

Юлия Владиславовна Гребнева,

студент 2-го курса

Ирина Олеговна Куваева,

старший преподаватель департамента психологии

Уральского гуманитарного института

Уральский федеральный университет

имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

СПЕЦИФИКА УЧЕБНОГО СТРЕССА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация. Обсуждается проблема учебного стресса студентов в условиях вынужденного дистанционного обучения. Выявлены основные группы факторов учебного стресса в условиях пандемии — технические и психологические. Приведены доступные методы управления учебным стрессом в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Ключевые слова: учебный стресс, дистанционное обучение, пандемия, COVID-19, методы управления учебным стрессом.

Julia Grebneva,

undergraduate student of the 2nd year

Irina Kuvaeva,

senior lecturer

Ural Institute for Humanities

Ural Federal University

named after the first President of Russia B. N. Yeltsin

THE SPECIFICS OF ACADEMIC STRESS IN THE CONTEXT OF THE PANDEMIA COVID-19

Abstract. The problem of academic stress in the context of compulsory distance learning is discussed. The main stressors of learning process —

technical and psychological — were highlighted. The available methods of managing academic stress in the conditions of pandemic are presented.

Keywords: academic stress, distance learning, pandemic, COVID-19, methods of managing the academic stress.

В условиях пандемии COVID-19 университеты перешли на дистанционное обучение. Удаленный учебный процесс является более трудоемким и вызывает затруднения у субъектов образовательного процесса [1]. Дистанционное обучение способствует усилению стресса у студентов, снижению психологического самочувствия и здоровья [2], развитию депрессии и формированию страха заболеть COVID-19 [3].

В работе О. М. Кулешовой и О. Г. Бариновой выявлен средний показатель стресса, возникающего в ответ на дистанционное обучение в условиях самоизоляции. Согласно полученным результатам, студенты характеризуются выраженным напряжением эмоциональных и физических систем организма; большинство студентов отмечает усиление эмоционального стресса [4].

Стрессоры дистанционного обучения могут быть сведены в две группы [5]. Первая группа — технические проблемы и отсутствие необходимого оборудования. Вторая группа — психологические факторы, проявляющиеся в снижении мотивации, самоорганизации и самодисциплины.

В исследовании И. А. Алешковского и др. показаны негативные стороны дистанционного обучения [5]. Студенты выделили отсутствие личного общения с другими студентами (19,2 % опрошенных); отсутствие личного общения с преподавателями (18,2 %); снижение физической активности (15,3 %), увеличение объема самостоятельной работы (16,9 %), отсутствие лабораторных/практических занятий (9,7 %).

Ряд авторов считают, что отсутствие личного взаимодействия студента с преподавателем и технические сложности снижают мотивацию студентов [6]. Самодисциплина требуется от студента при подготовке к занятиям и во время занятия. Успех взаимодействия «преподаватель — студент» и «студент — студент/группа студентов»

возможен при активности студента и поддержании коммуникации [6].

Несмотря на повышенную напряженность вынужденного дистанционного обучения, студенты выделяют положительные аспекты данной формы обучения. Согласно опросу 31 428 студентов российских вузов, экономия времени на дорогу (21,7 %), обучение в комфортной домашней среде (18,4 %), самостоятельное структурирование рабочего времени (12,3 %), освоение новых ресурсов, технологий (13,8 %) и навыков (10,3 %) — это преимущества удаленного обучения [5].

Методы борьбы студентов со стрессом в условиях пандемии COVID-19 представлены в исследовании Д. А. Дашковского и др. [7]. Авторы утверждают, что студенты справляются со стрессом с помощью вкусной еды, которая способствует выработке гормона дофамина. Доказанным методом профилактики учебного стресса являются занятия физической культурой, усиливающие уровень серотонина и снижающие проявления стресса [7]. Исследователи подтвердили, что чтение, музыка, чаепитие и прогулки на свежем воздухе значительно уменьшают стресс у студентов в условиях самоизоляции [7, с. 74].

Литература

1. Харламова Т. М. Специфика психического состояния и копинг-стратегий студентов при дистанционном обучении в условиях пандемии COVID-19 // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2020. № 1. С. 26–38.

2. Штыхно Д. А., Константинова Л. В., Гагиев Н. Н. Переход вузов в дистанционный режим в период пандемии: проблемы и возможные риски // Открытое образование. 2020. Т. 24, № 5. С. 72–81.

3. 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.

4. Кулешова О. М., Барина О. Г. Исследование признаков и симптомов стресса у студентов-первокурсников медицинского вуза в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Scientist (Russia). 2020. № 3. С. 10–14.

5. Алешковский И. А., Гаспаришвили А. Т., Крухмалева О. В., Нарбут Н. П., Савина Н. Е. Студенты вузов России о дистанционном обучении: оценка и возможности // Высшее образование в России. 2020. Т. 29, № 10. С. 86–97.

6. Таницура Т. А. Проблема мотивации студентов к изучению иностранного языка в период перехода на дистанционный формат обучения // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 3. С. 281–283.

7. Дашковский Д. А., Тихонов К. К., Суркова А. Д., Кенесханова А. А. Методы борьбы студентов со стрессовым состоянием на фоне режима самоизоляции // Молодой ученый. 2020. № 28 (318).

УДК 159.9.07

Ирина Олеговна Куваева,
старший преподаватель департамента психологии,
Анна Игоревна Мызникова,
студент 3-го курса обучения (заочное отделение)
Уральского гуманитарного института
Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

ОРГАНИЗАЦИЯ КОНЦЕПТА ПАНДЕМИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Аннотация. Представлены результаты пилотажного исследования индивидуально-психологических представлений о пандемии у врачей и медицинских сестер, работающих в «красной» зоне. Выявлены основные признаки концепта *пандемия* у медицинских работников — тяжелый труд в защитных средствах, «соприкосновение» с новым вирусом и постоянная усталость.

Ключевые слова: пандемия, COVID-19, новая короновиральная инфекция, концепт, представления, медицинские работники, врач, медицинская сестра.