

Климова Надежда Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»
г. Нижневартовск, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

**ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
В ПЕРИОД И ПОСЛЕ ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ (COVID-19)
В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

Аннотация: актуальность изучения эмоционального здоровья студентов в период и после вынужденной изоляции (COVID-19) связана с ее высоким стрессогенным потенциалом, который помимо угрозы для физического здоровья и жизни людей, спровоцировал и рост тревожных реакций. Статья посвящена теоретико-методологическому обоснованию эмоционального неблагополучия у студентов, находящихся в период и после вынужденной изоляции, и анализу методического инструментария, позволяющего изучить эмоциональное состояние студентов в указанный период.

Ключевые слова: эмоциональное неблагополучие, COVID-19, пандемия, коронавирус, стресс.

Социальные, экономические и политические сферы во всем мире претерпевают изменения в связи с пандемией коронавируса (COVID-19). Для предупреждения распространения COVID-19 Министерство здравоохранения РФ представило Приказ от 16.03.2020 года №173 «О деятельности организаций, реализующих образовательные программы высшего образования, профессионального образования и дополнительного профессионального образования, находящихся в ведении Министерства здравоохранения Российской Федерации, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 на территории Российской Федерации», вследствие которого образовательные учреждения были вынуждены перейти на изоляцию и организовывать свою работу дистанционно.

Студенты были вынуждены приспособливаться не только к новым, ранее незнакомым, реалиям времени, но как можно более безболезненно для себя адаптироваться к происходящим вокруг переменам. Необходимо понимать, что подобные условия могли вызвать у студентов эмоциональное неблагополучие.

Исследований психологического здоровья в период пандемии COVID-19, ввиду недавнего ее появления, не так много, однако этот период, внесший коррективы в повседневную жизнь народа, не остался незамеченным, уже появились первые научные исследования эмоционального состояния людей всех возрастов (З.С. Гуриева; Д.И. Островский, Т.И. Иванова; Ю.Б. Холодова) [1; 2; 5]. При этом данные исследования можно считать лишь первичными.

Ряд авторов (Е.В. Родионова, Т.В. Конюхова, Е.Т. Конюхова) отмечают, что эмоциональное благополучие является составляющей социально-психологической безопасности студентов, которая проявляется в ощущении субъектом своей защищенности, референтной значимости среды для него и удовлетворенности процессами взаимодействия [4, с. 12]. Таким образом, можно предположить, что эмоциональное неблагополучие в свою очередь может повлиять на социально-психологическую безопасность студентов.

Анализ эмоционального неблагополучия студентов в период и после пандемии COVID-19 предполагает изучение их эмоционального состояния в определенной ситуации, которая на это состояние так или иначе может повлиять.

В исследованиях, которые проводились для анализа эмоционального состояния студентов в период COVID-19, использовалась шкала самооценки тревожности Спилбергера – Ханина. С помощью теста определяется ситуативная и личностная тревожность.

Ситуативная тревожность – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации., высокая ситуативная тревожность мешает студенту в учебной деятельности, может вызвать чувства страха, больше зависит от текущих проблем и переживаний; личностная является постоянной категорией и определяется типом высшей нервной деятельности, темпераментом, характером, воспитанием и приобретенными стратегиями реагирования на внешние факторы.

Показатели личностной и ситуативной тревожности связаны между собой: у людей с высокими показателями личностной тревожности ситуативная тревожность в схожих ситуациях проявляется в большей степени.

Для студентов наиболее благоприятны сочетания средней личностной тревожности с умеренной ситуативной тревожностью.

Тест состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности) [3, с. 375–377].

Кроме того, следует отметить, что для анализа психологического здоровья могут быть использованы следующие методики:

Опросник общего здоровья (General Health Questionnaire, GHQ), разработанный Д. Голдбергом в 1972 г., – личностный опросник, который предназначен для диагностики психологического благополучия, эмоциональной стабильности. В 1979 г. Д. Голдбергом и В. Хиллером предложен новый вариант методики, состоящий из 28 вопросов (GHQ-28) и операционализирующий, согласно авторам, психологическое благополучие как элемент более общего конструкта – «качество жизни». GHQ-28 включает 4 подшкалы: соматические симптомы, тревога и бессонница, социальные дисфункции и депрессия.

Опросник общего здоровья имеет три варианта, которые состоят соответственно из 60, 30 и 12 вопросов, ответы на которые испытуемый дает по 4-балльной шкале: 0 – «безусловно, нет», 1 – «пожалуй, нет», 2 – «пожалуй, да», 3 – «безусловно, да». Высокие баллы (характеризующие полюс психического дискомфорта) соответствуют утвердительным ответам на те вопросы, которые раскрывают проявления психологического неблагополучия, эмоциональной неустойчивости, и отрицательным ответам на те, которые связаны с выражением положительных эмоций, психологической стабильности (они оцениваются в обратном порядке).

Выбор методического инструментария для анализа эмоционального неблагополучия у студентов, находящихся после вынужденной изоляции (COVID-19),

считаем важным этапом исследования, поскольку исследований психологического здоровья в указанный период немного, ввиду недавнего появления коронавирусной инфекции.

Эмоциональное неблагополучие у студентов, находящихся в период и после вынужденной изоляции (COVID-19) ставит своей целью в большей степени анализ эмоционального неблагополучия у студентов, находящихся после вынужденной изоляции (COVID-19). В связи с этим основными методиками определения эмоционального неблагополучия, связанными с ситуативной тревожностью студентов, могут быть использованы Шкала самооценки тревожности Спилбергера – Ханина и Опросник общего здоровья (General Health Questionnaire, GHQ), разработанный Д. Голдбергом, поскольку все варианты опросника широко используются за рубежом. Имеются сведения об их высокой валидности и надежности, представлены нормативные данные для различных возрастных, половых и профессиональных групп.

Такой выбор обусловлен тем, что данные методики были основными при изучении психологического здоровья студентов в период пандемии COVID-19 в уже опубликованных исследованиях. Таким образом, использование данных методик для анализа психологического здоровья студентов в период после пандемии COVID-19 позволит проследить динамику состояния психологического здоровья студентов.

Список литературы

1. Гуриева З.С. Психологические и социальные проблемы и последствия эпидемии COVID-19 / З.С. Гуриева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2020. – №XV. – С. 67–71 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-i-sotsialnye-problemy-i-posledstviya-epidemii-covid-19> (дата обращения: 04.05.2021).

2. Островский Д.И. Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (обзор литературы) / Д.И. Островский, Т.И. Иванова // Омский психиатрический журнал. – 2020. – №2–1S (24). – С. 4–10.

3. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – 694 с.

4. Родионова Е.В. Эмоциональное благополучие как показатель социально-психологической безопасности студентов / Е.В. Родионова, Т.В. Конюхова, Е.Т. Конюхова // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2020. – №2 (37). – С. 12–22 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-kak-pokazatel-sotsialno-psihologicheskoy-bezopasnosti-studentov> (дата обращения: 06.05.2021).

5. Холодова Ю.Б. Особенности переживания тревоги в период пандемии COVID-19 представителями разных возрастных групп / Ю.Б. Холодова // Международный журнал медицины и психологии. – 2020. – Т. 3, №2. – С. 114–117.