

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

И. А. Родионова¹, В. И. Шалупин², Г. Г. Уляева³, Л. Г. Уляева⁴

^{1,2,3}Московский государственный технический университет Гражданской авиации, Москва, Россия

^{1,3,4}Ассоциация спортивных психологов, Москва, Россия

^{3,4}Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

⁴Московское городское физкультурно-спортивное общество, Москомспорта, Москва, Россия

Аннотация. Цель представленного исследования: изучение отечественных научных трудов психологического состояния студентов в условиях самоизоляции. Методы: изучение особенностей психологического состояния студентов в условиях самоизоляции путем теоретического анализа научных публикаций исследователей в области психологии спорта. Результаты: рассмотрены особенности психологического состояния студенческой молодежи в условиях самоизоляции, которые могут способствовать программ повышения эффективности психологической помощи со стороны спортивных психологов в целях обеспечения психологического благополучия и сохранения спортивной формы студентами в непредвиденной ситуации. В статье представлен проект, направленный на создание системы научно-методического обеспечения профессиональной деятельности спортивных психологов, образовательной и просветительской поддержки спортивного сообщества и студенческой молодежи. В результате реализации проекта следует не только ожидать повышения престижа профессии спортивного психолога, но и создания надежной системы психологической поддержки юношей и девушек в условиях возможной самоизоляции.

Ключевые слова: самоизоляция, психологическое состояние, адаптация, психологическая помощь.

Для цитирования: Родионова И. А., Шалупин В. И., Уляева Г. Г., Уляева Л. Г. Особенности психологического состояния студентов в условиях самоизоляции // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 62–69.

FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS IN CONDITIONS OF SELF-ISOLATION

I. A. Rodionova¹, V. I. Shalupin², G. G. Ulyayeva³, L. G. Ulyayeva⁴

^{1,2,3} Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia

^{1,3,4} Association of Sports Psychologists, Moscow, Russia

^{3,4} Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

⁴ Moscow City Physical Culture and Sports Society of Moskomspor, Moscow, Russia

Abstract. The purpose of the presented research is to study the domestic scientific works of the psychological state of students in conditions of self-isolation. The methods: to study the peculiarities of the psychological state of students in conditions of self-isolation by theoretical analysis of scientific publications of researchers in the field of sports psychology. The results: the features of the psychological state of student youth in conditions of self-isolation are considered, which can contribute to programs to increase the effectiveness of psychological assistance from sports psychologists in order to ensure psychological well-being and maintain athletic fitness by students in an unforeseen situation. The article presents a project aimed at creating a system of scientific and methodological support for the professional activities of sports psychologists, educational support for the sports community and student youth, in particular. As a result of the project, it should not only be expected an increase in the prestige of a sports psychologist profession, but also the creation of a reliable system of psychological support for boys and girls in conditions of possible self-isolation.

Keywords: self-isolation, psychological state, adaptation, psychological help.

For citation: Rodionova I. A., Shalupin V. I., Ulyaeva G. G., Ulyaeva L. G. Features of the psychological state of students in conditions of self-isolation // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 62–69.

Введение. Пандемия, с которой в 2019 году впервые столкнулось мировое сообщество, имела влияние практически на все сферы жизнедеятельности населения разных стран, в том числе на образование и спорт. Привычный жизненный уклад миллионов людей во всем мире претерпел изменения, и потребовал включение адаптационных свойств к неопределенности. Изменение образа жизни привело у людей к появлению стресс-факторов различного характера, и, как следствие, высокому уровню тревожности, психологическому дискомфорту, нарушениям психического здоровья.

В течение 2019–2021 гг. российскими и зарубежными исследователями было уделено внимание изучению различных аспектов поведения людей в новых жизненных условиях и выявлению особенностей психологического состояния, независимо от пола, национальности или места проживания [1].

Введение строгих мер по ограничению передвижения населения и политика социального дистанцирования способствовали с одной стороны распространению вируса, с другой – изменению состояния физического и психологического здоровья вследствие значительных ограничений физической активности.

Анализ исследований доказывает важность вопросов психологического здоровья студентов, что является приоритетным направлением для каждой организации высшего образования. Среди наиболее важных

аспектов психологического здоровья, связанных с пандемией, выделяются психологические состояния. Так в работах одних исследований делается акцент на сохранение физического здоровья [2], а в других – на сохранения психологического здоровья [3, 4]. Однако, по нашему мнению, следует более тщательно изучить исследования, посвященные именно сохранению психического здоровья студентов в условиях Covid-19, т. к. ситуация может повториться и потребовать новых подходов по направлению психологической поддержки студентов.

Знание особенностей психологического состояния студентов в условиях карантина и факторов, на них влияющих может способствовать разработке адресной помощи студентам, которые будут наиболее в ней нуждаться. В том числе в виде оказания консультационной поддержки спортивных психологов, работающих со студентами, через сотрудничество с АСП.

Цель нашего исследования: изучить психологические состояния студентов, находящихся в условиях самоизоляции по причине распространения COVID-19 и предложить методы психологической поддержки студенческой молодежи при условном повторении ситуации.

Методика и организация исследования: изучение психологического состояния студентов в условиях самоизоляции осуществлялось путем теоретического анализа научных публикаций в области психологии спорта. Анализировалась роль занятий спортом на психологическое состояние студентов, а также выявлялась различная степень состояний у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Результаты исследования и их обсуждение:

Для достижения цели исследования был проведен теоретический обзор нескольких научных исследований по нашему выбору.

Так, целью исследования В. П. Прохорова [3] с соавторами стало изучение влияние режима самоизоляции на изменение физической активности и здоровья студентов института физической культуры. Следует отметить, что студенческая молодежь, избравшая спорт своей профессией, значительно более других молодежных групп пострадала по причине вынужденного отстранения от тренировок, соревнований, поездок на соревнования в другие города, регионы и страны. Игровые спортивные залы для желающих были закрыты. По данным исследования В. П. Прохорова пандемия и режим самоизоляции повлияли на двигательную активность 56% студентов, т. е. более половины испытали трудности в адаптации к новому образу жизни. В условиях режима самоизоляции 18% студентов двигательную активность проявляли в виде уборки жилища и приготовления еды. Предпочли занятия фитнесом 17% студентов. Ходьбу в медленном, либо быстром темпе выбрали для себя 14% молодых людей. 12% студентов приспособились заниматься оздоровительным бегом или беговыми тренировками (бег на беговой дорожке, бег на месте). 10% студентов занимались художественной, эстетической или атлетической гимнастикой. Студенты, проживающие в частных домах с наличием

бассейна, занимались плаванием – 7%. Такой же процент студентов (7%) занимались ездой на велосипеде. Подвижные игры выбрали для себя 2% студентов, а 1% – спортивные игры. Следует, естественно учитывать, что подвижные и спортивные игры проводились в ограниченном пространстве.

Полученные результаты подтвердили тот факт, что большинство студентов смогли выбрать для себя оптимальный двигательный режим в период самоизоляции. Однако несмотря на то, что студенты следовали предписанию Всемирной организации здравоохранения о продолжительности времени необходимой двигательной активности в период пандемии (уделять 150 мин. уделять умеренной физической нагрузки и 75 мин. – интенсивной) в неделю, они имели более низкую нагрузку, чем та, которой они придерживались до начала пандемии. Наличие у них высокого уровня самоорганизации и самоконтроля позволило 56% студентов сохранить физическую форму, но не позволило повысить уровень физической (двигательной) подготовленности. Таким образом, автором доказана важная роль мотивации и осознанного отношения к формированию здорового образа жизни для сохранения физического здоровья студентов в условиях режима изоляции. А с другой, необходимость разработки рекомендаций студентам по сохранению психического здоровья в ситуации [3].

И. А. Родионова и В. И. Шалупин исследовали особенности организации самостоятельной работы студентов, обучающихся в МГТУ ГА при дистанционной форме обучения. Авторами был выявлен тот факт, что, в условиях самоизоляции выполнение студентами регулярных физических нагрузок оптимизировало их настроение и психическое состояние, а следование других студентов малоподвижному образу жизни, наоборот, в конечном итоге, привело не только к потере физической формы, но и снижению уровня психологического здоровья и мотивации занятий спортом в целом [5].

Заслуживает внимание исследование Н. Р. Рогалевой, посвященное влиянию занятий спортом на психологическое состояние студентов, вынужденных соблюдать режим самоизоляции в обозначенном выше периоде. В исследовании приняли участие 81 студент с условным разделением на три группы. В первую группу (27 человек) были включены студенты, не занимающиеся спортом; во вторую группу (26 человек) – студенты, занимающиеся различными видами спорта на университетском и региональном уровнях; в третью группу (28 человек) вошли студенты, которым присвоена высокая спортивная квалификация [4].

Автором было выявлено, что условия вынужденной самоизоляции не оказали значительного влияния на рост негативных психологических состояний у групп студенческой молодежи. В то же время, отмечено присутствие напряженности во всех трех выборках, но в разной степени. Так, были выявлены достоверные различия по показателям состояния депрессия между 1 и 2 группой ($p \leq 0.05$). Это позволило утверждать, что студенты, занимающиеся спортом, при возникновении ситуации не-

определенности оказались в меньшей степени подвержены возникновению чувства беспомощности и в большей степени сохранили позитивные установки, в том числе на ведение активного образа жизни.

Первый и весьма возможно неоднозначный факт, в том, что пандемия и самоизоляция в некоторой степени способствовали у студентов накоплению энергии Vigor ($M = 3,28$), что было связано с возможностью более продолжительного сна, снижением физической и психологической нагрузки, изменением ритма жизни в более спокойную сторону. Это способствовало сохранению физического и психологического здоровья студентов. В то же время, наблюдались различия в эмоциональных состояниях студенческой молодежи, которые связаны как с кросс-культурным аспектом, так и аспектом гендерным. У российских студентов, занимающихся спортом, была менее выражена депрессия, по сравнению с иностранными студентами-спортсменами, вынужденно изолированными от родных и близких. При этом у юношей были выявлены более высокие значения гнева в ответ на текущую ситуацию, чем у девушек. И наоборот, девушки оказались более склонны к депрессивным симптомам, чем юноши.

Вторым фактом является то, что, несмотря на выявленные положительные тенденции, в реакции студентов на самоизоляцию, независимо от присущих их возрасту энергичности и жизнерадостности, наблюдалось и напряжение ($M = 2,26$), мешающее выбору стратегий совладания. На этом фоне Л. Н. Рогалевой дополнительно была проанализирована взаимосвязь перфекционизма с эмоциональным состоянием и выбором стратегий совладания у студентов. Полученные результаты корреляционного анализа выявили специфическую роль перфекционизма в двух его формах – адаптивной и неадаптивной. В то время как шкалы адаптивного перфекционизма связаны с энергией и активными конструктивными стратегиями совладания, шкалы неадаптивного перфекционизма связаны в основном с негативным опытом. На фоне неадаптивного перфекционизма могут формироваться психологическое напряжение, депрессия, всплески гнева, состояние утомления и снижения энергии, а также элементы аддиктивного поведения, например, в виде интернет-зависимости [1].

Заключение. Таким образом, в рамках проведенного обзора научных исследований получены новые данные, раскрывающие особенности психологического состояния студентов, оказавшихся в самоизоляции. Доказано, что студенты, занимающиеся спортом, более адаптированы и мотивированы сохранять двигательную активность и физическую форму в условиях неопределенности. Помимо этого, у таких студентов выявлены более низкие показатели уровня напряженности, тревожности, депрессии, психологического дискомфорта и нарушений психического здоровья по сравнению со студентами, не занимающимися спортом. У них выше уровень адаптации, доказывающий важную роль адаптивного перфекционизма в преодолении стрессовой ситуации, в данном случае пандемии.

В условиях пандемии студенческая молодежь, далекая от спорта, не обладает достаточным уровнем адаптивного перфекционизма, затрудняется в выборе стратегий совладания со стрессовой ситуацией и проявляет более выраженные негативные эмоции. Наиболее уязвимой группой в этом плане оказались студенты-иностранцы, обучающиеся в российских университетах и попавшие в ситуацию самоизоляции.

Вышеизложенное подтверждает ценность и необходимость изучения и учета научно-обоснованного исследовательского опыта, в том числе спортивными психологами, тренерами и педагогами, что поможет им в понимании влияния самоизоляции на психологическое здоровье и выработку адекватной психологической поддержки и помощи студентам в условиях повторения ситуации.

Профессиональную поддержку студенты могут получить со стороны спортивного психолога. Они должны иметь возможность выбора для себя специалиста, обладающего высоким профессионализмом по решению обозначенной выше проблемы, компетентностью в вопросах помощи по совладанию со стрессовыми ситуациями и повышением адаптивного перфекционизма у обратившихся за поддержкой. Ассоциация спортивных психологов ставит перед собой задачи создания системы научно-методического обеспечения профессиональной деятельности спортивных психологов, способных оказывать практическую помощь студенческой молодежи. Одним из направлений обеспечения психологической помощи студентам является образовательная и просветительская поддержка самих спортивных психологов, создание условий их свободного взаимодействия в системе «психолог – студент», в том числе под покровительством и научно-методическим обеспечением со стороны ассоциации.

В АСП проводятся различные просветительские и образовательные мероприятия, научные проекты в виде конгрессов, конференций, симпозиумов, семинаров для спортивных психологов, тренеров и других заинтересованных лиц. Предлагается одно из мероприятий посвятить вопросам психологического состояния и сохранения психологического здоровья студентов в условиях самоизоляции.

В настоящее время, построение системы психологической помощи и самореализации студентов в условиях непредвиденных ситуаций требует дальнейшего изучения и поиска наиболее эффективных научно-обоснованных подходов в данном направлении.

Использование накопленного опыта, анализ результатов научных исследований, следование рекомендациям ученых и исследователей, будет способствовать разворачиванию как очного, так и мобильного дистанционного обеспечения психологической поддержки студентов (в том числе занимающихся спортом, как более чувствительной группы к отрыву от спортивной команды, спортивного коллектива, привычного участия в тренировочной и соревновательной деятельности). Это позволит нейтрализовать негативные последствия в виде тревожности, стресса, психической депривации: эмоциональной (аффектив-

ной), перцептивной (отсутствия новых впечатлений), коммуникативной (недостаточности живого общения), социальной (идентичности) и других психологических состояний у студентов-спортсменов.

Список литературы

1. Влияние пандемии на мотивацию и копинг-стратегии спортсменов высокого уровня мастерства / Л. Н. Рогалева [и др.] // Спортивная психология в межкультурном пространстве : материалы Междунар. науч.-практ. онлайн-конф. (Екатеринбург, 4–5 дек. 2020 г.) / под ред. Л. Н. Рогалевой. Екатеринбург, 2021. С. 53–57.
2. Обзор исследований последствий пандемии на психологическое благополучие и физическую активность студенческой молодежи / Л. А. Боярская [и др.] // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 1. С. 85–96.
3. Прохоров, П. В. Влияние режима самоизоляции в период COVID-19 на двигательную активность и здоровье студентов института физической культуры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 2. С. 7–17.
4. Психологические состояния студентов в условиях режима карантина в период COVID-19 / Л. Н. Рогалева [и др.] // Публично/частное в современной цивилизации : сб. науч. тр. XXII рос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием). Екатеринбург, 2020. С. 569–576.
5. Родионова, И. А., Шалупин В. И. Организация дистанционного обучения студентов физической культуре в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса. DOI 10.24411/2305–8404–2020–11208 // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 12. С. 56–63.
6. Уляева, Л. Г., Уляева, Г. Г., Раднагуруев, Б. Б. Психологическая поддержка российских спортсменов в ситуации новых социально-психологических вызовов // Анализы чтения – 2022. 60 лет социальной психологии в СПбГУ: от истоков – к новым достижениям и инновациям: материалы междунар. науч. конф., 18–21 окт. 2022 г / под ред. А. В. Шаболатас. СПб., 2022. С. 827–829.

References

1. Rogaleva, L. N., Yancheva, T. S., Sadykova, N. M., Krasmik, Yu. N., & Palzhigit, G. T. (2021). Vliyanie pandemii na motivatsiyu i koping-strategii sportspeople vysokogo urovnya uslovstva [Impact of the pandemic on motivation and coping strategies of athletes of high skill level]. In L. N. Rogaleva (Ed.), *Sportivnaya psihologiya v mezhkul'turnom prostranstve : materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy onlajn-konferencii* [Sport psychology in an intercultural space: Proceedings of the International Scientific and Practical Online conference, Yekaterinburg, December 4–5, 2020 (pp. 53–57)]. Ural University Publishing House. (In Russian).
2. Boyarskaya, L. A., Prokhorov, P. V., Yu Yitsun, & Wang Yelong. (2022). Obzor issledovaniy posledstviy pandemii na psikhologicheskoe blagosobie i fizicheskuyu aktivnost' studentskoy molodezhi [Review of studies of the effects of the pandemic on the psychological well-being and physical activity of students]. *Aktual'nye voprosy sportivnoy psihologii i pedagogiki* [Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy], 2(1), 85–96. (In Russian).
3. Prokhorov, P. V. (2022). Kompetentnostno orientirovannye obrazovatel'nye tekhnologii v podgotovke yunyh sportsmenov [Influence Of Self-Isolation Regime During Covid-19 On Motor Activity And Health Of Students Of The Institute Of Physical Culture] *Aktual'nye voprosy sportivnoy psihologii i pedagogiki* [Current issues of sports psychology and pedagogy], 2(2), 7–17. (In Russian).
4. Rogaleva, L. N., Yancheva, T. S., Gai, I V. V., Boyarsky, M. E., Valeev, R. R., Boyarskaya, L. A., & Vichuzhanin, R. A. (2020). Psikhologicheskie sostoyaniya studentov v usloviyakh rezhima karantina v period Covid-19 [Psychological states of students under quarantine regime in the period of COVID-19]. In *Publichnoe/chastnoe v sovremennoj*

civilizacii: sbornik nauchnykh trudov XXII rossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) [The Public/Private in Modern Civilization: Collection of Scientific Proceedings of the 21st Russian Scientific and Practical Conference (with international participation), Yekaterinburg] (pp. 569–576). Ural University Publishing House. (In Russian).

5. Rodionova, I. A., & Shalupin, V. I. (2020). Organizatsiya distantsionnogo obucheniya studentov fizicheskoi kul'tury v usloviyakh samoizolyatsii pri pandemii koronavirusa [Organization of distance learning of students of physical culture in the conditions of self-isolation during the coronavirus pandemic]. *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura. Sport* [Izvestiya Tula State University. Physical culture. Sport], 12, 56–63. DOI 10.24411/2305–8404–2020–11208. (In Russian).

6. Ulyayeva, L. G., Ulyayeva, G. G., & Radnaguruev, B. B. (2022). Psikhologicheskaya podderzhka rossiiskikh sportspeople v situatsii novykh sotsial'no-psikhologicheskikh vyzovov [Psychological support of Russian athletes in the situation of new socio-psychological challenges]. In A. V. Shabol'tas (Ed.) *Anan'evskie chteniya – 2022. 60 let social'noj psihologii v SPbGU: ot istokov – k novym dostizhenijam i innovacijam* [Ananyevsky Readings – 2022. 60 years of social Psychology at St. Petersburg State University: from the origins to new achievements and innovations] (pp. 827–829). Scythia-print. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Инеcса Альбертовна Родионова – кандидат педагогических наук, профессор, Московский государственный технический университет Гражданской авиации, Ассоциация спортивных психологов; rodiinna@mail.ru

Владимир Ильич Шалупин – кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой, Московский государственный технический университет Гражданской авиации; v.shalupin@mstuca.aero

Гульназ Гаязовна Уляева – кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный технический университет Гражданской авиации, Московский государственный университет спорта и туризма; gulnaz-ulyayeva@yandex.ru

Ли́ра Гаязовна Уляева – кандидат психологических, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, президент Ассоциации спортивных психологов, Московское городское физкультурно-спортивное общество, Москомспорта; lira-ulyayeva@yandex.ru

Inessa Albertovna Rodionova – PhD (Pedagogy), Professor, Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia Association of Sports Psychologists; rodiinna@mail.ru

Vladimir Ilyich Shalupin – PhD (Pedagogy), Professor, Head of the Department, Moscow State Technical University of Civil Aviation; v.shalupin@mstuca.aero

Gulnaz Gayazovna Ulyayeva – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Moscow State Technical University of Civil Aviation, Association of Sports Psychologists, Moscow State University of Sports and Tourism; gulnaz-ulyayeva@yandex.ru

Lira Gayazovna Ulyayeva – PhD (Psychology), Associate Professor, Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia Association of Sports Psychologists, Moscow City Physical Culture and Sports Society of Moskomport; lira-ulyayeva@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 15.02.2024

Принята к публикации / Accepted: 07.03.2024