



ПСИХОЛОГИЯ

Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21, вып. 2. С. 178–183
Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2021, vol. 21, iss. 2, pp. 178–183

Научная статья
УДК 159.99
<https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-2-178-183>

Особенности психических состояний студентов в условиях режима самоизоляции накануне сессии

Т. И. Куликова

Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого, Россия, 300026, г. Тула, пр-т Ленина, д. 125

Куликова Татьяна Ивановна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики, tatvku@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>

Аннотация. Статья посвящена проблеме психических состояний студентов накануне сессии, находящихся в условиях режима самоизоляции. Приводятся результаты констатирующего эксперимента, проведенного среди студентов в период ограничительных мер в мае–июне 2020 г. Выборку составили 55 студентов, возраст – 19–22 года. Цель исследования – установление наличия связи между психическими состояниями студентов и вынужденными ограничительными мерами, в том числе связанными с учебой, оценка потенциального риска для психологического благополучия студентов. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что ситуация вынужденной самоизоляции является дополнительным фактором, обуславливающим снижение психической активности личности, что способствует проявлению невротических реакций и провоцирует ощущение одиночества. Исследование проводилось в онлайн, контрольная группа не формировалась. При статистической обработке данных с применением коэффициента корреляции *r*-Пирсона выявлена прямая отрицательная связь между переживанием одиночества (вынужденной самоизоляции) и снижением психической активации и интереса студентов, а также прямая положительная связь с состояниями тревожности, фрустрации и навязчивыми состояниями накануне сессии. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ психопрофилактики, психокоррекции и психолого-педагогического сопровождения студентов, вынужденных находиться в ограничительных условиях в связи с продолжительной болезнью, особыми возможностями здоровья, экстремальными ситуациями и, наконец, переходом на дистанционное образование.

Ключевые слова: психические состояния, студенты, экзаменационная сессия, самоизоляция, ограничительные меры

Для цитирования: Куликова Т. И. Особенности психических состояний студентов в условиях режима самоизоляции накануне сессии // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21, вып. 2. С. 178–183. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-2-178-183>

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution License (CC-BY 4.0)

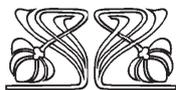
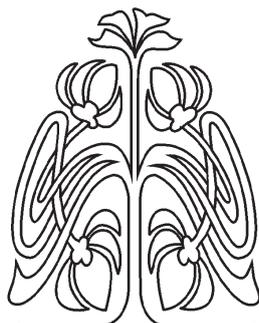
Article
<https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-2-178-183>

Features of mental states of students in conditions of self-isolation on the eve of the session

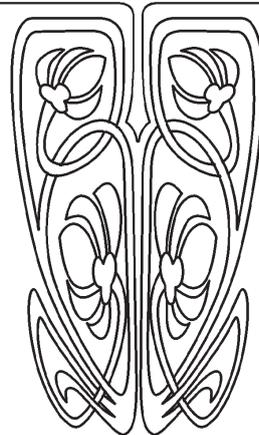
T. I. Kulikova

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, 125 Lenin Aven., Tula 300026, Russia
Tatyana I. Kulikova, tatvku@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>

© Куликова Т. И., 2021



НАУЧНЫЙ
ОТДЕЛ





Abstract. The article is devoted to the problem of mental states of students, who are in conditions of self-isolation, before the examination session. The results of an ascertaining experiment conducted among students during the period of restrictive measures in May–June 2020 are presented, the sample consisted of 55 students, age – 19–22 years. The aim of the research was to study the existence of a connection between the mental states of students and forced restrictive measures, including those related to studies, to assess the potential risk for the psychological well-being of students. As a hypothesis, it was suggested that the situation of forced self-isolation is an additional factor causing a decrease in the mental activity of a person, which contributes to the manifestation of neurotic reactions and provokes a feeling of loneliness. The study was conducted online, the control group was not formed. As a result of statistical data processing using the r-Pearson correlation coefficient, a direct negative relationship was revealed between the experience of loneliness (forced self-isolation) and a decrease in mental activation and interest of students, as well as a direct positive relationship with states of anxiety, frustration and obsessive states on the eve of the session. The results of the study can be used to develop programs for psychoprophylaxis, psycho-correction and psychological and pedagogical support of students forced to be in restrictive conditions due to prolonged illness, special health opportunities, extreme situations and, finally, the transition to distance education.

Keywords: mental states, students, examination session, self-isolation, restrictive measures

For citation: Kulikova T. I. Features of mental states of students in conditions of self-isolation on the eve of the session. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2021, vol. 21, iss. 2, pp.178–183 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-2-178-183>

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License (CC-BY 4.0)

Проблема психических состояний студентов в процессе обучения имеет важное теоретико-практическое значение в контексте сохранения психического и психологического здоровья. Все чаще ученые обращают внимание не только на академическую успеваемость студентов, но и на состояние их психического здоровья. Результаты многих исследований подтверждают тот факт, что психические состояния в существенной мере определяют успешность деятельности субъекта. Рассматривая учебно-профессиональную деятельность студентов, необходимо выделить очень важный ее компонент – экзаменационную сессию [1].

Период сессии выступает достаточно сильным фактором проявления негативных психических состояний у студентов, приводит к возрастанию эмоциональной нагрузки [2, с. 28–43]. Процедура экзамена – мощный стрессогенный фактор, при котором общий эмоциональный фон приобретает негативный оттенок [3]. Как указывает Ю. В. Щербатых, если воздействие стрессора является продолжительным, то человек становится более тревожным и даже может испытывать депрессию [4].

Особую актуальность проблема изучения психических состояний студентов накануне сессии приобретает в условиях режима самоизоляции, объявленного в результате распространения коронавирусной инфекции COVID-19, для разработки программ психопрофилактики, психокоррекции и психолого-педагогического сопровождения студентов, вынужденных находиться в ограничительных условиях в связи с продолжительной болезнью, особыми возможностями здоровья, экстремальными ситуациями и, наконец, переходом на дистанционную форму обучения.

Самоизоляция представляет собой не только разрыв привычных социальных связей, но и ситуацию неопределенности. Подобное отчуждение

негативно влияет на психическое здоровье человека. Выявлено, что различные негативные психические состояния в большей степени выражены у молодых людей, в том числе у студентов [5].

Период подготовки и ожидания сессии является типичной ситуацией неопределенности для студентов, так как они не знают, каков будет исход сессии. Конечно, студенты желают получить хорошие и отличные оценки, что обеспечит им стипендию, но при этом многие склонны к сомнению, переживанию неуверенности, возрастающей тревоге.

С целью выявления особенностей психических состояний студентов в условиях режима самоизоляции накануне сессии и прогнозирования рисков и потенциальных трудностей адаптации студентов к учебным ситуациям, характеризующимся высокой степенью неопределенности, нами был проведен констатирующий эксперимент среди студентов II–III курсов ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Выборку составили 55 студентов (возраст – 19–22 года), обучающихся по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование». Исследование проводилось онлайн с мая по июнь 2020 г., в период зачетной недели и накануне экзаменационной сессии, которые проходили дистанционно с использованием информационных технологий.

В качестве основной задачи было определено выявление связи между психическими состояниями студентов и вынужденными ограничительными мерами, в том числе связанными с учебой, оценка потенциального риска для психологического благополучия студентов. Предполагалось, что текущая ситуация вынужденной самоизоляции служит дополнительным фактором, обуславливающим снижение психической активности личности, что способствует проявлению невротических реакций и провоцирует ощущение одиночества.



Анализ работ, посвященных исследованию психических свойств личности, обусловил выбор диагностических методик:

оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин);

шкала ситуативной (реактивной) тревожности (Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин);

тест на самооценку психических состояний (по Г. Айзенку);

шкала типов невротического реагирования (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич);

шкала субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон).

Учитывая особенности ситуации самоизоляции, диагностическое обследование проводилось на сайте «Психологические тесты онлайн <https://psyttests.org>». Полученные эмпирические данные были обработаны посредством коэффициента ранговой корреляции Кендалла и линейного коэффициента корреляции Пирсона.

Анализ результатов, полученных по методике Н. А. Курганского и Т. А. Немчина, показывает, что у испытуемых наблюдается пониженный уровень психической активации при выраженной высокой напряженности (табл. 1).

Таблица 1 / Table 1

Результаты оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности

The results of assessing mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort

Психическое состояние	Баллы	Степень выраженности, %	Уровень выраженности
Психическая активация	17	80,9	низкий
Интерес	12	57,1	средний
Эмоциональный тонус	13	61,9	средний
Напряженность	16	76,1	высокий
Комфортность	11	52,3	средний

Снижение уровня психической активности можно объяснить влиянием внешнего стрессогенного фактора – неопределенностью ситуации, которая понимается как критическая, накануне сессии. Многие студенты, описывая свое состояние, отмечали отсутствие увлеченности и желания заниматься учебной деятельностью, указывали на частую смену настроения, высокую внутреннюю напряженность и волнение.

По тесту Спилбергера-Ханина у 59% студентов выявлен высокий уровень личностной тревожности (выраженность признака – 52,7 балла), а уровень ситуативной тревожности выше нормы определен у 62% (выраженность признака – 63,2 балла).

Е. Г. Петрова отмечает, что личностная тревожность указывает на наличие у человека тенденции воспринимать наличную ситуацию как угрожающую и опасную для его самооценки [6, 7]. А. М. Прихожан, ссылаясь на результаты исследований, проведенных после Чернобыльской катастрофы, говорит о том, что тревожность человека напрямую связана с информационной неопределенностью и противоречивостью сведений, рекомендаций и пр. [8, с. 69].

Применительно к нашему исследованию можно утверждать, что источником тревожности студентов является не столько прибли-

жающаяся сессия, сколько неопределенность и неоднозначность ситуации, связанной с режимом самоизоляции. Тревожность коррелирует с напряженностью (прямая корреляционная связь $r = 0,69$) и психической активацией (обратная корреляционная связь $r = -0,54$). Состояние напряжения может быть вызвано нарушением в межличностных отношениях.

Повышенный уровень тревожности характерен также для ситуаций, связанных с попыткой прогнозировать события, которые содержат опасность фрустрации актуализированной потребности [9]. Уровень фрустрации испытуемых (по методике Г. Айзенка) определяется нами как высокий. Среднегрупповой показатель составляет 16,7 балла и обнаруживает прямую корреляционную связь с тревожностью ($r = 0,65$).

Для анализа невротических проявлений применялась шкала типов невротического реагирования (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич). В целом в экспериментальной выборке проявления невротического реагирования достаточно высоки: те или иные невротические реакции обнаружены у 29 студентов. Количественное и процентное соотношение проявлений невротических реакций в выборке (в порядке уменьшения) представлено в табл. 2.



Таблица 2 / Table 2

Проявления типов невротического реагирования в выборке
Manifestations of types of neurotic response in the sample

Тип невротической реакции	Количество случаев	Количество случаев, %
Обсессивно-фобические нарушения	16	29
Вегетативные нарушения	15	27
Астения	13	24
Невротическая депрессия	11	20
Тревога	9	16
Конверсионные расстройства	7	13

Навязчивое, тревожно-фобическое состояние студентов обусловлено эмоциональным шоком, вызванным наступлением пандемии. У многих из них наблюдаются усталость и апатия. Определенная часть студентов склонна к снижению мотивации к обучению.

Приспособительные реакции невротического типа, обнаруженные в выборке, характеризуются наличием выраженного аффективного компонента (страха), навязчивыми мыслями

и действиями (возможно, направленными на компенсацию страха), а также наличием соматических симптомов (слабости, нарушений сна и пр.).

Проведя анализ среднегрупповых значений по всем исследуемым психическим состояниям, мы приняли среднее арифметическое за точку отсчета, далее «сырые» баллы перевели в «стены» и рассчитали коэффициент ранговой корреляции Кендалла (табл. 3).

Таблица 3 / Table 3

Связь между психическими состояниями студентов на основе коэффициента ранговой корреляции Кендалла

The relationship between the mental states of students based on Kendall's rank correlation coefficient

Психические состояния	X	Y	ранг X , d_x	ранг Y , d_y	P	Q
Психическая активация	2	9	1	11	1	10
Эмоциональный тонус	2	9	2	12	0	10
Интерес	5	8	3	9	1	8
Напряженность	6	8	4	10	0	8
Тревожность	6	7	5	7	1	6
Комфортность	6	7	6	8	0	6
Фрустрация	7	6	7	4	2	3
Обсессивно-фобические нарушения	7	6	8	5	1	3
Вегетативные нарушения	8	6	9	6	0	3
Астения	8	5	10	3	0	2
Невротическая депрессия	9	2	11	1	1	0
Конверсионные расстройства	9	2	12	2	0	0

Примечание. Используются следующие обозначения: X – знак ранга, образующего прямой приказ; Y – знак ранга, образующего обратный порядок; P – количество положительных единиц; Q – количество отрицательных единиц, которые приписаны парам при сравнении их рангов по обоим признакам.

Note. The following designations are adopted in the table: X – a sign of ranks forming a direct order; Y – a sign of the ranks forming the reverse order; P – the number of positive; Q – negative units, assigned to pairs when comparing their ranks for both signs.

При уровне значимости $\alpha < 0,05$ между качественными признаками (психическими состояниями) существует значимая ранговая корреляционная связь ($\tau = 0,736$).

Режим самоизоляции предполагает разрыв привычных социальных связей, уединенный и отстраненный способ жизни, при котором человек переживает чувство одиночества. Если он



переживает одиночество как негативное чувство, то ему свойственны тревожность, неуверенность, ощущение беспомощности, слабости. В период вынужденного одиночества возникает озабоченность своим психическим состоянием [10]. Для выявления взаимосвязи психических состояний и переживания одиночества как социальной изоляции применялась шкала субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон).

Показатели ощущения одиночества соответствуют среднему уровню и находятся в

пределах 20–40 баллов (среднегрупповой показатель – 31,7 балла). Полученные результаты свидетельствуют о том, что студенты, находясь в условиях самоизоляции, не испытывают чувства одиночества. Это можно объяснить как особенностями возраста, так и возможностями поддержания контактов через социальные сети. Тем не менее мы выявили корреляционные связи между уровнем субъективного переживания одиночества и отдельными психическими состояниями студентов (табл. 4).

Таблица 4 / Table 4

Корреляционные связи между уровнем субъективного переживания одиночества и психическими состояниями по критерию *r*-Пирсона

Correlation relationships between the level of subjective experience of loneliness and mental states according to the *r*-Pearson criterion

Уровень субъективного переживания одиночества	Психические состояния				
	Тревожность	Фрустрация	Психическая активация	Интерес	Обсессивно-фобические нарушения
	0,46	0,50	–0,61	–0,52	0,50

Примечание. Уровень статистической значимости $p < 0,05$.

Note. Level of statistical significance $p < 0.05$.

Корреляционный анализ позволяет сделать вывод о том, что переживание одиночества (вынужденной самоизоляции) обуславливает снижение психической активации и интереса студентов, при этом усиливает состояние тревожности, фрустрации и навязчивых состояний накануне сессии.

Проведенное исследование дало возможность выявить наличие связи между вынужденными ограничительными мерами и психическими состояниями студентов накануне сессии. Период ожидания и подготовки к сессии, когда тревожное состояние у студентов достигает высшей точки, переход на режим самоизоляции, неопределенность условий, изменение привычек и разрыв социальных контактов серьезно влияют на психическое здоровье.

Студенты, которые понимают свое психическое состояние и умеют его регулировать, способны повысить эффективность обучения и избежать многих стрессовых ситуаций.

Список литературы

1. *Льдокова Г. М.* Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом. Елабуга : Алмедиа, 2006. 160 с.
2. *Соколов Г. А.* Оптимизация психоэмоционального состояния студентов в период сессии // Психолог. 2015. № 1. С. 28–43. DOI: 10.7256/2409-8701.2015.1.13888

3. *Кринчик Е. П.* Экзамен и психика : восемьдесят лет спустя // Психология в вузе : научно-методический журнал. 2009. № 2. С. 29–39.
4. *Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие для студентов, преподавателей и аспирантов психологических факультетов. СПб. : Питер, 2006. 256 с.
5. *Арбузова Е. Н., Семакова А. И.* Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 3 (87). С. 218–226.
6. *Петрова Е. Г.* Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2010. № 2. С. 152–157.
7. *Сидоров К. Р.* Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2013. Вып. 2. С. 42–52.
8. *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика. М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2000. 304 с.
9. *Руслякова Е. Е., Голубь А. А., Киселева Ю. П.* Особенности нервно-психического напряжения у современных студентов в условиях вынужденной самоизоляции // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 3. С. 69. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN320.pdf> (дата обращения: 17.01.2021).



10. Кольцова И. В., Долганина В. В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 4. С. 49. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN420.pdf> (дата обращения: 17.01.2021).

References

1. L'dokova G. M. *Negativnye psikhicheskie sostoyaniya studentov v situatsiyakh s neopredelennym iskhodom* [Negative Mental States of Students in Situations with an Uncertain Outcome]. Elabuga, Almedia Publ., 2006. 160 p. (in Russian).
2. Sokolov G. A. Optimization of the psycho-emotional state of students during the session. *Psikholog* [Psychologist], 2015, no. 1, pp. 28–43 (in Russian). DOI: 10.7256/2409-8701.2015.1.13888
3. Krinchik E. P. Exam and psyche: eighty years later. *Psikhologiya v vuze* [Psychology at the University], 2009, no. 2, pp. 29–39 (in Russian).
4. Shcherbatykh Yu. V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Psychology of Stress and Methods of Correction]. St. Petersburg, Piter Publ., 2006. 256 p. (in Russian).
5. Arbuzova E. N., Semakova A. I. Assessment of the psychological state and resources of coping behavior of students of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia in conditions of self-isolation. *Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2020, no. 3 (87), pp. 218–226 (in Russian).
6. Petrova E. G. Research of students' anxiety in conditions of exam stress. *Vestnik Taganrogskego instituta imeni A. P. Chekhova* [Bulletin of the Taganrog Institute named after A. P. Chekhov], 2010, no. 2, pp. 152–157 (in Russian).
7. Sidorov K. R. Anxiety as a psychological phenomenon. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Filosofiya. Sotsiologiya. Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of the Udmurt University. Philosophy. Sociology. Psychology. Pedagogy], 2013, no. 2, pp. 42–52 (in Russian).
8. Prikhozhan A. M. *Trevozhnost' u detei i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika* [Anxiety in Children and Adolescents: Psychological Nature and Age Dynamics]. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute Publ.; Voronezh, MODEK Publ., 2000. 304 p. (in Russian).
9. Ruslyakova E. E., Golub' A. A., Kiseleva Yu. P. Features of neuropsychic stress in modern students in conditions of forced self-isolation. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* (The World of Science. Pedagogy and Psychology), 2020, vol. 8, no. 3, p. 69. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN320.pdf> (accessed 17 January 2021) (in Russian).
10. Kol'tsova I. V., Dolganina V. V. Influence of the pandemic on the occurrence of anxiety among students of a pedagogical university. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* (The World of Science. Pedagogy and Psychology), 2020, vol. 8, no. 4, p. 49. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN420.pdf> (accessed 17 January 2021) (in Russian).

Поступила в редакцию 24.01.2021, после рецензирования 09.02.2021, принята к публикации 15.03.2021
Received 24.01.2021, revised 09.02.2021, accepted 15.03.2021