

УДК 796; 159.9

## Влияние пандемии на психологическое состояние студентов технического вуза в период дистанционной формы обучения

© М. А. Козлова, Т. Г. Коновалова

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
г. Иркутск, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье приведён анализ проведённого онлайн-опроса среди студентов Иркутского национального исследовательского технического университета в возрасте от 17 до 23 лет по актуальной на сегодняшний день проблеме воздействия COVID-19 на психологическое состояние студентов технического вуза в период дистанционной формы обучения. В опросе участвовали студенты 1–4 курсов очной формы обучения. Основной целью данного исследования является анализ онлайн-опроса студентов и оценка влияния пандемии на психоэмоциональное состояние в ходе дистанционной формы обучения. Была выявлена эмоциональная нестабильность, которая проявляется в ослабленном самоконтроле, чувстве одиночества и эмоциональном истощении. Главным фактором неустойчивости является недостаток общения, который возник в результате длительного нахождения на самоизоляции и в результате перехода с очной формы обучения на дистанционную. Физическая активность большинства обучающихся, как показал онлайн-опрос, осталась на прежнем уровне.

**Ключевые слова:** дистанционная форма обучения, самоизоляция, психологическое состояние, онлайн-опрос

## The Impact of the Pandemic on the Psychological State Of Students of a Technical University during the Period of Distance Learning

© Maria A. Kozlova, Tatiana G. Konovalova

*Irkutsk National Research Technical University,  
Irkutsk, Russian Federation*

**Abstract.** The article provides an analysis of an online survey conducted among students of the Irkutsk National Research Technical University aged 17 to 23 years on the current problem of the impact of COVID-19 on the psychological state of students of the university during distance learning. Students of 1–4 courses of full-time education took part in the survey. The main purpose of this study is to analyze the online survey of students and assess the impact of the pandemic on the psycho-emotional state during distance learning. Emotional instability is identified, which manifests itself in weakened self-control, feelings of loneliness and emotional exhaustion. The main factor of instability is the lack of communication, which arose as a result of a long stay in self-isolation and as a result of the transition from full-time education to distance learning. The physical activity of the majority of students, as shown by an online survey, remained at the same level.

**Keywords:** distance learning, self-isolation, psychological state, online survey

### Введение

Как известно, цифровизация<sup>1</sup> многих сторон жизни современного общества стала актуальной в XXI веке для большинства развитых стран. Этот процесс характерен и для Российской Федерации, причём особое ускорение он получил в период пандемии COVID-19 в 2020 году.

Стремительному развитию цифровизации подвергается сейчас сфера образования, где обучение на расстоянии становится одной из центральных форм [1–4]. В связи с

этим возникает ряд как организационных, так и психологических проблем, поскольку преподаватели и студенты не были подготовлены к этому [5–8].

Основной целью данного исследования является анализ онлайн-опроса студентов и оценка влияния пандемии на психоэмоциональное состояние в ходе дистанционной формы обучения.

### Методы исследования

В исследовании был применён метод проведения онлайн-опроса 100 студентов Иркутского национального исследовательского технического университета в возрасте от 17 до 23 лет (1–4 курс обучения). Опрос состоял из 4 вопросов. Первый вопрос: «Как

<sup>1</sup>Цифровизация – это внедрение современных цифровых технологий в различные сферы жизни и производства.

Вы воспринимаете самоизоляцию?». Данный вопрос содержал несколько вариантов ответов. Во втором вопросе также было представлено несколько вариантов ответа. Во втором вопросе следовало выбрать наиболее близкое утверждение. Третий вопрос помогает оценить физическую активность в период самоизоляции, он также содержит варианты ответов. Четвёртый вопрос оценивает в процентном соотношении реализацию планов в период самоизоляции.

### Результаты исследования

Результаты данного онлайн-опроса приведены в таблице и на диаграммах (рис. 1–3).

На рисунке 1 показано, что более 78 % опрошенных восприняли самоизоляцию как необходимую меру безопасности. Около 42,4 % студентов восприняли её как возможность заняться давно откладываемыми делами, 37,3 % студентов выбрали возможность для саморазвития и время заняться

собой (телом, мыслями, эмоциями), 30,5 % опрошенных использовали самоизоляцию как время для восстановления сил и энергии, для 25,4 % студентов самоизоляция – это возможность отдохнуть и развлечься, для 23,7 % студентов самоизоляция оказалась напряжённым временем учёбы или работы, 22 % посчитали, что это возможность навести порядок в доме, 20,3 % восприняли данный период как вынужденное прерывание общения.

На основании данных таблицы можно сделать вывод о том, что многие студенты вынужденно выполняли свои задачи и чувствовали себя одиноко, эмоционально истощились.

На рисунке 2 представлены данные по степени активности студентов в период самоизоляции. На рисунке 3 показано процентное соотношение реализации планов в период самоизоляции.

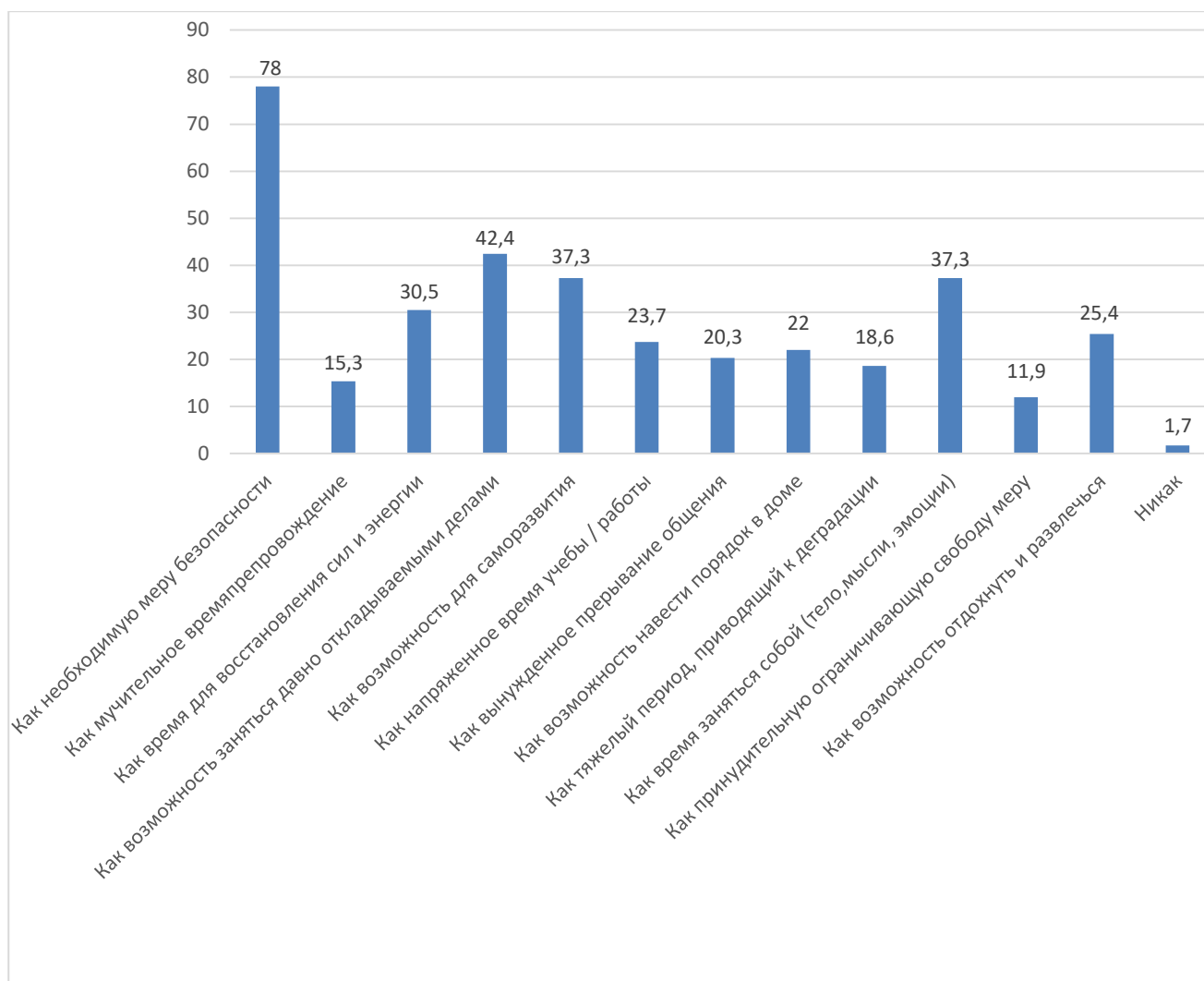


Рис. 1. Как Вы воспринимаете самоизоляцию?

Результаты опроса

Какое из утверждений Вам ближе всего?	
В период самоизоляции я осознал, что сильно влияю на то, что происходит со мной	75 %
В период самоизоляции я расслабился и отдался воле обстоятельств	69 %
В период самоизоляции я эмоционально истощился	56 %
В период самоизоляции я почувствовал себя одиноко	54 %
В период самоизоляции я много делал	51 %
В период самоизоляции я вынужденно выполнял свои задачи (был бы рад, если бы их не было)	51 %
В период самоизоляции я много размышлял	49 %
В период самоизоляции я радовался новым возможностям и сделал много нового	49 %
В период самоизоляции я активно общался	46 %
В период самоизоляции я эмоционально наполнился	46 %
В период самоизоляции я старался контролировать своё состояние и ситуацию по мере возможности	31 %
В период самоизоляции я осознал, что мало влияю на то, что происходит со мной	25 %



Рис. 2. Физическая активность в период самоизоляции



Рис. 3. Оценка в процентном отношении реализации планов в период самоизоляции

Как видно из рисунка 2, наиболее часто регистрировался такой результат, при котором физическая активность оставалась на прежнем уровне (32%), наименее часто (15%) встречались ответы о значительном снижении активности.

Как видно из рисунка 3, 40,7% студентов отметили, что дни были непростые, у 33,9%

студентов деятельность зависела от настроения, у 18,6% практически всё задуманное реализовалось, у 5,1% опрошенных большая часть не реализовалась, около 1,7% студентов не смогли собраться. Большинство опрошенных студентов оценивает реализацию планов на среднем уровне [9–10].

**Вывод**

В результате проведённого исследования было выявлено, что в период вынужденной самоизоляции часть студентов испытывает чувство одиночества, большая часть указывает на недостаток живого общения. Кроме этого, ярко выражена эмоци-

ональная дестабилизация, отмечается ухудшение физического состояния. Следует также отметить, что студенты видят не только негативные, но и позитивные последствия вынужденной самоизоляции в период пандемии, а также воспринимают самоизоляцию как необходимую меру безопасности.

**Список источников**

1. Соколовская И. Э. Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID-19 и самоизоляции // Цифровая социология. 2020. Т. 3. № 2. С. 46–54. [Электронный ресурс]. URL: <https://cvberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-factory-udovletvorennosti-studentov-v-uslovivah-tsifrovizatsii-obucheniya-v-period-pandemii-covid-19-i> (23.12.2020).
2. Ульянова Н. А., Новичихина Е. В., Колокольцев М. М., Романова Е. В. Влияние дистанционной формы обучения на функциональную и физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=30210> (26.10.2020).
3. Хорькова Н. 10 проблем дистанционного обучения и пути их решения // Zaosnik.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://zaosnik.ru/blog/10-problem-distantsionnogo-obucheniya-i-puti-ih-resheniya/> (26.10.2020).
4. Пандемия COVID-19. Биология и экономика. Специальный выпуск: информационно-аналитический сборник / под редакцией М. Ф. Мизинцевой. М.: Перо, 2020. 110 с. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.viniti.ru/docs/covid-19/sbornik.covid-19.04\\_2020.pdf](http://www.viniti.ru/docs/covid-19/sbornik.covid-19.04_2020.pdf) (26.10.2020).
5. Алехин А. Н., Дубинина Е. А. Пандемия: клиничко-психологический аспект // Артериальная гипертензия. 2020. Т. 26. № 3. С. 312–316. [Электронный ресурс]. URL: <https://cvberleninka.ru/article/n/pandemiva-kliniko-psihologicheskiy-aspekt> (26.10.2020).
6. Приставка Е. Как пандемия повлияла на психологическое здоровье людей // Хайтек [Электронный ресурс]. URL: <https://vandex.ru/turbo/hightech.fm/s/2020/08/28/mental-health-covid> (26.10.2020).
7. Свешникова А., Соболевская А. Новая тревожность. Как изменилась психика людей во время пандемии // к-ФОРМ [Электронный ресурс]. URL: <https://covid19.fom.ru/post/novaya-trevozhnost-kak-izmenilas-psihika-lyudej-vo-vremya-pandemii> (26.10.2020).
8. Мосолов С. Н. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2020. Т. 120. № 5. С. 7–15. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43057432> (26.10.2020).
9. Аскатова К. Б., Брызгалова Ю. М., Лачинова Д. И., Шакрисламова А. Л. Психическое и психологическое здоровье студентов во время пандемии COVID-19 // Проблемы современных социокультурных исследований: сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. (г. Белгород, 27 октября 2020 г.). Белгород: АПНИ, 2020. С. 59–64. [Электронный ресурс]. URL: <https://apni.ru/article/1308-psikhicheskoe-i-psikhologicheskoe-zdorove> (26.10.2020).
10. Корнилова В. С. Пути преодоления «пандемии» прокрастинации у студентов: современные исследования // Наука и образование: поиск новых перспектив в условиях пандемии COVID-19: сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. (г. Белгород, 11 сентября 2020 г.). Белгород: АПНИ, 2020. С. 54–57. [Электронный ресурс]. URL: <https://apni.ru/article/1165-puti-preodoleniya-pandemii-prokrastinatsii> (26.10.2020).

**Сведения об авторах / Information about the Authors**

**Козлова Мария Александровна**, студентка группы ЭПБ 19-2, Институт энергетики, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: [mariakozlova-2001@yandex.ru](mailto:mariakozlova-2001@yandex.ru)

**Коновалова Татьяна Геннадьевна**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: [serafi1972@mail.ru](mailto:serafi1972@mail.ru)

**Maria A. Kozlova**, Student, Institute of Energy, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: [mariakozlova-2001@yandex.ru](mailto:mariakozlova-2001@yandex.ru)

**Tatiana G. Konovalova**, Senior Lecturer of Physical Education Department, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: [serafi1972@mail.ru](mailto:serafi1972@mail.ru)