

УДК 378.178

***СТРЕССОГЕННЫЕ РИСКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19:
ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ***

Акименко Г. В.

*доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Кирина Ю. Ю.

*доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Яковлев А. С.

*ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Аннотация. Социально-экономическая ситуация, обусловленная вспышкой пандемии в 2020 году, и последовавшие крупномасштабные изменения в системе высшего образования способствовали возникновению серьезных факторов психолого-психиатрического риска в студенческой среде. В статье представлен обзор взглядов зарубежных специалистов на проблему психологического состояния обучающихся в период интенсивного распространения SARS-CoV-2. Изоляция, сокращение социальных контактов, продолжительность локдауна и ограничения, которые являлись основными характеристиками ситуации 2020 года, сыграли значимую роль в усилении

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

негативных эмоциональных симптомов у молодых людей и снижении уровня их жизнестойкости.

Ключевые слова: студенты, пандемия, SARS-CoV-2, COVID-19, жизнестойкость, психологическое благополучие, стрессогенные риски, академический стресс, депрессия, посттравматический стресс (ПТСР).

***STRESSFUL RISKS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS
DURING THE PANDEMIC COVID-19:
REVIEW OF RESEARCH***

Akimenko G. V.

associate professor, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo

Kirina Yu. Yu.

associate professor of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo

Yakovlev A. S.

assistant of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo.

Abstract. The socio-economic situation caused by the outbreak of the pandemic in 2020 and the subsequent large-scale changes in the higher education system contributed to the emergence of serious psychological and psychiatric risk factors among students. The article presents an overview of the views of foreign experts on the problem of the psychological state of students during the period of intensive
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

spread of SARS-CoV-2. Isolation, reduction in social contacts, duration of lockdown and restrictions, which were the main characteristics of the situation in 2020, played a significant role in increasing negative emotional symptoms in young people and reducing their level of resilience.

Keywords: students, pandemic, SARS-CoV-2, COVID-19, resilience, stress factors, academic stress, depression, post-traumatic stress (PTSD).

Глобальная пандемия - это катастрофа исторического масштаба. Вспышка COVID-19 вызвала не только спад в мировой экономике, но и оказала неоднозначное влияние на систему высшего образования.

Распространение в 2020 году коронавируса с тяжелым острым респираторным синдромом (SARS-CoV-2) привело к беспрецедентной серии карантинных мер по всему миру, которые смягчили потенциальное негативное воздействие пандемии. Несмотря на то, что локдаун различался по строгости, как в разных странах, так и внутри них, он существенно изменил повседневную жизнь студенческой молодежи, повлияв на образовательный процесс и ограничив возможности социального взаимодействия.

Целью данной работы был анализ и систематизация основных факторов психологического благополучия и жизнестойкости студентов в первую волну новой коронавирусной пандемии COVID-19, выявленных в зарубежных исследованиях.

Авторами были проанализированы результаты восьми опросов, проведенных психологами, социологами и психиатрами в 2020-2021 годах. В опубликованных работах представлен обзор негативных эмоциональных симптомов, выявленных у студентов, в период пандемии COVID-19 и проанализированы факторы, способствовавшие позитивному адаптационному процессу.

Жизнестойкость – это способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стрессогенным факторам. Авторами данного понятия являются американские психологи С. Мадди и С. Кобейс. Они рассматривали «hardiness» как особое интегративное качество, систему оценок и установок о мире и о себе, позволяющее личности выдерживать экстремальную ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс и гармонию [4].

Психологи выделяют такие составляющие феномена жизнестойкости, как стойкость, активное преодоление кризисных ситуаций, мобилизация сил, вовлеченность, уравновешенность, ориентация в деятельности на сохранение и сбережение собственного здоровья и личностных ресурсов, принятия риска.

Жизнестойкость человека тесно взаимосвязана с его психологическим благополучием, и успешной адаптацией, в том числе к экстремальным ситуациям, что позволяет ему противостоять давлению неблагоприятных обстоятельств, сохранять здоровье, работоспособность, хорошее настроение в различных испытаниях. Важно и то, что личность с высоким уровнем жизнестойкости позволяет себе проявлять такие значимые качества, как эмпатия, отзывчивость, характеризуется наличием разносторонних интересов и избегает упрощенности в ценностях, целях и стремлениях. Академическую устойчивость и интенсивность мотивации студентов в этом контексте можно рассматривать, как способность обучающихся преодолевать трудности в образовательном процессе.

В XXI столетии мир уже пережил две эпидемии: атипичной пневмонии SARS в 2003 году и MERS в 2006. В эти периоды был зафиксирован факт того, что около 35% инфицированных испытывали психологический дискомфорт. Более, чем на 12% возросло число обращений за помощью к психотерапевтам и психиатрам [9].

Различия между факторами психологического воздействия в период пандемии коронавируса и предыдущих эпидемий заключается, на наш взгляд, заключается в роли и значении средств массовой информации (СМИ). В целом ряде исследований отмечено, что ментальное влияние самого факта

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

распространения пандемии усугубилось чрезмерным воздействием на психику людей лавины информации, которая распространилась через СМИ, и в еще большей степени потоков дезинформации в социальных сетях [1, 2, 6, 7]. По оценке специалистов стало одной из причин, приведших к тотальной невротизация общества.

Установлено, что у людей, находившихся на карантине, развивался широкий спектр проявлений дистресса [5]. Как следствие пустота и раздражительность (депрессия истощения). В рамках целого ряда исследований были зафиксированы и симптомы посттравматического стресса (ПТСР) [2].

В исследованиях, проведенных в 2020-2021 гг., у молодых людей были отмечены еще 12 типов психологических проблем, в числе которых: регуляторная эмоциональная самоэффективность, усталость, нарушение сна и др. [10, 11]. При этом большинство респондентов считали, что их здоровье находилось в «хорошем» или «очень хорошем» состоянии (83,3%). И лишь небольшая часть (3,3%) констатировала тот факт, что на момент опроса у них возникли серьезные соматические и соматопсихические проблемы [8, 11, 12]. А некоторые из них даже проявляли чрезмерное беспокойство по поводу состояния своего здоровья и проводили многократную дезинфекцию и мытье рук, практически не снимали перчатки и маски.

Специалисты зафиксировали: из-за карантина в период пандемии COVID-19 в распорядке дня студентов произошло много изменений. В их числе переход на дистанционный или гибридный формат обучения, подвижки в режиме дня, гиподинамия и др. Это стало причиной того, что молодые люди ощущали хроническую слабость, переутомление, а также фиксировали у себя отсутствие мотивации к обучению, и утрату жизнестойкости.

Пандемия создала дополнительные когнитивные проблемы: особенно в отношении способности молодых людей концентрировать внимание и сохранять мотивацию к обучению.

Меры, предпринятые правительствами разных стран по предотвращению распространения коронавируса, в том числе форсированный переход к дистанционному обучению, породил ряд взаимосвязанных друг с другом проблем. Параллельно необходимо было решать широкий круг вопросов, сопряженных с качеством образования. Как свидетельствуют данные социологических опросов: большинство университетов смогли не допустить распространения паники среди студентов и профессорско-преподавательского состава.

Вместе с тем, политика социального дистанцирования и ограничений передвижения существенно нарушили традиционную образовательную практику в медицинских и технических вузах, в которых большая доля времени отводится на формирование практических навыков.

Имеются данные свидетельствующие о том, что в условиях пандемии жизнестойкость студентов снизилась, в первую очередь за счет понижения уровня вовлеченности в учебный процесс [3]. Вместе с тем, как показали online-опросы, ситуация с COVID-19 вызвала у студентов серьезное беспокойство и по поводу дальнейшей организации их образовательной деятельности (рис.1.).



Рис.1. Оценка проблем с дистанционным обучением,
% опрошенных студентов.

Психологическая жизнестойкость является одним из важных факторов образовательного процесса. Проведенные лонгитюдные исследования позволили установить взаимосвязь показателей психологического благополучия, академической эффективности и жизнестойкостью студенческой молодежи. При этом обучающиеся, мотивированные и обладающие хорошими навыками саморегуляции, лучше справлялись с программами обучения на онлайн-платформах [11].

Кроме того, по мнению исследователей, социально-психологическая специфика дистанционного и гибридного обучения способствовали снижению включенности молодых людей в обучение и привели к изменению мотивации к получению знаний. Наибольший показатель, вызвавший академический стресс, был связан с необходимостью выполнить все контрольные задания по предмету в ограниченное время, сбоями в системе преподавания, ограниченным доступом к сети Интернет и другими трудностями, с которыми студенты сталкивались в учебном процессе в режиме online.

В период пандемии у молодых людей одновременно возникли социальные и экономические проблемы. Имел место и страх заражения SARS-CoV-2. Следовательно, из-за этих изменений студенты в повседневной жизни стали чаще испытывать усиление симптомов тревоги и депрессии, адаптацию неадаптивного поведения и плохое качество сна. В совокупности эти изменения способствовали тому, что у студентов возникли симптомы ПТСР. Так, в 2020 году в условиях карантина 69,31% обучающихся сообщили о состоянии психологического дискомфорта [3]. Во многом это было связано с сокращением или даже невозможностью живого общения с однокурсниками и преподавателями. Кроме того, исследования, проведенные в европейских странах, свидетельствуют о том, что студенты подвергались более высокому риску развития депрессии и суицидальности [4, 5] в том числе, из-за дефицита объективной информации о ситуации с коронавирусом и связанных с этим изменениях в регламенте и формах образования.

Самоизоляция, сопровождавшаяся передыхом на дистанционный образовательный формат, привела к возникновению информационного стресса и параллельно сформировала недоверие к ближайшему окружению. Как следствие возникали новые и усугублялись уже имеющиеся психологические проблемы, например, такие как чувствительность к межличностным отношениям, враждебность и паранойя и др. [1].

Вместе с тем, утверждать, что локдаун стал главной причиной вспышки психологических рисков, в том числе в студенческой среде, на наш взгляд, не правомерно. Возникновение неблагоприятных эмоциональных переживаний зависит от множества факторов, например, таких как: темперамент, акцентуация характера человека, изменением привычного жизненного стереотипа и др. [2].

Внутренние защитные факторы связаны с характером человека, тогда как внешние - с социальным контекстом. Как правило, такие «факторы риска» у разных людей разные. Например, интроверты легче переносят изоляцию, чем экстраверты. Режим карантина оказывает наибольшее негативное воздействие на молодых и пожилых людей. Установлено, что эти возрастные группы населения в большей мере страдают от неудач в процессе социализации и как следствие утрачивают психологическую устойчивость в кризисных ситуациях.

Анализ опубликованных результатов исследований свидетельствует о том, что состояние здоровья респондентов было статистически значимо связано с проявлением стресса, тревоги и депрессии. Так, около 8,3% студентов страдали хроническими заболеваниями, а у 3,4% от общей численности опрошенных ранее было диагностировано психическое расстройство.

Наиболее распространенными психическими отклонениями среди студентов были депрессивные (10,1%) и тревожные расстройства (9,2%). Так же были зафиксированы: биполярные расстройства (2,1%), компульсивное переедание, булимия и анорексия (1,5%), личностные расстройства (1,5%), нарушения сна (0,9%) и др. [9]. Студенты, у которых были диагностированы

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

депрессивные, обсессивно-компульсивные расстройства значительно чаще испытывали стресс, тревогу или депрессию из-за продолжающейся пандемии COVID-19 [12].

Стресс был наиболее часто упоминаемой респондентами проблемой психического здоровья. Согласно проведенным в 2020-2021 годах опросам рост психологического стресса был более выражен в возрастной группе 18-29 лет, где количество симптомов дистресса с началом вспышки коронавируса увеличилось почти в восемь раз (с 3,7% до 24%) [1]. На наш взгляд, причина во многом была обусловлена тем, что молодым людям не доставало позитивного опыта саморегуляции и жизнестойкости, как следствие ощущения психологического благополучия. Установлено, что сильное самоуправление оказывает значимое влияние на предотвращение или преодоление проблем академического стресса. Однако в существующих исследованиях отсутствует анализ механизма влияния воспринимаемой социальной поддержки на академическую устойчивость и самооффективность.

Исследования, посвященные стихийным бедствиям, показывают, что реакция «заботься и дружить» на самом деле уменьшает случаи ПТСР и способствует «посттравматическому росту» - позитивным психологическим изменениям, которые происходят в ответ на травмирующее событие и включают в себя возрастание уровня психологической устойчивости и уверенности в себе, усиление эмпатии и повышение субъективного социального благополучия.

Хотя стрессовые события играют ключевую роль в возникновении психологических расстройств, последующие исследования показали, что между сложными событиями и психологическими расстройствами существуют смягчающие факторы, из-за которых влияние событий на людей различается. Поэтому влияние пандемии на разные социальные, возрастные и гендерные группы оказалось неодинаковым [1, 7].

В ходе проведенных исследований было установлено, что большинство молодых людей подверглись негативному воздействию экстремальных условий пандемии на их эмоциональное состояние и благополучие. Вместе с тем, так, не найдены доказательства того, что карантин ослабил у студентов позитивное психологическое функционирование и критически сказался на их академической эффективности. Кроме того, в научных публикациях отсутствует обоснование того, что локдаун в связи с SARS-CoV-2 значительно усиливал чувство одиночества или снижал восприятие социальной поддержки со стороны друзей, педагогов и др. Можно предположить, что это следствие проявления высокого уровня жизнестойкости, как мотивационно-аффективной переменной, которая играет решающую роль в академической сфере.

В совокупности полученные данные свидетельствуют о том, что карантин оказывал избирательное и умеренное влияние на показатели психического здоровья студенческой молодежи, но в целом практически не воздействовал на проявление жизнестойкости. Однако негативные социальные последствия, в первую очередь для студентов младших курсов, будут, безусловно, иметь место, так как период вспышки пандемии пришелся на этап их адаптации к обучению вузе и повлиял на их личностное благополучие.

Библиографический список:

1. Акименко, Г.В., Селедцов, А.М., Кирина, Ю.Ю. Коронавирус и кризисные ситуации с позиции психологии // Дневник науки. 2020. № 7 (43).
2. Селедцов, А.М., Кирина, Ю.Ю., Акименко, Г.В. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии // Дневник науки. 2020. № 8 (44).
3. Наливайко, Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2006. – № 4. – С. 211–216.
4. Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M., Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. (2020). Main associative factors associated with the behavior of the population in conditions of social isolation during the COVID-19 pandemic [Factors associated
Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМН Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

with the behavior of the population during social isolation during the COVID-19 pandemic]. *Ciencia y Salud Colectiva*, 25(1), 2411-2421. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>.

5. Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2021). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: a summary of the evidence. *Lancet*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

6. Cacioppo, J. T., Hockley, L. C., & Thisted, R. A. (2021). Perceived social isolation makes me sad: A 5-year cross-lagged analysis of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Study of Health, Aging and Social Relationships. *Psychology and Aging*, 25(2), 453-463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>.

7. Manukyan F. and Manukyan A. (2020). Reflecting the pandemic in the present: notes from Italy [Reflections on the pandemic: notes from Italy]. *Cadernos de Administração, Maringá*, 28,42–48 <http://periodicos.uem.br>

8. Melillo, A., Estamatti, M., & Cuestas, A. (2005). Basic psychological foundations of the concept of resilience [Some psychological foundations of the concept of resilience]. In A. Melillo & E. N. S. Ojeda (Org). *Resiliência: Descobrimos as próprias fortalezas* (pp. 59-72). Artmed.

9. Miloia, B., Bienvenue, O.J., Brillo, B., and Eaton, W.W. (2018). Adverse life events and the onset of anxiety disorders. *Psychiatric Research*, 259, 488-492. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.027>.

10. Schmidt B., Crepaldi M. A., Bolze S. D. A., Neiva-Silva L. and Demenech L. M. (2020) Mental health impacts and psychological interventions associated with the novel coronavirus (COVID-19) pandemic . *Review of Research in Psychology (Campinas)*, SciELO preprints. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>

11. Shojai, S. F., & Masumi, R. (2020). The importance of training psychologists on mental health issues during the COVID-19 outbreak. *Middle East Дневник науки* | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Journal of Rehabilitation and Health Research Online ahead of print, 7(2), e102846.
<https://doi.org/10.5812/mejrh.102846>.

10. Villarroel, P. R. (2020). Psicología y Covid-19: un análisis desde los procesos psicológicos básicos. Cuadernos de Neuropsicología, 14(1), 10–18.
<https://doi.org/10.7714/CNPS/14.1.201>.

11. Wojciekoski, K., Natividade, J. C., & Hutz, K. S. (2014). Eventos de vida constituem um construto? Evidências da impossibilidade de considerar eventos de vida um construto [Are life events a construct? Evidence for the impossibility of viewing life events as constructs. Topics in Psychology, 22(1), 13-24.
<https://doi.org/10.9788/TP2014.1-02>.

12. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence – ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science>

Оригинальность 89%