



Ю. Н. Гут, Н. С. Ткаченко, Н. Н. Доронина, М. В. Ланских, М. Ю. Худаева, Е. А. Овсяникова

Динамика влияния самоизоляции на эмоциональное состояние студентов и преподавателей вуза

Введение. Актуальность исследований психологических реакций человека, вызванных непрогнозированным ухудшением эпидемиологической ситуации во всем мире, вызванной пандемией COVID-19, продолжает расти. Цель исследования – проанализировать динамику влияния самоизоляции и ситуации, вызванной распространением коронавируса COVID-19, на психоэмоциональное состояние и отношения студентов и сотрудников педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета к проявлениям сложившейся ситуации.

Материалы и методы. Исследование проводилось дистанционно, посредством онлайн-сервиса «Google Forms» в апреле и октябре 2020 г. В анкетировании приняло участие 1620 студентов и преподавателей педагогического института НИУ «БелГУ». Анкета состояла из 3-х блоков, включающих анкету «Мое эмоциональное состояние» (Ю.Н. Гут, Н.Н. Доронина); опросник «Актуальное психическое состояние» (Л.В. Куликов); Шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Обработка результатов исследования осуществлялась с применением статистического пакета SPSS 25.0.

Результаты исследования. Выявлено, что наибольшее количество испытуемых, как во время первого, так и во время второго диагностического среза максимально соблюдает меры профилактики коронавируса и не посещает места скопления большого количества людей: 79,1% и 70% соответственно. При изучении актуального эмоционального состояния испытуемых в первую и вторую волну выявлены достоверно значимые различия по показателям: «Физическое самочувствие» ($t_{эмп} = -2,7; p \leq 0,01$), «Спокойствие-тревожность» ($t_{эмп} = -4,2; p \leq 0,01$), «Эмоциональное возбуждение» ($t_{эмп} = -3,1; p \leq 0,01$).

Обсуждение и заключение. Результаты сравнительного анализа ответов опрошенных первой и второй волны распространения коронавируса позволили сделать вывод о том, что респонденты переоценили ситуацию с пандемией и стали относиться к этому явлению более настороженно и серьезно. Кроме того, длительное нахождение в изоляции и ограниченности общения и передвижения приводит к накоплению психологической усталости, повышению уровня эмоциональной напряженности, что говорит о необходимости информационно-психологической поддержки студентов и преподавателей вузов в период пандемии и по его окончанию.

Ключевые слова: пандемия, самоизоляция, ситуативная тревожность, ухудшение эмоционального состояния, актуальное психическое состояние

Ссылка для цитирования:

Гут Ю. Н., Ткаченко Н. С., Доронина Н. Н., Ланских М. В., Худаева М. Ю., Овсяникова Е. А.
Динамика влияния самоизоляции на эмоциональное состояние студентов и преподавателей
вуза // Перспективы науки и образования. 2021. № 2 (50). С. 340-352. doi: 10.32744/
pse.2021.2.23



YU. N. GUT, N. S. TKACHENKO, N. N. DORONINA, M. V. LANSKIKH, M. YU. KHUDAIEVA, E. A. OVSYANIKOVA

Dynamics of the influence of forced self-isolation on the emotional state of university students and teachers

Introduction. The relevance of studying the human psychological reactions caused by the unpredictable aggravation of the worldwide epidemiological situation caused by the COVID-19 pandemic is growing. The purpose of the research is to analyse the dynamics of impact of forced self-isolation and the situation engendered by the spread of COVID-19 on the psycho-emotional state of the students and the teaching staff of the Institute of Pedagogy under Belgorod State National Research University, and their treatment of this situation.

Materials and methods. The research was carried out in remote mode through the online service "Google Forms" in April and October 2020. The number of students and teachers of the Institute of Pedagogy under Belgorod State National Research University that took part in the questioning was 1620. The questionnaire consisted of 3 blocks, including the feedback forms: "My emotional state" (Gut, Doronina); "Actual mental state" (Kulikov); Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory. The processing of the research results was carried out with the use of the statistical package SPSS 25.0.

Results. It was revealed that most of the respondents, during both the first and the second diagnostic assessment periods, complied entirely with the coronavirus prevention measures and did not visit crowded public places: 79.1% and 70%, respectively. Following the study of the actual emotional state of the tested people during the first and second waves, some reliably significant differences in terms of indicators were revealed: "Physical well-being" ($t_{emp} = -2.7$; $p \leq 0.01$), "Tranquility-anxiety" ($t_{emp} = -4.2$; $p \leq 0.01$), "Emotional excitement" ($t_{emp} = -3.1$; $p \leq 0.01$).

Discussion and conclusion. The results of the comparative analysis of the respondents' answers in respect of the first and second waves of the coronavirus spread made it possible to conclude that the tested people had reevaluated the COVID situation and started treating this phenomenon in more prudent and serious terms. In addition, the prolonged stay-at-home regime, along with limited communication and relocation, results in cumulation of psychological fatigue, increased emotional strain, which conditions the need for informational and psychological support of university students and teachers during the pandemic and after it.

Keywords: pandemic, forced self-isolation, situational anxiety, deterioration of emotional state, actual mental state

For Reference:

Gut, Yu. N., Tkachenko, N. S., Doronina, N. N., Lanskikh, M. V., Khudaeva, M. Yu., & Ovsyanikova, E. A. (2021). Dynamics of the influence of forced self-isolation on the emotional state of university students and teachers. *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of Science and Education*, 50 (2), 340-352. doi: 10.32744/pse.2021.2.23

Введение



ля России, как и для большинства стран мира, 2020 год стал годом, посвященным тотальной борьбе с пандемией коронавируса COVID-19. Для того чтобы замедлить распространение пандемии коронавируса, властям всех стран пришлось использовать жесткие меры, включающие изоляцию большинства населения. Работа представителей многих профессий переведена на удаленный формат, а некоторым организациям рекомендовано прекратить свою деятельность до ослабления мер по противодействию пандемии или вообще до ее прекращения и т.п.

СМИ круглые сутки информируют людей о ситуации развития пандемии в нашей стране и в мире целом, подчеркивая статистику заболевания коронавирусом COVID-19, отражающую прогрессирующую динамику. Медицинские работники, представители СМИ и др. постоянно напоминают о необходимости соблюдения санитарно-гигиенических мер и усиления мер по профилактике и борьбе с пандемией коронавируса.

Вся сложившаяся за последние месяцы ситуация, влияет на психическое и психоэмоциональное состояние людей. В частности, на повышение уровня нервного напряжения и эмоционального истощения людей, появления чувства тревожности и снижения стрессоустойчивости к сложившейся ситуации. От состояния психического и психоэмоционального состояния человека зависит иммунитет, в данном случае он понижается, и человек становится более уязвимым к заражению коронавирусом и другими заболеваниями. Это лишь усугубляет сложившуюся картину протекания пандемии, которая и так влияет на ухудшение физического состояния и здоровья большинства людей.

Однако пандемия стала внезапной проверкой готовности системы образования к применению цифровых методов ведения занятий, многие учреждения были вынуждены перейти на новый дистанционный формат работы, что явилось дополнительным стрессогенным фактором для всех участников образовательного процесса [1; 2; 3].

Все субъекты образовательных организаций были отправлены на дистанционное обучение, контактное взаимодействие было прервано. Отсутствие аудиторных занятий и личных интеракций педагогов и учеников, общение лишь посредством различных средств связи: телефон, Интернет, дистанционное обучение и т.д. требуют повышения уровня самоорганизованности, дисциплинированности и ответственности [3]. В этих условиях неминуем рост психического напряжения, которое снова повторилось для обучающихся и преподавателей вузов в октябре 2020 года во вторую волну борьбы с пандемией. Именно поэтому в качестве респондентов нашего исследования были выбраны преподаватели и студенты гуманитарных специальностей системы высшего образования.

В настоящее время проблемой изучения факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние человека занимаются многие ученые [4]. В современных исследованиях А. О. Прохорова, А. В. Чернова, М. Г. Юсупова и др. раскрыты различные аспекты проблемы психоэмоционального состояния в студенческом возрасте [5]. Крюкова Т.Л. изучала факторы, детерминирующие регуляцию стресса и совладания с ним [6].

Китайские ученые S. Li, Y. Wang, J. Xue, N. Zhao, T.Zhu одни из первых начали проводить исследования психологического воздействия эпидемии и карантина на эмоцио-

нальное состояние жителей Китая [8]. О. McBride и др. исследовали психологическое состояние и психологические реакции людей в период пандемии COVID-19 [11]. С.Н. Ениколопов, О.М. Бойко, Т.И. Медведева, О.Ю. Воронцова, О.Ю. Казьмина показали необходимость исследования динамики психических реакций для возможности прогнозирования потребности в психологической и врачебной помощи в предотвращении нарастания психической травматизации [9; 10].

Ряд исследований посвящен изучению межкультурных различий в поведении жителей разных стран. М. Orgilés, А. Morales, Е. Delvecchio, R. Francisco, С. Mazzeschi, М. Pedro, исследовали особенности совладающего поведения во время COVID-19 у детей и подростков из Италии, Испании и Португалии. Ученые признали, что дети и подростки из разных стран сообщали о схожих проблемах и применяли схожие стратегии совладания, независимо от страны или социально-экономической группы. Различия выявлены лишь в показателях по религиозному совладанию [14].

Коллективом ученых во главе с И. Ворониным проводилось сравнение различий, в том числе и гендерных, в распространенности и факторной структуре копинг-реакций во время пандемии COVID-19 в трех странах: России, Кыргызстане и Перу. В исследовании изучался широкий аспект копинг стратегий, обобщенный в четыре группы копинг-поведения: проблемно-ориентированное, социально поддерживаемое, эмоционально-ориентированное и избегающее копинг-поведение.

Ученые выявили, что в целом у участников исследования из трех разных стран выявлено широкое разнообразие совладающего поведения в ответ на пандемию COVID-19, обусловленное в основном возрастом и полом участников. Однако статистически значимые различия между странами наиболее выражены лишь в религиозном совладании, принятии и ментальная отстраненности (грезы, мечты), причем самые высокие значения данных показателей выявлены у участников из Перу. В то же время некоторые виды совладающего поведения были классифицированы по разным категориям в разных странах; например, религиозное совладание было классифицировано как социально поддерживаемая стратегия в Перу и избегающая стратегия совладания в Кыргызстане.

Данное исследование предоставило и доказательства гендерных различий в копинг-реакциях. Характер гендерных различий копинг-реакций варьировался в разных странах, однако в целом у испытуемых женского пола выявлены более высокие уровень юмора и самообвинения, а у мужчин - более высокие уровень отрицания, религии, эмоциональной и инструментальной поддержки. У женщин из Перу выявлены более высокие показатели принятия, чем у мужчин. Гендерные различия жителей России и Киргизии в целом составляли небольшой процент индивидуальных различий в копинг-реакциях [15].

Таким образом результаты двух масштабных международных исследований показывают, что кросс-культурные различия составляют не более 20% индивидуальных различий в копинг-реакциях, причем религиозное копинг-поведение, принятие и ментальная отстраненность имеют наибольшую вариативность в разных странах. Было выявлено, что менее 5% различий в показателях имеют копинг-реакции, связанные с полом участников.

Однако в представленных исследованиях ученые видят перспективу в изучении гендерных различий копинг-реакций на влияние пандемии COVID-19.

В свою очередь, Huang et al. сообщили, что во время пандемии COVID-19 в Китае женщины испытывали более сильную тревогу и страх, чем мужчины [16].

Согласно метаанализу, женщины, как правило, более вовлечены в совладающее поведение из-за более высокой оценки стресса [17].

Тем не менее, несмотря на значительное количество как иностранных, так и российских исследований, влияния последствий пандемии на физическое и психическое здоровье жителей разных стран, проблема психического состояния студентов и преподавателей вузов, особенно педагогических специальностей, в период нарастающей эпидемической опасности, а также профилактики психологических последствий изоляции позволил нам сделать вывод о недостаточной ее изученности. Подобные исследования способствуют поиску возможности понимания мер профилактики, смягчения и предотвращения негативных последствий нынешних карантинных мероприятий.

Цель статьи – осветить результаты исследования динамики влияния самоизоляции и ситуации, вызванной распространением коронавируса COVID-19, на психоэмоциональное состояние и отношения студентов и сотрудников вуза к проявлениям сложившейся ситуации в первую и вторую волну пандемии.

Материалы и методы

Исследование проводилось дистанционно, посредством онлайн-сервиса «Google Forms» [18] в апреле и октябре 2020 года добровольно и анонимно, что позволило получить более достоверные ответы. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы анкеты. Вопросы первого блока разработаны авторами исследования и направлены на изучение отношения студентов и преподавателей к ситуации, связанной с распространением вируса; отношения к превентивным мероприятиям в регионе и вузе, анализ позитивных и негативных последствий, личностных и учебных проблем, возникающих в период самоизоляции. Второй блок включает вопросы «Шкалы ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (в адаптации А.С. Кузнецовой [19]), позволяющей выявить наличие стрессовой ситуации у испытуемых и оценить интенсивность ее воздействия. В третьем блоке был использован опросник «Актуальное состояние» (Л.В. Куликов) [20], определяющий особенности психического состояния, обусловленного влиянием конкретных событий в текущий момент времени. Статистический анализ осуществлялся с применением параметрического математического метода для двух независимых выборок в условии нормального распределения признаков критерия t-Стьюдента с использованием программы SPSS 25.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие студенты и преподаватели педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ»). В апреле 2020 г (первая волна распространения коронавируса) в анкетировании приняло участие 700 человек, из них 140 преподавателей и 560 студентов; в октябре 2020 года (вторая волна) прошли опрос 919 человек (220 преподавателей и 699 студентов). Таким образом, общий объем выборки составил 1619 человек (женщин – 991, мужчин – 628).

Результаты исследования

Представим фактические данные, полученные в ходе исследования динамики влияния самоизоляции на эмоциональное состояние студентов и преподавателей вуза (см. табл. 1).

Таблица 1

Распределение испытуемых по уровням выраженности показателей эмоционального состояния и их отношения к сложившейся ситуации в первую и вторую волну распространения коронавируса COVID-19

Изучаемые показатели	Первая волна			Вторая волна			$t_{\text{эмп}}$
	Уровни (%)			Уровни (%)			
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
Отношение к ситуации пандемии	6,2	85,8	8	5,6	60,4	34	-11,4**
Соблюдение режима самоизоляции и мер профилактики	6,8	14,1	79,1	10,4	16,6	70	0,03
Отслеживание симптомов коронавирусной инфекции	37,8	20,6	41,6	13,6	38	48,4	4,49**
Чувство физической безопасности и защищенности с учетом предпринимаемых мер самоизоляции	11,7	46	42,3	15,5	42	42,5	1,07
Мониторинг новостей о распространении коронавируса и его последствий	21,6	68	10,4	18,7	63,5	17,8	-3,47**

Примечание 1: ** - $p \leq 0,01$; * - $p \leq 0,05$.

Примечание 2: В таблице 1 для оптимизации восприятия информация анкетного опроса распределена по уровням, однако для статистической обработки данных мы использовали t -критерий Стьюдента

Полученные в результате анкетного опроса данные позволили нам оценить динамику отношения респондентов к ситуации распространения коронавируса в Белгородской области в период с апреля по ноябрь 2020 г. Если в апреле 8% испытуемых оценивали возникшую ситуацию с пандемией как тяжелую, то в октябре количество испытуемых увеличилось до 34%. По результатам первого диагностического среза 85% и соответственно по результатам второго среза – 60,4% испытуемых расценивают ситуацию, как серьезную, к которой нужно отнестись с настороженностью и соблюдением необходимых рекомендаций. И, наконец, 6,2% и 5,6% респондентов соответственно оценивали ситуацию как не заслуживающую особого внимания ($p \leq 0,01$, $t_{\text{эмп}} = -11,4$). Такие результаты свидетельствуют о переоценке ситуации с пандемией сотрудниками и студентами в плане ее серьезности.

Результаты опроса, которые позволили нам выявить отношение к соблюдению режима самоизоляции и мер профилактики по итогам первого и второго эмпирического среза, показали следующее. В апреле 6,8% испытуемых не стремились соблюдать режим самоизоляции и проявляли беспечность. В октябре количество таких испытуемых возросло до 10,4%. Хотели бы соблюдать режим самоизоляции и все необходимые меры предосторожности, но у них нет такой возможности в связи с тем, что они работают, 14,1 % и 16,6% респондентов соответственно. Скорее всего, что в эту группу вошли те сотрудники и преподаватели университета, у которых есть необходимость посещать университет.

Наибольшее количество испытуемых, как во время первого, так и во время второго диагностического среза, вошли в группу тех, кто максимально соблюдает меры предосторожности и профилактики коронавируса и не посещает места скопления большого

количества людей: 79,1% и 70% респондентов. Статистически значимых различий по данному показателю нами обнаружено не было.

Анализ ответов респондентов на вопросы анкеты, выявляющие их стремление отслеживать симптомы коронавирусной инфекции у себя или/и окружающих, по итогам первого и второго эмпирического среза, показал нам динамику на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ ($t_{\text{эмп}} = 4,49$) в сторону усиления данного стремления. Если в апреле 37,8% испытуемых вообще не обращали на этот вопрос внимание и не переживали по этому поводу, но в октябре количество таких испытуемых сократилось до 13,6%. По результатам первого диагностического среза 41,6% и, соответственно, по результатам второго среза 48,4% испытуемых стали постоянно следить за своим самочувствием и самочувствием окружающих. Процент респондентов, которые иногда обращали и обращают внимание на появления симптомов коронавируса (кашля, чихания и т.п.), к октябрю 2020 года увеличился с 20,6% до 38%. Полученные данные еще раз подтверждают тот факт, что студенты и сотрудники переоценили ситуацию с пандемией и стали относиться к этому явлению более настороженно и серьезно.

Ответы респондентов, которые позволили нам выявить чувство физической безопасности и защищенности респондентов с учетом предпринимаемых мер самоизоляции, по итогам первого и второго эмпирического срезов распределились следующим образом. В апреле 11,7% испытуемых испытывали боязнь и повышенную опасность перед угрозой заражения коронавирусом, в октябре этот процент обеспокоенных испытуемых возрос до 15,5%. По результатам первого диагностического среза 46% опрошенных испытывали средний уровень обеспокоенности, по данным второго среза – 42%. Весной ощущали себя в полной безопасности 42,3% опрошенных, а осенью 42,5%. Статистически значимых различий по данному показателю нами обнаружено не было. Данный результат говорит о том, что обучение в онлайн-формате, соблюдение режима самоизоляции и других карантинных мер значимо не оказывает влияние на чувство безопасности и защищенности от возможных рисков заболевания коронавирусом.

Изучив стремление респондентов проводить мониторинг новостей о распространении коронавируса и его последствий в апреле и ноябре 2020 г., мы выявили динамику данного показателя на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ ($t_{\text{эмп}} = -3,47$) в сторону усиления данного стремления. Если в апреле 21,6% испытуемых избегали отслеживания данной информации, и она их не интересовала, то в октябре количество таких испытуемых сократилось до 18,7%. В первый срез 10,4% и соответственно во второй срез 17,8% испытуемых стали пристально и регулярно следить за новостями о распространении коронавируса и его последствий. Процент респондентов, которые иногда обращают внимание и интересуются его распространением по регионам России и во всем мире, к октябрю 2020 года снизился незначительно, с 68% до 63%. Данные результаты говорят о том, что студенты и сотрудники устали от ситуации, связанной с распространением коронавируса и проявляют желание вернуться к привычному образу жизни, поэтому новости о распространении коронавируса и о мерах, препятствующих этому процессу, по-прежнему остаются для них актуальными.

В целом, можно отметить, что сотрудники и студенты, принимавшие участие в исследовании, отметили следующие отрицательные моменты, связанные со сложившейся ситуацией с коронавирусом: отсутствие общения; малоподвижный образ жизни, нехватка прогулок и свежего воздуха и проблемы со здоровьем, связанные с этим; увеличение объема работы за компьютером; отмена планов на отпуск; финансовые

проблемы; физическая и моральная усталость от изоляции; эмоциональные проблемы (чувство тревоги, страха, напряжения и т.д.); постоянные переживания за близких; переход на дистанционный формат работы и обучения.

Проанализируем актуальное психическое эмоциональное состояние испытуемых в целом по выборке за весь период исследования и в периоды первой и второй волны пандемии коронавируса (апрель-октябрь 2020 г.), связанными с выходом на удаленный режим обучения и работы (см. табл. 2).

Таблица 2

Выраженность показателей актуального эмоционального состояния и ситуативной тревожности преподавателей и студентов в целом по выборке и в периоды распространения коронавируса COVID-19 (ср.б.)

Исследуемые показатели	Первая волна M_{x1}	Вторая волна M_{x2}	$t_{эмп}$	Преподаватели $M_{xПреп}$	Студенты $M_{xСтуд}$	$t_{эмп}$
Активация-деактивация	32,9	33	-0,09	33,2	32,9	-0,41
Тонус, работоспособность	21,6	22,3	-0,6	19,9	22,5	3,73**
Самочувствие физическое	20,9	22,2	-2,7**	20	21,9	2,65**
Спокойствие-тревожность	30,7	33,4	-4,2**	29	32,8	4,27**
Эмоциональная возбудимость	25,1	26,9	-3,1**	23,1	26,5	4,62**
Ситуативная тревожность	43,2	42,2	1,5	42,3	42,7	0,30

Примечание: ** - $p \leq 0,01$; * - $p \leq 0,05$

Показатель эмоционального состояния испытуемых «Активация-деактивация» находится на среднем уровне выраженности ($M_{x1}=32,9$ и $M_{x2}=33$), причем его уровень со временем (с апреля по октябрь 2020 года) не изменился. Можно отметить, что испытуемые достаточно лояльно относятся к тем изменениям, которые возникли в их жизни в связи с самоизоляцией и введением ограничений. Нельзя сказать, что они спокойно воспринимают текущую ситуацию, но при этом не проявляют особого желания преодолевать трудности и совершать активные действия. Респонденты действуют по ситуации, приспосабливаясь к ней и решая попутно ряд возникающих вопросов без самоотверженной активности. Преподаватели более активны по сравнению со студентами ($M_{xСотр}=32,9$ и $M_{xСтуд}=33$), что можно объяснить большей ответственностью и активностью первых при выполнении своих должностных обязанностей в процессе реализации учебного процесса в период онлайн обучения.

Показатель эмоционального состояния испытуемых «Тонус, работоспособность» находится на среднем уровне выраженности ($M_{x1}=21,6$ и $M_{x2}=22,3$), причем его уровень с апреля по октябрь 2020 года показывает тенденцию к повышению. Вероятно, это можно связать с повышением адаптивности испытуемых и привыканием к тем мерам, которые были приняты в период пандемии. Студенты педагогического института более активны по сравнению с сотрудниками, проявляют умеренную работоспособность, бодрость и энергию в реализации своих жизненных потребностей, связанных с учебной или общением ($M_{xПреп}=19,9$ и $M_{xСтуд}=22,5$). Эти данные подтверждаются на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ ($t_{эмп}=3,73$). $p \leq 0,01$ ($t_{эмп}=3,73$). Это можно объяснить возрастными особенностями испытуемых.

В целом по выборке показатель эмоционального состояния «Физическое самочувствие» находится на среднем уровне выраженности ($M_{x_1}=20,9$ и $M_{x_2}=22,2$) с тенденцией к увеличению, что статистически подтверждается на высоком уровне значимости $p \leq 0,01$ ($t_{эмп} = -2,7$). Однако физическое самочувствие студентов находится на среднем уровне выраженности ($M_{xСтуд} = 21,9$), а сотрудников – на низком ($M_{xПреп} = 20$), что подтверждается статистически значимыми различиями $p \leq 0,01$ ($t_{эмп} = 2,65$). Студенты в отличие от преподавателей чувствуют себя более комфортно, ощущают больший запас физических сил и бодрости. Очевидно, что такая разница объясняется разным возрастом сотрудников и студентов и, соответственно, более крепким здоровьем вторых.

Показатель эмоционального состояния испытуемых «Спокойствие-тревожность» в период с апреля по октябрь 2020 года изменяется от среднего до выше среднего уровня выраженности ($M_{x_1}=30,7$ и $M_{x_2}=33,4$, соответственно, при $p \leq 0,01$ и $t_{эмп} = -4,2$). Очевидно, что, сталкиваясь с необычной и новой ситуацией выстраивания жизни и функционирования в условиях пандемии, со временем у респондентов лучше получается управлять тревогой и тревожными мыслями, связанными с неопределенностью будущего. У них чаще проявляется уверенность в благоприятном развитии событий. Студенты проявляют большее эмоциональное спокойствие ($M_{xСтуд} = 32,8$) по сравнению с сотрудниками ($M_{xПреп} = 29$), что подтверждается статистически значимыми различиями $p \leq 0,01$ ($t_{эмп} = 4,27$). Разница по данному показателю у преподавателей и студентов, возможно, обусловлена возросшей ответственностью и нагрузкой преподавателей, а также тем, что в связи с переходом на дистанционные формы работы начинает более отчетливо проявляться эмоциональное выгорание у преподавателей.

Показатель «Эмоциональное возбуждение» находится на среднем уровне выраженности ($M_{x_1}=25,1$ и $M_{x_2}=26,9$), его уровень с апреля по октябрь 2020 года показывает тенденцию к повышению, что подтверждается статистически ($p \leq 0,01$, $t_{эмп} = -3,1$). Достаточно длительное нахождение в ситуации изоляции и ограниченности общения и передвижения, естественно, приводит к накоплению психологической усталости, повышению уровня эмоциональной возбудимости, напряженности нервозности, что может проявляться невоздержанным реагированием на изменения ситуации, неуравновешенным поведением, неудовлетворительным эмоциональным саморегулированием.

Интересно, что сотрудники и студенты, принимавшие участие в опросе, отмечали у себя разнообразный спектр чувств и эмоций в связи со сложившейся ситуацией с коронавирусом: раздражение, тревогу, беспокойство, напряжение, уязвимость, волнение, апатию, усталость, стресс, уныние, скуку, грусть, огорчение, настороженность, одиночество, злость, испуг, подавленность, панику, растерянность, настороженность, безразличие, неопределенность, обеспокоенность, опасность и др.

При этом студенты проявляют большее эмоциональное возбуждение ($M_{xСтуд} = 26,5$) по сравнению с сотрудниками ($M_{xПреп} = 23,1$), что подтверждается статистически значимыми различиями $p \leq 0,01$ ($t_{эмп} = 4,62$).

По результатам исследования мы можем отметить умеренную ситуативную тревожность как у студентов ($M_{xСтуд} = 42,7$), так и сотрудников университета ($M_{xПреп} = 42,3$). В период с апреля по октябрь этот показатель остается практически неизменным ($M_{x_1} = 43,2$ и $M_{x_2} = 42,2$). С одной стороны, мы можем отметить, что, оказавшись в нынешней стрессовой ситуации, респонденты не склонны воспринимать угрозу своей жизнедеятельности и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. С другой стороны, их эмоциональное состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Обсуждение результатов

Таким образом, данные, полученные в ходе нашего исследования, свидетельствуют о том, что студенты и преподаватели педагогического института НИУ «БелГУ» в целом благополучно справились с ситуацией, связанной с распространением коронавируса COVID-19 и переходом на дистанционные формы обучения и работы. Большинство участников исследования переоценили ситуацию с распространением коронавируса профилактикой и стали относиться к этой проблеме более серьезно, соблюдая необходимые рекомендации по профилактике.

Тем не менее, есть некоторые негативные тенденции в переживании сложившейся ситуации преподавателями в сравнении со студентами. В частности, состояние физического здоровья, функциональное состояние и соматическое самочувствие преподавателей и сотрудников университета требует разработки ряда мероприятий и рекомендаций, которые позволят стабилизировать их состояние и поддержать их здоровье и психологическое благополучие, с целью сохранения достаточного качества жизни и высокого уровня продуктивности профессиональной деятельности.

Таким образом, полученные нами данные согласуются с исследованием С.Н. Ениколопова с соавторами, которые констатировали, что «...С момента объявления ВОЗ начала пандемии в марте 2020 г. значительно увеличилось число людей, у которых наблюдается возникновение или усиление психопатологической симптоматики. При этом не обязательно непосредственно самому сталкиваться с коронавирусной инфекцией или переживать за близких, заболевших COVID-19. Достаточно регулярно слышать информацию о статистике заболевших и умерших от заболевания с очень высоким уровнем контагиозности, про увеличение количества случаев тяжелого течения болезни и даже летального исхода у людей, которые не относятся к группе риска, чтобы соотносить эту информацию с собой» [10].

Таким образом, усиление негативных эмоциональных переживаний непосредственно связано с введением карантинных мер и ограничением свободы передвижения, а также с невозможностью планировать свою жизнь даже на ближайшую перспективу».

Заключение

В проведенном исследовании доказано, что влияние пандемии коронавируса на эмоциональную сферу преподавателей и студентов является неоднозначным. В целом, студенты в отличие от преподавателей чувствуют себя более комфортно и ощущают больший запас физических сил. Также впервые были выявлены особенности динамики влияния карантинных мер первой и второй волны на эмоциональную сферу студентов и преподавателей, которые учитывались при разработке рекомендаций.

Полученные результаты исследования имеют практическую значимость как в области оказания психологической помощи участникам образовательного процесса, так и в области информационно-психологической поддержки в период пандемии и по его окончанию. В качестве новых ориентиров могут выступить: осознание нового опыта вынужденной самоизоляции и присвоение его как нового ресурса личностного и профессионального развития в нетипичных условиях; укрепление ценности общения и

взаимодействия с семьей и близкими, как альтернатива регулярному общению в социальных сетях и мессенджерах.

Благодарности

Авторы выражают благодарность дирекции педагогического института и руководителю психологической службы НИУ «БелГУ» за содействие в проведении исследования, а также всем участникам анкетного опроса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Денисова О.А., Кун О.А., Денисов А.П. Дистанционное образование глазами студентов (по материалам анкетирования) // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 4. URL: <http://science-education.ru/article/view?id=30014> (дата обращения: 19.12.2020).
2. Сорокова М.Г. Цифровая образовательная среда университета: кому более комфортно в ней учиться? // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 2. С.44-58. DOI:10.17759/pse.2020250204
3. Шалагинова К.С., Декина Е.В. Психолого-педагогические аспекты дистанционного образования в условиях пандемии: по материалам анкетирования студентов – будущих психологов // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 3. С. 80–94. DOI:10.17759/psyedu.202012003054.
4. Прохоров А.О. Структурно-функциональная организация ментальной регуляции психических состояний субъекта// Психология психических состояний. Сборник материалов XIV международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов / Под общей редакцией Б.С. Алишева, А.О. Прохорова. 2020. Том Выпуск 14 С.11-14.
5. Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Особенности саморегуляции состояний студентов с разным уровнем регуляторных способностей // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 30. № 2. С. 132-142.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. № 5. С. 184-188
7. Li S., Wang Y., Xue J., Zhao N., Zhu T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17. № 6. DOI:10.3390/ijerph17062032 24.
8. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations // General Psychiatry. 2020. Vol. 33. № 2. P. e100213. DOI:10.1136/gpsych2020-100213
9. Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 70, С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1731-boyko70.html> (дата обращения: 01.11.2020)
10. Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 108–126. DOI:10.17759/psyedu.2020120207
11. McBride, O., Murphy, J., Shevlin, M., Gibson Miller, J., Hartman, T. K., Hyland, P., Bentall, R. Monitoring the psychological impact of the COVID-19 pandemic in the general population: an overview of the context, design and conduct of the COVID-19 Psychological Research Consortium (C19PRC) Study. Retrieved from <https://doi.org/10.31234/osf.io/wxe2n>.
12. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet, 2020, 912–20. Cabinet Office (2020). <https://www.gov.uk/coronavirus> (accessed 7 September 2020).
13. Tian F., Li H., Tian S., Yang J., Shao J., & Tian C. Psychological Symptoms of Ordinary Chinese Citizens Based on SCL-90 during the Level I Emergency Response to COVID-19 // Psychiatry Research. 2020. Jun; 288:112992 DOI:10.1016/j.psychres.2020.112992
14. Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzechi, C., Pedro, M., & Espada, J.P. (2020). Coping behaviors and psychological disturbances in youth affected by the COVID-19 health crisis [Preprint]. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/2gnxb> (accessed 17 January 2020).
15. Coping Responses During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Cultural Comparison of Russia, Kyrgyzstan, and Peru. Available from: https://www.researchgate.net/publication/347903261_Coping_Responses_During_the_COVID-19_Pandemic_A_Cross-Cultural_Comparison_of_Russia_Kyrgyzstan_and_Peru (accessed Jan 10 2021)

16. Huang, L., Xu, F.M., & Liu, H.R. Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak [Preprint]. *Public and Global Health*. <https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031898> (accessed 17 January 2020).
17. Kato, T. Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis: Frequently Used Coping Scales. *Stress and Health*, 31(4), 315–323. <https://doi.org/10.1002/smi.2557> (accessed 17 January 2020).
18. Гут Ю.Н. Доронина Н.Н. Анкета «Мое эмоциональное состояние» URL: https://docs.google.com/forms/d/1cZjpiH8ZHOYyZ5y5h9sT5VPDva_zN33gjYCaSYvNIG0/edit
19. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 409 с.
20. Куликов Л. В. Психология настроения. СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. 228 с.

REFERENCES

1. Denisova O.A., Kuhn O.A., Denisov A.P. Distance education through the eyes of students (based on survey materials). *Modern problems of science and education*, 2020, no. 4. Available at: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=30014> (accessed 19 December 2020). (in Russian).
2. Sorokova M.G. The digital educational environment of the university: who is more comfortable in it?. *Psychological Science and Education*, 2020, vol. 25, no. 2. pp. 44-58. DOI: 10.17759/pse.2020250204. (in Russian).
3. Shalaginova K.S., Dekina E.V. Psychological and pedagogical aspects of distance education in a pandemic: based on the materials of a questionnaire survey of students - future psychologists. *Psychological and pedagogical research*. 2020, vol 12, no. 3, pp. 80–94. DOI: 10.17759/psyedu.20201200305. (in Russian).
4. Prokhorov A. O. Structural and functional organization of mental regulation of mental states of the subject Psychology of mental states. *Collection of materials of the XIV international scientific-practical conference for students, undergraduates, graduate students, young scientists and university teachers / Under the general editorship of B.S. Alisheva, A.O. Prokhorov*. 2020, vol. 14.5.
5. Kryukova T.L. Psychology of coping behavior: current state and psychological, socio-cultural perspectives. *Bulletin of KSU named after O.N. Nekrasov*, 2013, no. 5, pp. 184-188. (in Russian).
6. Prokhorov A.O., Chernov A.V., Yusupov M.G. Features of self-regulation of states of students with different levels of regulatory abilities. *Bulletin of the Udmurt University. Philosophy Series. Psychology. Pedagogy*, 2020, vol. 30, no. 2, pp. 132-142. (in Russian).
7. Li S., Wang Y., Xue J., Zhao N., Zhu T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no 6. DOI:10.3390/ijerph17062032 24.
8. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 2020, vol. 33, no. 2, e100213. DOI:10.1136/gpsych2020-100213
9. Boyko OM, Medvedeva TI, Enikolopov SN, Vorontsova O.Yu., Kazmina O.Yu. The psychological state of people during the COVID-19 pandemic and the targets of psychological work. *Psychological research*, 2020, vol. 13, no. 70, pp. 1. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1731-boyko70.html> (accessed 1 November 2020). (in Russian).
10. Enikolopov S.N., Boyko O.M., Medvedeva T.I., Vorontsova O.Yu., Kazmina O.Yu. Dynamics of psychological reactions at the initial stage of the COVID-19 pandemic. *Psychological and pedagogical research*, 2020, vol. 12, no. 2, pp. 108–126. DOI: 10.17759/psyedu.2020120207. (in Russian).
11. McBride, O., Murphy, J., Shevlin, M., Gibson Miller, J., Hartman, T. K., Hyland, P., Bentall, R. Monitoring the psychological impact of the COVID-19 pandemic in the general population: an overview of the context, design and conduct of the COVID-19 Psychological Research Consortium (C19PRC) Study. DOI: 10.31234/osf.io/wxe2n.
12. Brooks Sam, Webster Rebecca, Smith Louise, Woodland Lisa, Wessely Simon, Greenberg Neil & Rubin Gideon. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2020, vol. 395. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
13. Tian F., Li H., Tian S., Yang J., Shao J., & Tian C. Psychological Symptoms of Ordinary Chinese Citizens Based on SCL-90 during the Level I Emergency Response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 2020, Jun; 288:112992. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112992
14. Orgilés M., Morales A., Delvecchio E., Francisco R., Mazzeschi C., Pedro M., & Espada J.P. Coping behaviors and psychological disturbances in youth affected by the COVID-19 health crisis [Preprint], 2020. PsyArXiv. DOI: 10.31234/osf.io/2gnxb
15. Coping Responses During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Cultural Comparison of Russia, Kyrgyzstan, and Peru. Available at: https://www.researchgate.net/publication/347903261_Coping_Responses_During_the_COVID-19_Pandemic_A_Cross-Cultural_Comparison_of_Russia_Kyrgyzstan_and_Peru. (accessed 1 November 2020).
16. Huang, L., Xu, F.M., & Liu, H.R. Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak [Preprint]. *Public and Global Health*, 2020. DOI: 10.1101/2020.03.05.20031898
17. Kato T. Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis: Frequently Used Coping Scales. *Stress and Health*, 2015, no.

31(4), pp. 315–323. DOI: 10.1002/smi.2557

18. Gut Yu.G. Doronina N.N. Anketa «Moe ehmtotsional'noe sostoyanie». Available at: https://docs.google.com/forms/d/1cZjpiH8ZHOYyZ5y5h9sT5VPDva_zN33gjYCaSYvNIG0/edit (accessed 1 November 2020).
19. Karelin A. A. Bol'shaya ehntsklopediya psikhologicheskikh testov. Moscow, Eksmo Publ., 2007. 409 p. (in Russian)
20. Kulikov L. V. Psikhologiya nastroeniya. Saint-Petersburg, SPbU Publ., 1997. 228 p. (in Russian)

Информация об авторах

Гут Юлия Николаевна

(Россия, Белгород)

Доцент, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой возрастной и социальной психологии Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Ведущий научный сотрудник лаборатории дифференциальной психологии и психофизиологии
Психологический институт РАО
E-mail: gut.julya@yandex.ru
ORCID ID: 0000-0001-8505-3846
Scopus ID: 57190229991
Researcher ID: AAC-5276-2019

Information about the authors

Yulia N. Gut

(Russia, Belgorod)

Associate Professor, PhD in Psychological Sciences, Head of the Department of Developmental and Social Psychology
Belgorod State National Research University
Leading Researcher, Laboratory of Differential Psychology and Psychophysiology, Psychological Institute, Russian Academy of Education
E-mail: gut.julya@yandex.ru
ORCID ID: 0000-0001-8505-3846
Scopus ID: 57190229991
Researcher ID: AAC-5276-2019

Ткаченко Надежда Степановна

(Россия, Белгород)

Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии Белгородский государственный национальный исследовательский университет
E-mail: tkachenko_n@bsu.edu.ru;
ORCID ID: 0000-0002-1710-889X
Researcher ID: ABI-3001-2020

Nadezhda S. Tkachenko

(Russia, Belgorod)

Associate Professor, PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Developmental and Social Psychology
Belgorod State National Research University
E-mail: tkachenko_n@bsu.edu.ru;
ORCID ID: 0000-0002-1710-889X
Researcher ID: ABI-3001-2020

Доронина Наталья Николаевна

(Россия, Белгород)

Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии Белгородский государственный национальный исследовательский университет
E-mail: doronina@bsu.edu.ru
ORCID ID: 0000-0001-9052-1034
Scopus ID: 57190884938

Natalia N. Doronina

(Russia, Belgorod)

Associate Professor, PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Developmental and Social Psychology
Belgorod State National Research University
E-mail: doronina@bsu.edu.ru
ORCID ID: 0000-0001-9052-1034
Scopus ID: 57190884938

Ланских Марина Васильевна

(Россия, Белгород)

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии Белгородский государственный национальный исследовательский университет
E-mail: lanskih@bsu.edu.ru
ORCID ID: 0000-0002-1052-0317

Marina V. Lanskih

(Russia, Belgorod)

Associate Professor, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Developmental and Social Psychology
Belgorod State National Research University
E-mail: lanskih@bsu.edu.ru
ORCID ID: 0000-0002-1052-0317

Худаева Майя Юрьевна

(Россия, Белгород)

Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии Белгородский государственный национальный исследовательский университет
E-mail: khudaeva@bsu.edu.ru
ORCID ID: 0000-0002-9245-7547
Researcher ID: ABH-5706-2020

Maya Yu. Khudaeva

(Russia, Belgorod)

Associate Professor, PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Developmental and Social Psychology
Belgorod State National Research University
E-mail: khudaeva@bsu.edu.ru
ORCID ID: 0000-0002-9245-7547
Researcher ID: ABH-5706-2020

Овсяникова Елена Алексеевна

(Россия, Белгород)

Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии Белгородский государственный национальный исследовательский университет
E-mail: ovsyannikova@bsu.edu.ru
ORCID ID: 0000-0002-7467-883X

Elena A. Ovsyanikova

(Russia, Belgorod)

Associate Professor, PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Developmental and Social Psychology
Belgorod State National Research University
E-mail: ovsyannikova@bsu.edu.ru
ORCID ID: 0000-0002-7467-883X