов к учебным ситуациям, характеризующимся высокой степенью неопределенности, прогнозировать стрессоустойчивость как профессиональное качество будущих специалистов сферы образования.

*Ключевые слова:* стресс, студенты, эпидемическая ситуация, карантинные меры, дистанционное обучение.

Одним из условий успешной профилактики рисков для психического здоровья и психологического благополучия студентов является мониторинг их психологического состояния. В ряду известных факторов риска (адаптацион-

ный период студентов-первокурсников, академический стресс в период сессий и пр.), текущие обстоятельства, вызванные эпидемической ситуацией, являются беспрецедентными и требующими изучения. Изменение внешних обстоятельств требует включения внутренних механизмов совладания с ними; адаптационный процесс при неблагоприятном течении чреват расстройством адаптации. Адаптация протекает более или менее успешно в зависимости от длительности, степени и качества изменений, индивидуальных возможностей личности в совладании с трудностями, специфики используемых защитных механизмов.

При любых обстоятельствах основные задачи вузов остаются прежними: предоставление образовательных услуг при условии обеспечения безопасности образовательной среды для участников образовательного процесса, что предполагает прогнозирование и профилактику рисков и угроз психическому здоровью и психологическому благополучию учащихся, осуществление мер психологической поддержки и пр.

С целью изучения влияния карантинных мер на психологическое состояние студентов, было проведено диагностическое обследование с участием студентов ТГПУ им. Л.Н. Толстого. В диагностическом обследовании приняли участие 115 студентов бакалавриата и специалитета, из них 102 девушки, 13 юношей. Исследование проводилось в период с мая по июнь, в период зачетной и экзаменационной сессий, которые проходили дистанционно с использованием информационных технологий. Основной задачей являлось выявление особенностей влияния вынужденных ограничительных мер на психологическое состояние студентов, оценка потенциального риска для психологического благополучия студентов. Мы предположили, что академический стресс (экзаменационная сессия), сопровождающийся нетипичной ситуацией вынужденного перехода на дистанционное обучение, активизирует защитные психические механизмы, позволяющие компенсировать факторы риска.

В качестве концептуальных оснований сформированной диагностической программы использованы физиологические теории темперамента и стресса (И.П. Павлов, Г. Селье, Е.И. Николаева); психологические теории личности,

теории жизнестойкости, объясняющие психологические механизмы совладающего поведения личности в стрессовых ситуациях (Г. Айзенк, С. Мадди, В.Д. Менделевич, Д.А. Леонтьев). В качестве диагностических инструментов применялись: пятифакторный опросник личности СМОЛ, тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), клинический опросник выявления невротических состояний К.К. Яхина, Д.М. Менделевича, шкала психологического стресса PSM-25.

Результаты исследования личностных особенностей позволяют охарактеризовать выборку, как не имеющую акцентуаций. У большинства участников не было обнаружено заострений личностных черт, что свидетельствует о гибкости личности, способности адаптироваться к внешним условиям. Лишь у 16 участников исследования были выявлены акцентуации личностных черт: по типу «депрессия» (у 4 студентов), «паранойяльность» (у 1 студента), «истерия» (у 2 студентов), «психопатия» (у 5 студентов), «психастения» (у 1 студента), «гипомания» (у 3 студентов). У акцентуированных личностей в ситуациях стресса возникают типичные, ригидные когнитивные и поведенческие паттерны, снижающие их адаптивные возможности. Эти студенты составляют группу риска снижения показателей психоэмоционального благополучия.

У 9 из 16 студентов с заострениями личностных черт выявлены также высокие показатели невротизации (тревожность, субдепрессивные реакции и пр.).

В целом, в выборке проявления невротических реакций как механизмов адаптации достаточно высоки: невротические реакции того или иного типа обнаружены у 69 студентов. Количественное и процентное соотношение проявлений невротических реакций в выборке (в порядке уменьшения) представлено в таблице 1.

Таблица 1

## Проявления типов невротического реагирования в выборке

Тип невротической реакции	Кол-во случаев	Кол-во случаев, %
Обсессивно-фобические нарушения	38	33
Вегетативные нарушения	31	27
Невротическая депрессия	33	29

Тревога	29	25
Астения	25	22
Конверсионные расстройства	23	20

Приспособительные реакции невротического типа характеризуются наличием физиологических реакций и симптомов при отсутствии соматической патологии. В выборке обнаружен весь спектр проявлений невротического реагирования с преобладанием обсессивно-фобических реакций (тревога, страхи, сопровождаемые навязчивыми мыслями и действиями, вероятно, направленными на компенсацию страха).

Проведенные опросы подтверждают наличие страхов за здоровье свое и близких, тревоги, связанной со снижением экономического статуса семьи, потери работы родителями и пр., а также тревоги, связанной непосредственно с учебой (вызванной необходимостью осваивать и использовать цифровые технологии для учебы, удаленно контактировать с малознакомыми преподавателями, преодолевать трудности освоения учебного материала и пр.)

При этом выборка характеризуется довольно высокими показателями жизнестойкости: значения ниже среднего обнаружены лишь у 10-ти респондентов, тогда как высокие – у 75 студентов.

Лишь двое студентов из 115 продемонстрировали выраженный уровень стресса по шкале PSM-25; средний уровень стресса обнаружен у 40 респондентов, умеренный и низкий – у 73-х.

Анализ результатов показал, что студенты, в целом, успешно справляются со стрессом в условиях карантинных мер. Вероятно, это объясняется тем, что большинство участников исследования обладают сбалансированным личностным профилем, что способствует их личностной гибкости, адаптивности и стрессоустойчивости. Достаточно высокие показатели жизнестойкости позволяют говорить о том, что текущие стрессовые факторы являются преодолимыми. При этом стоит обратить внимание, что для значительной части респондентов характерны невротические механизмы адаптации, которые, при длительном воздействии стрессового фактора могут стать причиной снижения показателей

психологического благополучия. Стоит также обратить внимание на студентов с заострениями личностных черт. Как показано у Л.И. Пухачевой, акцентуации характера осложняют адаптацию студентов [1].

Полученные данные стоит принять к сведению и учесть при проведении дальнейшего наблюдения за психическим состоянием студентов.

### ***Список литературы***

1. Пухачева Л.И. Изучение психологических трудностей первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе / Л.И. Пухачева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – №1. – С. 41–45 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2013/13578.htm>

***Svetlana A. Filippova***

candidate of psychological sciences, associate professor

***Tatyana I. Kulikova***

candidate of psychological sciences, associate professor

***Ksenia S. Shalaginova***

candidate of psychological sciences, associate professor

FSBEI of HE "Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University"

Tula, Tula Region

## **MONITORING OF STRESS IN STUDENTS UNDER QUARANTINE MEASURES**

***Abstract:*** *the article presents an analysis of the results of a diagnostic study of students of a pedagogical university under conditions of quarantine measures. The aim of the study was to assess the psychological state of students in the conditions of forced distance learning as well as to evaluate a complex epidemic situation as a stress factor. The study made it possible to describe the personality profiles of students, to characterize the manifestations of protective neurotic reactions as a specific adaptive mechanism, to reveal the level of students' resilience, to determine the level of students' stress in a pandemic. The data obtained make it possible to predict risks*

*and potential difficulties of students' adaptation to academic situations characterized by a high degree of uncertainty, to predict stress resistance as a professional quality of future experts in education.*

**Keywords:** *stress, students, epidemic situation, quarantine measures, distance learning.*

### **References**

1. Pukhacheva, L. I. (2013). Study of the Psychological Difficulties of Freshmen in the Conditions of Adaptation to Study at the University. *Concept*, 1, 41–45. Retrieved from <http://e-koncept.ru/2013/13578.htm>