

УДК 378:159.9.072

СИТУАЦИЯ ВЫНУЖДЕННОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И АКАДЕМИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Сидячева Н.В., Зотова Л.Э.

МГОУ «Московский государственный областной университет», Москва,
e-mail: zolar@yandex.ru, sidna@bk.ru

В данной статье проведен анализ опроса о психологических и учебных проблемах, с которыми столкнулись студенты во время переживания пандемии COVID-19 и введения режима вынужденной самоизоляции. Данная ситуация отличается высокой степенью неопределенности, что требует для ее проживания мобилизации внутренних и внешних ресурсов личности, осознания и рефлексии происходящего. В статье рассматривается ряд аспектов: представление студентов об одиночестве и общении, отношение к другим, отношение к себе, физическое состояние, эмоциональное состояние, управление средой и контроль над ситуацией, отношение студентов к дистанционному обучению, представление о позитивных и негативных последствиях режима самоизоляции. Выявлено, что в период вынужденной самоизоляции более четверти студентов испытывают чувство одиночества, большая часть выборки указывает на недостаток межличностного общения, ярко выражена эмоциональная дестабилизация, ухудшение физического состояния. Ресурсным потенциалом студентов может являться позитивное самоотношение, эффективный контроль внешней деятельности. Студенты отмечают как достоинства, так и недостатки дистанционной системы обучения. Большинство студентов отметили преимущество очной формы обучения и очного взаимодействия с преподавателями и одногруппниками. Студенты видят не только негативные, но и позитивные последствия вынужденной самоизоляции в период пандемии. Позитивные ожидания лежат в сфере жизненных ценностей и смыслов, а негативные – в экономической области.

Ключевые слова: ситуация неопределенности, переживание неопределенности, пандемия, «вынужденная самоизоляция», травматическое воздействие, психологические и учебные проблемы

SITUATION OF FORCED SELF-ISOLATION DURING THE PANDEMIC: PSYCHOLOGICAL AND ACADEMIC ASPECTS

Sidyacheva N.V., Zotova L.E.

Moscow Region State University, Moscow, e-mail: sidna@bk.ru, zolar@yandex.ru

This article analyzes the survey on psychological and educational problems faced by students during the experience of the COVID-19 pandemic and the introduction of forced self-isolation. This situation is characterized by a high degree of uncertainty, which requires the mobilization of internal and external resources of the individual, awareness and reflection of what is happening. The article deals with a number of aspects: students' perception of loneliness and communication, attitude to others, attitude to themselves, physical condition, emotional state, environment management and control of the situation, students' attitude to distance learning, the idea of positive and negative consequences of self-isolation. It was found that during the period of forced self-isolation, more than a quarter of students experience a sense of loneliness, most of the sample indicates a lack of interpersonal communication, pronounced emotional destabilization, deterioration of physical condition. The resource potential of students can be a positive self-attitude, effective control of external activities. Students note both advantages and disadvantages of the distance learning system. The majority of students noted the advantage of full-time education and face-to-face interaction with teachers and classmates. Students see not only negative, but also positive consequences of forced self-isolation during the pandemic. Positive expectations lie in the sphere of life values and meanings, while negative expectations lie in the economic sphere.

Keywords: situation of uncertainty, experience of uncertainty, pandemic, «forced self-isolation», traumatic impact, psychological and educational problems

Настоящая ситуация, с которой столкнулась не только наша страна, но страны всего мира, связана с «вынужденной самоизоляцией», которая обусловлена быстроразвивающейся пандемией COVID-19. Такие меры были приняты президентом РФ с целью недопущения массового заражения людей и роста количества летальных исходов.

Состояние «вынужденной самоизоляции» непривычно для нормального хода жизни человека в связи с его нестабильностью и непредсказуемостью. Как отметил В.П. Зинченко, «апогей неопределенности наступает в критической, непредсказуемой, чрезвычайной ситуации» [1, с. 18]. Насту-

пившая пандемия во многом перевернула представления людей о стабильности, равновесии, зоне комфорта. Массированная атака СМИ на умы людей, хроника событий, слухи, паника, страх за будущее – это то, с чем сталкивается каждый из нас в неопределенной ситуации с ее непредсказуемым разрешением. При «вынужденной изоляции» человек попадает в состояние неопределенности, которая является еще более стрессовой ситуацией, чем знание о реально ожидаемых негативных последствиях.

Часто в ситуации неопределенности человек теряет: присвоенные паттерны по-

ведения не работают, обычные логические схемы мышления рушатся, вариативность потенциальных решений пугает. В этой ситуации «самое сложное – понять, как человек в реальной, жизненной ситуации противостоит неопределенности и достигает определенности (эффекта, результата)» [1, с. 18].

Проблема неопределенности давно находится в фокусе внимания ученых, разработан целый ряд концепций: от ставших уже классическими работ Д. Канемана и А. Тверски до новых направлений, таких как психология социальной нестабильности (Г.У. Солдатова), персонология неадаптивного поведения (В.А. Петровский), психология самоорганизации психологических систем (В.Е. Клочко), психология сложности (А.Н. Поддьяков) и др. Несмотря на это, каждая новая ситуация неопределенности ставит больше вопросов, чем ответов.

Возможный ответ человека на ситуацию неопределенности высказал Лиотар, предположив, что человечество все более дифференцируется на людей, готовых воспринимать сложное, и людей, склонных к упрощению реальности. В этом случае неопределенность является точкой бифуркации двух тенденций: освоение сложности и неопределенности современности (цивилизованность) и стремление социальных систем к адаптации, равновесию и избеганию неопределенности, к жизни в более простом мире (архаика) [2].

Переживание неопределенности – это столкновение с травматическим воздействием на психику человека. З. Фрейд отмечал: станет ли событие (порой даже самое безобидное) травматическим или нет, зависит от индивидуальной восприимчивости конкретного человека. Необходимо четко различать два принципиально разных переживания: боязнь и страх. Боязнь развивается тогда, когда чего-то страшатся, но объект устрашения конкретен и известен. Страх обычно провоцируется ожиданием какой-то опасности, особенно когда ее суть неизвестна [3]. В ситуации пандемии и вынужденной самоизоляции реакцию страха, по мнению Д.В. Ковпака, вызывает ряд факторов: физическое дистанцирование и социальная изоляция, страх заражения, картинки в постах и статьях, видеосюжеты о погибших, страх смерти и потери близких, тревога по поводу возможной потери работы, пропитания, жилья и будущих доходов, недоверие к правительству, противоречивая информация о рисках по поводу вируса, масса фейковых новостей, тревога перед возможным экономическим кризисом, неопределенность новой жизни после вируса [4].

Неопределенности, как считает В.П. Зинченко, должны противостоять избыточность и динамика механизмов и способов активности живого существа, сверхсложность внутреннего мира: «...внутренний мир должен быть не просто эквивалентным или превышать по сложности внешний. Он должен быть если не умнее внешнего, то, как сказал бы Г. Гегель, – хитрее» [1, с. 18].

Внутренний мир человека, по мнению С.Л. Рубинштейна, проявляется в двух способах существования человека. Первый способ – когда жизнь не выходит за пределы непосредственных связей, в которых существует человек. В этом случае человек не может выйти за пределы отдельных жизненных явлений и событий, он находится внутри жизни и не может встать в позицию «вне», осуществлять рефлексирующее, осмысленное отношение к ней в целом. Второй способ связан с процессом рефлексии жизни, с процессом мысленного выхода за ее пределы, это выход из поглощенности жизнью на уровень осознанности, философского суждения о ней и связанного с ним отношения к жизни [5]. Как отмечает Первушина О.Н., применительно к неопределенности в первом случае человек в ситуации кризиса, хаоса и неразберихи может оказаться неготовым к активности для ее преодоления. Второй способ является продуктивным в связи с тем, что «в ситуации неопределенности рефлексирующий субъект склонен уменьшать степень неопределенности за счет выявления, осознания «проглядывающих» связей, отношений, законов ситуации... или за счет осознания целей и направления собственной активности и подгонки ситуации под себя» [6, с. 16].

Проживание пандемии – это не всегда негативный опыт. Это еще и вызов выйти за пределы ситуации, мобилизовать активность «многих динамических функциональных систем» [1], от моторных действий до самых сложных – ценностей и смыслов. Это возможность вычленив из своей жизни главное, расставить приоритеты, по-новому взглянуть на то, что мы перестали ценить, повысить свою жизнестойкость, овладеть новыми формами жизнедеятельности. «Этот опыт, у которого нет отрицательного знака, может стать для нас основой нового качества жизни, более полных и открытых отношений и обновленного понимания ценности жизни», отмечает Ковпак [4].

Проблема неопределенности стоит остро для всех возрастных групп. Наше внимание сосредоточено на студенчестве как социальной общности, характеризующейся, с одной стороны, пластичностью, достаточ-

но высокой адаптивностью к требованиям и темпу современной жизни, с другой – в недостаточной степени владеющей жизненным опытом преодоления сложных жизненных ситуаций, возможностью поиска идентичных жизненных событий для построения оптимальной стратегии поведения в ситуации неопределенности [7-9]. Именно для студенчества каждое нестандартное событие – это не акт повторения, а акт творчества, новизны и поиска.

Наше исследование было направлено на выявление представления студентов о психологических и учебных проблемах, возникающих в ситуации самоизоляции в период пандемии и выявления ресурсов их преодоления.

Цель исследования: выявить представления студентов о психологических и учебных проблемах, возникающих в ситуации самоизоляции в период пандемии.

Материалы и методы исследования

Диагностический инструментарий:

1. Авторская анкета. Авторы: Зотова Л.Э., Сидячева Н.В.

Анкета состоит из нескольких блоков, направленных на раскрытие студентами психологических и учебных проблем, возникающих в период самоизоляции:

- одиночество и общение;
- отношение к другим;
- отношение к себе;
- физическое состояние;
- эмоциональное состояние;
- управление средой и контроль над ситуацией;
- отношение к дистанционному обучению;
- позитивные и негативные последствия режима самоизоляции.

2. Блок «Управление средой и контроль над ситуацией» содержит пункты шкалы психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) – шкала «управление средой»; опросника жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева – шкала «контроль» (выборочные утверждения).

3. Блок «Отношение к себе» содержит пункты опросника самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева (выборочные утверждения).

В исследовании приняли участие 61 студент Московского государственного областного университета, из них 86% девушек и 14% юношей. Возрастной диапазон: 94% студентов – от 19 до 25 лет, 6% – от 25 до 35 лет. На период самоизоляции с родителями проживают 71% студентов, с другими родственниками – 5%, с партнером без детей живет 14%, с партнером

и детьми – 6% студентов, самостоятельно проживает 4% студентов.

Результаты исследования и их обсуждение

1 блок: одиночество и общение

Студентам предлагался вопрос, позволяющий выявить, как ситуация самоизоляции повлияла на степень переживания ими чувства одиночества. Оказалось, что 28% студентов в режиме самоизоляции испытывают чувство одиночества, причем 4% переживают его очень остро. 20% студентов отметили, что им иногда комфортно находиться без социальных контактов, и только в 6% случаев чувство одиночества нравится респондентам, и они его предпочитают социальным контактам. Для 37% респондентов состояние изоляции не повлияло на переживание одиночества, а 9% студентов, наоборот, испытывают чувство единения со всеми.

Студентам был предложен на выбор ряд высказываний (поговорок, афоризмов), которые отражают либо ценность человеческого общения (например, «Без многого может обходиться человек, но только не без человека», «Единственная известная роскошь – это роскошь человеческого общения»), либо ценность одиночества (например, «В одиночестве можно увидеть смысл», «Позитивное отношение к одиночеству – в основном у людей мыслящих»). Респонденты должны были выбрать из предложенного списка те, которые в большей степени соответствуют их внутренним убеждениям в данный период.

Высказывания, выражающие ценность человеческого общения, выбрали 42% респондентов; фразы, посвященные одиночеству, – 8%, половина студентов (50%) отдавала предпочтение фразам одного и второго типа, выбирая обе ценности.

На вопрос о том, с кем студенты в первую очередь хотели бы восстановить отношения в том режиме, в котором они были до пандемии, ответы распределились следующим образом: 51% – с друзьями, 34% – со своей студенческой группой, с родственниками хотели бы реанимировать отношения 25% студентов, с преподавателями – 20%, с романтическим партнером – 20%. И только 6% отметили, что они ни с кем не хотели бы восстанавливать отношения, их вполне устраивает новый формат общения.

Следующий вопрос был посвящен тому, насколько часто в ситуации дефицита живого общения студенты используют мобильные и электронные средства связи. Выявлено, что для 53% частота контактов с родственника-

ми и друзьями осталась на прежнем уровне, 39% стали общаться чаще, чем прежде, причем 14% находятся в ситуации чрезмерной интенсивности общения.

Таким образом, несмотря на то что чаще всего студенты отмечали, что ситуация самоизоляции не повлияла на переживание чувства одиночества, тем не менее его испытывают больше четверти выборки. Для студентов ярко выражено стремление к общению, живому взаимодействию, в первую очередь с друзьями и сокурсниками.

2 блок: отношение к другим

На вопрос о том, как должны быть представлены приоритеты общественного внимания к различным возрастным группам населения, ответы студентов распределились следующим образом. 63% респондентов считают, что приоритет надо отдавать пожилым людям: они нуждаются в повышенном внимании, так как более уязвимы перед вирусной инфекцией; 35% студентов отметили, что внимание общества должно распределяться равномерно и к пожилому населению, и к молодежи, которая тоже может заболеть. Только 2% студентов отдают приоритет молодежи, считая, что за ними будущее, соответственно, они нуждаются в большей заботе.

Ответы на вопрос о путях разрешения проблемы с мигрантами, которые не могут выехать на территорию своей страны и не могут получить от нее помощь в период пандемии, распределились следующим образом. Диаметрально противоположные взгляды имеют две группы студентов: первая считает, что российское государство должно взять ответственность за них, вторая группа считает, что мигранты должны быть депортированы с территории России (35% и 37% соответственно), 20% считают, что мигранты должны о себе позаботиться сами, 2% считают, что забота о мигрантах – общественный долг каждого. Не имеют своего мнения на этот счет 6% студентов.

Таким образом, большая часть студентов считает, что в фокусе общественного внимания должна находиться старшая возрастная группа и именно ей в первую очередь нужно уделять внимание и оказывать помощь в период пандемии, причем эта группа более приоритетна по сравнению с возрастной группой, к которой принадлежат студенты. Мнение студентов о проблеме мигрантов в период самоизоляции более радикально – приоритеты отдаются россиянам.

3 блок: отношение к себе

Для выявления отношения респондентов к себе был использован ряд утверждений теста-опросника самоотношения

В.В. Столина и С.Р. Пантелеева. Утверждения относятся к таким показателям самоотношения, как самопринятие, аутосимпатия, самоинтерес и самоуважение.

Выявлено, что в целом показатели самоотношения в выборке студентов достаточно высокие. Положительные ответы на утверждение, отражающее самопринятие («Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими»), дали 71% респондентов. На вопрос, касающийся аутосимпатии («Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения»), отрицательно ответили 59%. Самоинтерес проявляют 75% студентов, на утверждение «Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником» они ответили положительно. Утверждение, выражающее самоуважение («То, что во мне происходит, как правило, мне понятно»), приняло 82% респондентов.

Таким образом, большую часть студентов характеризует высокий уровень позитивного самоотношения.

4 блок: физическое состояние

На вопрос о том, чаще ли респонденты в режиме самоизоляции стали принимать пищу, утвердительно ответили 45%, отрицательно – 55%.

Ответы на вопрос о физических нагрузках распределились следующим образом: физическими упражнениями занимаются 49% студентов, 51% респондентов в режиме изоляции не имеют физических нагрузок.

Результаты опроса позволяют говорить о существующих проблемах физического состояния респондентов, которые выражаются в повышении употребления пищи и снижении физических нагрузок.

5 блок: эмоциональное состояние

На вопрос об эмоциях, испытываемых во время прослушивания новостных телепрограмм и чтения новостных лент (в период пандемии), респонденты ответили, что в 54% случаев они испытывают интерес, в 51% – опасение, в 45% – тревогу, в 28% – безысходность. Надежду и спокойствие ощущают по 24% студентов, отчаяние испытывают 16% студентов, страх и удивление – по 14% респондентов. На чувство гордости указали лишь 4% выборки, столько же испытывают стыд. При этом только 17% студентов считают, что официальная статистика отражает реальное положение дел, 73% думают, что положение дел хуже, 6% – что лучше.

Относительно причин беспокойства на этапе самоизоляции респонденты отметили следующее: здоровье близких волнует 78% студентов, собственное здоровье – 41%.

На то, что ограничения в передвижении (отсутствие возможности путешествий, поездок, свободного перемещения) приносят некомфортное состояние и переживания, указали 47% респондентов. Экономический кризис и снижение материального благосостояния волнует 41% студентов. На беспокорство по поводу снижения качества обучения указали 37% респондентов. Снижение интенсивности общения и психологические трудности переживания самоизоляции приносят беспокорство 29% и 18% соответственно. Проблему потери работы отметили 11% студентов. На трудности быта и отсутствие возможности заниматься спортом как причины для беспокорства указали по 8% выборки.

Таким образом, в период самоизоляции наблюдается эмоциональная дестабилизация респондентов: большая часть из них испытывают негативные эмоции при просмотре новостных программ; беспокорство респондентам доставляют мысли о здоровье близких, экономическое положение и ограничение передвижений.

*6 блок: управление средой
и контроль над ситуацией*

Этот блок состоит из нескольких утверждений, на которые респонденты должны были указать степень согласия, таким образом, ответы располагаются в континууме «ответы, выражающие согласие» и «ответы, выражающие несогласие».

С утверждением «Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами» выразили согласие 86% респондентов и не согласны 14%.

С утверждением «Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо» согласны 87% студентов, не согласны 13%.

55% студентов согласны с тем, что они «всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг», 45% респондентов с этим утверждением не согласны.

Студенты в 80% случаев согласны с выражением: «Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня», и только 20% респондентов не согласились с этим утверждением.

На утверждение «Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми» дали согласие 46% студентов, 54% так не считают.

С утверждением «У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы» согласны 15%, большая часть респондентов (85%) с ним не согласна.

На вопрос о том, на чью помощь в трудной ситуации рассчитывают студенты, от-

веты распределились следующим образом: на родственников надеются 88% выборки, на помощь друзей – 71%, только на самого себя – 22%, на помощь государства (система здравоохранения, полиция и т.д.) и на личные связи рассчитывают по 20%, к помощи сотрудников университета готовы обратиться 12% респондентов.

Таким образом, в условиях самоизоляции студенты в достаточной степени контролируют внешнюю деятельность, эффективно используют представляющиеся возможности, способны создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Несмотря на то что непредвиденные трудности приносят утомление респондентам, они уверены в том, что активная позиция может повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Примечательно то, что в трудной ситуации респонденты склонны обращаться к своему ближайшему окружению, а не к официальным структурам и органам.

*7 блок: отношение
к дистанционному обучению*

На вопрос о степени обеспеченности IT-техникой для работы в дистанционном режиме ответы распределились следующим образом: 53% респондентов считают, что они обеспечены техникой полностью, 33% – почти обеспечены и 14% – обеспечены в недостаточной степени.

Студентов попросили оценить по пятибалльной шкале (от 1 – «очень плохо» до 5 – «отлично») степень владения навыками работы на онлайн-платформах для обучения и видеокommunikации (Skype, Zoom, Microsoft teams и т.д.). Ответы распределились следующим образом: 3% студентов поставили оценку «1», 14% – оценку «2», 24% студентов – оценку «3», 49% – оценили свои владения на «4» и 10% – на 5 баллов.

Ответы на вопрос об эффективности учебной работы в дистанционном режиме были следующие: более эффективной такую работу считают 13% студентов, степень эффективности осталась на прежнем уровне у 22%. Большая часть студентов (65%) дистанционное обучение считают менее эффективным.

Наиболее оптимальной формой обучения студенты видят: очную форму обучения (41%) и смешанную форму обучения с преобладанием очного обучения (39%). Менее популярны у студентов смешанная форма обучения с преобладанием дистанционного (12%) и чисто дистанционное обучение (8%).

В предложенном в ситуации самоизоляции дистанционном обучении студенты видят как достоинства, так и недостатки. Ответы студентов были сгруппированы в несколько блоков, представленных в табл. 1.

Среди достоинств дистанционного обучения студенты упоминают высвобождение временных ресурсов (не тратится время на дорогу, больше остается временных ресурсов на хобби, саморазвитие, на более тщательное выполнение учебных занятий и т.д.), комфорт (возможность мобильности, удобный формат для людей с ограниченными возможностями здоровья и для студентов с детьми или престарелыми родителями, возможность чувствовать себя раскованно и т.д.), часть студентов видит преимущество дистанционного обучения в повышении эффективности обучения (повышение ответственности и самостоятельности в учебном процессе, овладение электронными средствами обучения, изучение новых IT-технологий и т.д.). Некоторые студенты упоминают экономическую выгоду дистанционного обучения (не надо тратить деньги на транспорт, питание и т.д.), и, наконец, часть студентов говорит о повышении безопасности при такой форме обучения (снижается риск столкновения с уличной преступностью, обучающийся не подвергает себя риску транспортных происшествий и т.д.).

Среди недостатков дистанционного обучения студенты упоминали следующие: отсутствие «живой коммуникации» (невозможность взаимодействия с одноклассниками и преподавателями), несовершенство организации обучения (отсутствие опыта дистанционной работы у студентов и преподавателей, недостаточное качество представляемых материалов для обучения, задержка обратной связи как со стороны преподавателей, так и со стороны студентов, недостаток практико-ориентированных заданий и практических примеров и т.д.), недостаточное наличие и качество IT-ресурсов (несовершенство систем дистанционного обучения, недостаточность IT-ресурсов у студентов, качество связи и т.д.), психологические проблемы (отсутствие волевой регуляции и организованности при самостоятельном обучении, отсутствие внешнего контроля, низкая мотивация и др.), экономический ущерб (стоимость электроэнергии, запчастей к IT-технике, оплата обучения была произведена из расчета очного обучения и т.д.), вред здоровью (гиподинамия, вред зрению и т.д.).

Таким образом, большая часть студентов отмечает хороший уровень обеспеченности

IT-техникой и владение онлайн-платформами, но при этом считает дистанционное обучение малоэффективным. Среди недостатков такого вида обучения студенты чаще всего называют отсутствие «живой» коммуникации и несовершенство организации дистанционного обучения. К достоинствам дистанционного обучения респонденты относят высвобождение временных ресурсов и комфорт.

8 блок: позитивные и негативные последствия режима самоизоляции

Студенты оценили позитивные и негативные последствия режима самоизоляции. Данные представлены в табл. 2.

Представления студентов о позитивных последствиях режима самоизоляции можно сгруппировать следующим образом: жизненные ценности и смыслы (ценность родных и близких людей, межличностных отношений; ценность жизни как экзистенциального понятия; фокус внимания к вопросам смыслов и ценностей), приобретение опыта на личностном и общественном уровне (упреждение негативных природных и рукотворных событий; приобретение навыков автономии и независимости; опыт объединения всех стран и расширения международного сотрудничества; интерес к вопросам экологии), профессиональная и учебная деятельность (ценность профессиональной и учебной деятельности; проявление профессионального творчества; приобретение новых навыков работы в онлайн-среде).

Негативные последствия режима самоизоляции представлены в нескольких областях: экономической (мировой экономический кризис; потеря работы и снижение материального достатка; снижение уровня жизни мигрантов и незащищенных слоев населения), психологической (одиночество; чувство незащищенности; отсутствие межличностного общения и др.), профессиональной и учебной (потеря работы; дисквалификация; снижение образовательного уровня), общественно-политической (повышение недоверия к политическим системам; рост преступности и домашнего насилия; усиление государственного контроля за гражданами), здоровья (болезни и смерть родных и близких; алкогольная зависимость; нарушение здорового образа жизни).

Таким образом, студенты отмечают позитивные и негативные последствия режима вынужденной самоизоляции в период пандемии. Респонденты чаще указывают на негативные последствия. Позитивные ожидания лежат в сфере жизненных ценностей и смыслов, а негативные – в экономической.

Таблица 1

Распределение ответов студентов на вопрос о достоинствах
и недостатках дистанционного обучения (в %)

Достоинства	Кол-во упоминаний	Относит. доля в %	Недостатки	Кол-во упоминаний	Относит. доля в %
Высвобождаются временные ресурсы	42	52,5	Отсутствие «живой» коммуникации	30	36,2
Комфорт	18	22,5	Несовершенство организации обучения	24	28,9
Повышение эффективности обучения	10	12,5	Недостаточное наличие и качество IT-ресурсов	15	18,1
Экономическая выгода	6	7,5	Психологические проблемы	8	9,6
Безопасность	4	5,0	Экономический ущерб	3	3,6
			Вред для здоровья	3	3,6
Итого	80	100		83	100%

Таблица 2

Распределение ответов студентов на вопрос о позитивных и негативных последствиях
режима самоизоляции в период пандемии (в %)

Позитивные последствия	Кол-во упомин.	Относит. доля в %	Негативные последствия	Кол-во упомин.	Относит. доля в %
Внимание к родным и близким	36	21,3	Мировой экономический кризис	43	18,7
Возрастет ценность жизни	24	14,2	Потеря работы и снижение материального достатка	40	17,4
Осторожность и упреждение негативных природных и рукотворных событий	17	10,1	Психологические проблемы, связанные с изоляцией	25	10,9
Возрастет ценность профессиональной (учебной) деятельности	16	9,5	Дисквалификация и снижение образовательного уровня	21	9,1
Внимание к вопросам смысла жизни	16	9,5	Повышение недоверия к политическим системам	18	7,9
Приобретение жизненных навыков автономии и независимости	15	8,8	Рост преступности	14	6,1
Внимание к экологическим проблемам	13	7,7	Усиление государственного контроля за гражданами	14	6,1
Проявление творчества и самостоятельности в профессиональной (учебной) деятельности	13	7,7	Снижение уровня жизни мигрантов и незащищенных слоев населения	12	5,2
Поворот от материальных ценностей к ценностям человеческих отношений	12	7,1	Болезни и смерть родных и близких	12	5,2
Идея объединения всех стран, международное сотрудничество	5	2,9	Алкогольная зависимость	12	5,2
Овладение форматом удаленной работы, новыми IT-навыками	2	1,2	Рост домашнего насилия	10	4,3
			Нарушение режима здорового образа жизни	9	3,9
Всего	169	100		230	100

Выводы

Пандемию COVID-19 и вынужденную самоизоляцию можно рассматривать как ситуацию неопределенности. Переживание неопределенности связано с травматическим воздействием на психику человека, реакцией страха, которому противостоит

умение встать «над» ситуацией, ее отрефлексировать, осознать, использовать свои внутренние и внешние ресурсы.

В период вынужденной самоизоляции часть студентов испытывает чувство одиночества, большая часть указывает на недостаток «живого» общения, ярко выражена эмоциональная дестабилизация, отмечается

ухудшение физического состояния. В то же время ресурсным потенциалом студентов может являться высокий уровень позитивного самоотношения, эффективный контроль внешней деятельности и умение использовать представляющиеся возможности.

Респонденты отмечают как достоинства, так и недостатки дистанционной системы обучения. Большинство студентов отметили преимущество очной формы обучения и «живого» взаимодействия с преподавателями и одногруппниками.

Студенты видят не только негативные, но и позитивные последствия вынужденной самоизоляции в период пандемии. Позитивные ожидания лежат в сфере жизненных ценностей и смыслов, а негативные – в экономической области.

Список литературы

1. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Вопросы психологии. 2007. № 6. С. 3–20.
2. Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 04.05.2020).
3. Решетников М.М. Профессор Михаил Решетников об охранительной самоизоляции // Фрейд-лакановский психоанализ. [Электронный ресурс]. URL: <https://psychoanalysis.by/2020/04/13/статья-профессор-михаил-решетников-о/> (дата обращения: 04.05.2020).
4. Ковпак Д.В. Кризис и пандемия – опасности и возможности // Психологическая газета. [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.su/feed/8211/> (дата обращения: 04.05.2020).
5. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. 2-е изд. М.: Педагогика, 1976. 416 с.
6. Первушина О.Н. Человек и неопределенность: на подступах к постановке проблемы // Вестник НГУ. Серия: Психология. 2007. Т. 1. № 1. С. 11–19.
7. Зотова Л.Э. Взаимосвязь терминальных ценностей студентов-психологов с характеристиками учебной деятельности // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2014. № 2. С. 69–77.
8. Sokolovskaya I.E., Polevoy S.A., Mikhaylovsky M.N., Zotova L.E., Bazhdanova Y.V., Egorova E.V. The influence of educational and professional activity on the socialization of students. *Opcion*. 2020. vol. 36. no. 27. P. 1115–1133.
9. Епанчинцева Г.А., Козловская Т.Н. Студенчество как социально-психологическая общность // Вестник Оренбургского государственного университета. 2018. № 2 (214). С. 66–69.