# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Поздняк Вера Владимировна, Сауленко Наталья Игоревна, Полушко Анастасия Олеговна**

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2

E-mail: egodoe@yandex.ru

Ключевые слова:новая коронавирусная инфекция COVID-19, дистанционное обучение, студенты, психоэмоциональное состояние, тревожность

**Введение.** В связи с распространением в мире новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в середине марта 2020 года Минобрнауки РФ рекомендовало вузам прекратить аудиторные занятия и перевести обучение в дистанционный формат.

**Цель исследования.** Оценить влияние дистанционного обучения на психоэмоциональное состояние студентов ВУЗов г. Санкт-Петербурга.

**Материалы и методы:** В исследовании приняло участие 289 студентов. Средний возраст составил 19+0,8 (17–20 лет). 202 (70%) - женского пола, 87(30%)- мужского пола. Для проведения исследования в системе Google было предложено заполнить специально составленную онлайн-анкету (анкетирование проводилось добровольно). Для определения уровня тревожности, был применен интегративный тест тревожности (ИТТ).

**Результаты:** В исследовании участвовало 289 студентов, 63% составили студенты РПГУ им. Герцена, 16% - ВМедА им. Кирова, 12% - СПбГПМУ , 9% - СПбГУ. Большинство (56%) студентов хорошо, и даже отлично, адаптировались к формату дистанционного обучения, 30% удовлетворительно и лишь 14% - плохо. Для 65% учащихся дистанционный режим оказался комфортным. Однако, 63% не удовлетворены процессом обучения. Основными причинами неудовлетворенностью стали: субъективное ощущение ухудшения восприятия материала - 38%, невозможность получения практических навыков – 36 %, 17% остались недовольны организацией системой дистанционного обучения, 9% обследованных обеспокоены отсутствием возможности участвовать в активной жизни ВУЗа. Тревожным оказался показатель изменения мотивации к обучению при переходе на дистанционный формат у 66,5% обследованных отмечается уменьшение уровня мотивации. К плюсам дистанционного формата обучения отнесли: появление большего количества свободного времени (29%), нормализация сна (18%), улучшения режима питания (18%), увеличение времени на подготовку к занятиям (12%). Отдельно учащиеся выделили такие плюсы, как экономия времени на дорогу, возможность больше времени проводить с семьёй, совмещение учёбы с работой. Что интересно 25% студентов к плюсам дистанционного обучения отнесли «уменьшение контактов с окружающими». Новый режим обучения привёл к появлению опасений у 58 % студентов: 36,1 % студентов боятся снижения успеваемости в будущем, 29,8 % обеспокоены проблемами технического обеспечения, 16,8 % - пугает возвращение в прежний режим. Всего лишь 11% учащихся в условиях пандемии испытывают страх заражения COVID-19, а 6,3% - страх взаимодействия с окружающими из-за опасности заражения. При оценке данных полученных с помощью ИТТ выяснилось, что для обследованной группы характерен более высокий уровень личностной по сравнению с ситуативной тревогой, 6+0,7 и 2+0,3 соответственно. Личностная тревожность показала высокие балы по шкалам АСТ И ЭД, что указывает на наличие общего снижение эмоционального фона и неудовлетворенностью жизненной ситуацией, эмоциональной напряженностью, усталостью, расстройствами сна, вялостью. При этом оценка ситуативной тревожности, т.е. ощущения которые характерны в данный момент, реакцию на условия самоизоляции показывает на наш взгляд достаточно интересные результаты, а именно снижение ситуативной тревожности до низких показателей.

**Выводы:** Дистанционное обучение по сравнению с традиционным форматом характеризуется рядом особенностей, которые могут как положительно, так и отрицательно влиять на психоэмоциональное состояния.

Для большинства студентов дистанционное обучение оказалось комфортным, они достаточно легко и быстро адаптировались к новому формату обучения.

На дистанционном формате обучающиеся отмечают нормализацию режима сна и питания, появление большего количества свободного времени.

У ряда студентов появились страхи, главным образом, связанные со снижением успеваемости, отсутствием практических навыков.

Интересным оказалось то, что лишь незначительная часть учащихся испытывает страх заражения COVID-19, несмотря на сложившуюся напряженную эпидемическую обстановку в мире.

По результатам оценки ИТТ можно сделать вывод, что личностная тревожность студентов доминирует над ситуационной. Низкий уровень ситуативной тревожности свидетельствует о том, что ситуация самоизоляции и дистанционного обучения не стала для студентов психотравмирующим фактором, сколько-нибудь влияющим на их адаптацию, а по некоторым шкалам, наоборот, повлияло положительно на эмоциональное состояние студентов.