

Психоэмоциональное состояние студентов во время перехода на дистанционное обучение в первую волну самоизоляции

Т. И. Куликова

Тульский государственный педагогический университет
им. Л. Н. Толстого, г. Тула

Аннотация.

Введение. В статье приводятся результаты эмпирического исследования, проведённого среди студентов в период первой волны самоизоляции в мае – июне 2020 года. Цель исследования – выявление особенностей психоэмоционального состояния студентов в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции. Задачи исследования: рассмотреть влияние вынужденной самоизоляции на психоэмоциональное состояние человека; определить особенности психоэмоционального состояния студентов; установить наличие связи между психическими состояниями и переживанием одиночества студентами.

Материалы и методы. В качестве основного метода использовался констатирующий эксперимент. Выборку составили 55 студентов, возраст – 19–22 года. Исследование проводилось в режиме виртуального взаимодействия. Результаты подвергались статистической обработке данных с применением коэффициента ранговой корреляции Кендалла и коэффициента корреляции r -Пирсона.

Результаты исследования. Выявлены особенности психоэмоционального состояния студентов во время перехода на дистанционное обучение в условиях самоизоляции; установлено наличие прямой отрицательной связи между переживанием одиночества и уровнем психической активации и интереса студентов, а также прямой положительной связи с тревожностью, фрустрацией и навязчивыми состояниями.

Заключение. Результаты исследования расширяют научные представления о психоэмоциональных состояниях студенческой молодёжи; способствуют совершенствованию методов регуляции психоэмоциональных состояний студентов вуза; могут быть использованы для разработки программ психопрофилактики, психокоррекции и психолого-педагогического сопровождения студентов, вынужденных находиться в условиях самоизоляции в связи с продолжительной болезнью, особыми возможностями здоровья или переходом на дистанционное образование.

Ключевые

слова:

психоэмоциональное состояние, психические состояния, студенты, дистанционное обучение, самоизоляция.

Для

цитирования:

Куликова Т. И. Психоэмоциональное состояние студентов во время перехода на дистанционное обучение в первую волну самоизоляции // Педагогический ИМИДЖ. 2020. Т. 15. № 1 (50). С.112–122.

DOI: 10.32343/2409-5052-2021-15-1-112-122

Дата поступления
статьи в редакцию:
20 января 2021 г.

Введение

Проблема психоэмоционального состояния студентов в процессе обучения имеет важное теоретико-практическое значение в контексте изучения эмоциональной устойчивости личности. Всё чаще учёные обращают внимание не только на академическую успеваемость студентов, но и на состояние их психического здоровья. Результаты многих исследований [4; 5; 9; 10; 20; 21; 22] подтверждают тот факт, что психические и эмоциональные состояния в существенной мере определяют успешность деятельности субъекта.

В условиях распространения коронавирусной инфекции COVID-19 в российском высшем образовании произошёл всеобщий и молниеносный переход от традиционного к дистанционному обучению [3]. Все очные занятия – лекционные, практические, лабораторные – были экстренно перенесены в онлайн-среду. Такой резкий переход на «дистант» явился вынужденной мерой в сложившейся ситуации, связанной с высоким риском заражения коронавирусом [6].

Переход на дистанционный формат совпал с объявленным режимом обязательной самоизоляции, которая характеризуется вынужденным или добровольным ограничением контактов с внешним миром, сменой образа жизни, разрывом привычных социальных связей и представляет собой ситуацию неопределённости.

Самоизоляция негативно влияет на психоэмоциональное состояние человека – появление тяжёлых симптомов тревоги, депрессии, посттравматического стрессового расстройства, что отражено в ряде работ [7; 8; 13; 14; 15; 19]. Также выявлено, что указанные негативные психические состояния в большей степени выражены у молодых людей, в том числе у студентов [1].

Состояние «вынужденной самоизоляции» непривычно для нормального хода жизни человека по причине нестабильности и непредсказуемости. При «вынужденной изоляции» человек попадает в состояние непредсказуемости, которая является ещё более стрессовой ситуацией, чем знание о реально ожидаемых негативных последствиях [16].

Как указывает Ю. В. Щербатых, при продолжительном воздействии стрессора человек становится более тревожным, по сравнению с его нормальным состоянием, теряет веру в успех и в случае особо затяжного стресса может испытывать депрессию [18]. Психическая напряжённость оказывает неоднозначное влияние на деятельность, а её выраженные формы и, особенно у эмоционально неустойчивых лиц, имеют явно

деструктивный характер, вызывая нарушение ряда психических функций.

Особую актуальность проблема изучения психоэмоционального состояния студентов приобретает для разработки программ психопрофилактики, психокоррекции и психолого-педагогического сопровождения обучающихся, вынужденных находиться в условиях ограничительных мер в связи с продолжительной болезнью, особыми возможностями здоровья или переходом на дистанционное образование и способствуют совершенствованию методов регуляции психоэмоциональных состояний студентов вуза.

Материалы и методы

С целью изучения особенностей психоэмоционального состояния студентов в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции, характеризующейся высокой степенью неопределённости, нами было проведено эмпирическое исследование среди студентов 2–3 курсов ТГПУ им. Л. Н. Толстого. В качестве основного метода использовался констатирующий эксперимент. Выборку составили 55 студентов в возрасте от 19 до 22 лет, обучающихся по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование». Исследование проводилось в онлайн-режиме в период с мая по июнь 2020 года. Задачи исследования: рассмотреть влияние вынужденной самоизоляции на психоэмоциональное состояние человека; определить особенности психоэмоционального состояния студентов; установить наличие связи между психическими состояниями и переживанием одиночества студентами. Мы предположили, что текущая ситуация вынужденной самоизоляции обуславливает снижение психической активности личности, что способствует проявлению невротических реакций и провоцирует переживание одиночества.

Рассматривая психоэмоциональное состояние как особую форму психических состояний с преобладанием эмоционального реагирования, выделим его основные характеристики: активация и тонус, двойственность («амбивалентность»), широта спектра переживаний, доминирующие эмоции, интенсивность, индивидуальная специфика эмоционального отклика [2, с. 174]. Дефицит эмоций может провоцировать снижение активности центральной нервной системы, в то время как чрезмерное влияние эмоциональных факторов может привести к состоянию нервно-психического напряжения. В качестве концептуальных основ сформированной диагностической программы были взяты основные положения российской психологии о причинности психических явлений, об их динамичности, о том, что психические свойства являются одновременно и предпосылкой, и результатом поведения личности, разработанные Б. Г. Ананьевым, Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, С. Л. Рубинштейном, Б. М. Тепловым и другими. Психические состояния рассматривались с учётом их личностной обусловленности, с учётом личных позиций её участников; а также как продукт развития и результат деятельности (А. Г. Ковалев, В. С. Мерлин, Н. Д. Левитов, П. В. Симонов и др.).

Анализ работ по исследованию психических состояний личности обусловил выбор диагностических методик: оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин); шкала ситуативной (реактивной) тревожности (Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку); шкала типов невротического реагирования (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич); методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон).

С учётом особенностей ситуации самоизоляции диагностическое обследование проводилось на сайте «Психологические тесты онлайн» (Полученные результаты подвергались статистической обработке данных с применением коэффициента ранговой корреляции Кендалла и коэффициента корреляции r-Пирсона).

Результаты исследования

Анализ результатов по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин) позволяет констатировать, что у испытуемых наблюдается пониженный уровень психической активации при выраженной высокой напряжённости (табл. 1).

Таблица 1

Результаты оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности

Table 1

The results of assessing mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort

<i>Психическое состояние</i>	<i>Баллы</i>	<i>Степень выраженности (%)</i>	<i>Уровень выраженности</i>
Психическая активация	17	80,9	низкий
Интерес	12	57,1	средний
Эмоциональный тонус	13	61,9	средний
Напряжённость	16	76,1	высокий
Комфортность	11	52,3	средний

Снижение уровня психической активности мы объясняем влиянием внешнего стрессогенного фактора – неопределённостью ситуации, которая понимается как критическая. Многие студенты, описывая своё состояние, отмечали отсутствие увлечённости и желания заниматься учебной деятельностью (37 %), указывали на частую смену настроения, при этом подчёркивали высокую внутреннюю напряжённость и волнение (53 %).

Результаты исследования тревожности (тест Спилбергера-Ханина) выявили у 59 % испытуемых высокий уровень личностной тревожности (средний уровень выраженности признака составил 52,7 баллов), а у 62 % испытуемых уровень ситуативной тревожности определён выше нормы (средний уровень выраженности признака составил 63,2 балла).

Е. Г. Петрова отмечает, что личностная тревожность указывает на наличие у человека тенденции воспринимать текущую ситуацию как угрожающую и опасную для его самооценки. Студенты с высоким уровнем тревожности характеризуются неспособностью быстро переключаться на новую деятельность при изменении условий [11; 12; 20]. А. М. Прихожан, ссылаясь на результаты исследований, проведённых после Чернобыльской катастрофы, говорит о том, что тревожность человека напрямую связана с информационной ненадёжностью и противоречивостью сведений, рекомендаций и пр. [12, с. 69].

Проведённый корреляционный анализ позволил установить наличие прямой связи между тревожностью и напряжённостью ($r=0,69$) и обратной связи с психической активацией ($r=-0,54$). Повышение уровня тревожности является прямым следствием попытки организма человека адаптироваться к незнакомой ситуации. Применительно к нашему исследованию можно утверждать, что источником тревожности студентов является резкая смена привычного режима, нарушение сложившихся межличностных отношений, ощущение непредсказуемости будущего.

Состояние тревожности характерно для ситуаций, связанных с попыткой прогнозировать события, которые содержат опасность фрустрации актуализированной потребности. Фрустрация – психическое состояние, испытываемое в случае невозможности удовлетворения запросов, в ситуациях, когда перед человеком возникают объективные непреодолимые препятствия, реальные или кажущиеся [14]. Выявленный в ходе нашего исследования уровень фрустрации испытуемых (методика диагностики самооценки психических состояний по Г. Айзенку) определяется как высокий – среднегрупповой

показатель составляет 16,7 баллов – и обнаруживает прямую корреляционную связь с тревожностью ($r=0,65$). Фрустрация может привести к характерологическим изменениям, проявлению неуверенности в себе, фиксации ригидных форм поведения, что нередко является причиной неврозов [4].

Для анализа невротических проявлений нами была применена шкала типов невротического реагирования (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич). В целом в экспериментальной выборке проявления невротического реагирования достаточно высоки: те или иные невротические реакции обнаружены у 29 % студентов. Количественное и процентное соотношение проявлений невротических реакций в выборке (в порядке уменьшения) представлено в табл. 2.

Таблица 2

Проявления типов невротического реагирования в выборке

Table 2

Manifestations of neurotic response types in the sample

Тип невротической реакции	Кол-во случаев	Кол-во случаев, %
Обсессивно-фобические нарушения	16	29
Вегетативные нарушения	15	27
Астения	13	24
Невротическая депрессия	11	20
Тревога	9	16
Конверсионные расстройства	7	13

Обсессивно-фобическое расстройство, или навязчивые, тревожно-фобические состояния, сформировались в результате эмоционального потрясения, вызванного началом пандемии [9]. Такое состояние частично обусловлено возникшими трудностями при переходе на дистанционное обучение, среди которых – недостаток знаний в сфере использования информационных технологий, проблемы интернет-связи и даже отсутствие устройств для полноценного онлайн-обучения.

У многих испытуемых обнаружены признаки вегетативных нарушений (27 %) и астенического синдрома (24 %) – ухудшение общего состояния, усталость, недомогание, головные боли, плохой сон и др. Приспособительные реакции невротического типа, обнаруженные в выборке, характеризуются наличием выраженного аффективно-го компонента (страха), навязчивыми мыслями и действиями (возможно, направленными на компенсацию страха).

Анализ среднегрупповых значений по всем исследуемым психическим состояниям, а также среднее арифметическое, принятое за точку отсчёта, позволили в дальнейшем «сырые» баллы перевести в «стены» и рассчитать коэффициент ранговой корреляции Кендалла (табл. 3). При уровне значимости $\alpha < 0,05$ между качественными признаками (психическими состояниями) выявлена значимая ранговая корреляционная связь ($T = 0,736$).

Таблица 3

Взаимосвязь между психическими состояниями студентов на основе коэффициента ранговой корреляции Кендалла

Table 3

The relationship between the mental states of students based on Kendall's rank correlation coefficient

Психические состояния	X	Y	ранг X, d_x	ранг Y, d_y	P	Q
Психическая активация	2	9	1	11	1	10
Эмоциональный тонус	2	9	2	12	0	10

Интерес	5	8	3	9	1	8
Напряжённость	6	8	4	10	0	8
Тревожность	6	7	5	7	1	6
Комфортность	6	7	6	8	0	6
Фрустрация	7	6	7	4	2	3
Обсессивно-фобические нарушения	7	6	8	5	1	3
Вегетативные нарушения	8	6	9	6	0	3
Астения	8	5	10	3	0	2
Невротическая депрессия	9	2	11	1	1	0
Конверсионные расстройства	9	2	12	2	0	0

Примечание. В таблице приняты следующие обозначения: X – признак рангов, образующих прямой порядок; Y – признак рангов, образующих обратный порядок; P – число положительных, а Q – отрицательных единиц, приписанных парам при сопоставлении их рангов по обоим признакам.

Режим самоизоляции предполагает уединённый и отстранённый способ жизни, при котором человек переживает чувство одиночества. Межличностная изоляция – это феномен, который включает в себя два аспекта: объективный – физическая отдалённость человека от общества; субъективный – переживание одиночества [17, с. 8]. Если человек переживает одиночество как негативное чувство, то ему свойственны тревожность, неуверенность, ощущение беспомощности, слабости. В период вынужденного одиночества возникает озабоченность своим психическим и эмоциональным состоянием [8]. Для выявления взаимосвязи между психическими состояниями и переживанием одиночества как социальной изоляции мы применили методику диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон).

По результатам методики, показатели ощущения одиночества соответствуют среднему уровню и находятся в пределах 20–40 баллов (среднегрупповой показатель равен 31,7 балла), что объясняется как особенностями возраста, так и возможностями поддержания контактов через социальные сети. Тем не менее мы выявили корреляционные связи между уровнем субъективного переживания одиночества и отдельными психическими состояниями студентов (табл. 4).

Таблица 4

Корреляционные взаимосвязи между уровнем субъективного переживания одиночества и психическими состояниями по критерию r-Пирсона (уровень статистической значимости $p < 0,05$)

Table 4

Correlation relationships between the level of subjective experience of loneliness and mental states according to the r-Pearson criterion (level of statistical significance $p < 0.05$)

	Психические состояния				
	Тревожность	Фрустрация	Психическая активация	Интерес	Обсессивно-фобические нарушения
Уровень субъективного переживания одиночества	0,46	0,50	-0,61	-0,52	0,50

В результате корреляционного анализа выявлена прямая отрицательная связь между уровнем субъективного переживания одиночества (вынужденной самоизоляции) и

уровнем психической активации ($r = -0,61$) и интереса ($r = -0,52$) студентов, а также прямая положительная связь с состояниями тревожности ($r = 0,46$), фрустрации ($r = 0,50$) и навязчивых состояний ($r = 0,50$), что позволяет сделать вывод о том, что переживание одиночества (вынужденной самоизоляции) обуславливает снижение психической активации и интереса студентов, при этом усиливает негативные переживания, напряжение и тревогу, фрустрации и навязчивые состояния студентов.

Заключение

В ходе исследования проанализированы и обобщены работы, освещающие влияние вынужденной самоизоляции на психоэмоциональное состояние человека. Учёные говорят о появлении тяжёлых симптомов тревоги, депрессии, посттравматического стрессового расстройства. Также было обнаружено, что эти негативные психические состояния более выражены у молодых людей, в том числе у студентов.

Проведённое исследование позволило определить особенности психоэмоционального состояния студентов в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции. Ситуация неопределённости естественным образом запускает тревожность, способствует проявлению невротических реакций и провоцирует ощущение одиночества.

Установлено наличие прямой отрицательной связи между переживанием одиночества и уровнем психической активации и интереса студентов, а также прямой положительной связи с тревожностью, фрустрацией и навязчивыми состояниями.

Результаты проведённого исследования и их анализ могут быть использованы в изучении психологических особенностей влияния вынужденной самоизоляции на личность, в совершенствовании методов регуляции психоэмоциональных состояний студентов вуза, в практической работе педагогов-психологов в организации психопрофилактики и психолого-педагогического сопровождения не только студентов, но и обучающихся, которые вынуждены находиться в ограничительных условиях в связи с продолжительной болезнью или особыми возможностями здоровья.

Выполненное исследование не исчерпывает всех аспектов проблемы, но существенно дополняет разделы изучения психоэмоциональных состояний и открывает перспективы для дальнейших исследований данной проблемы в педагогической психологии.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

Список литературы

1. Арбузова Е. Н., Семакова А. И. Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 3 (87). С. 218–226.
2. Бутузова Ю. А. Психологическая сущность эмоционального состояния личности // Омский научный вестник. 2011. № 5 (101). С. 173–175.
3. Гафиатулина Н. Х., Касьянов В. В., Самыгин П. С., Самыгин С. И. Российское общество в условиях самоизоляции. Социальные эффекты и последствия пандемии COVID-19: монография. М. : РУСАЙНС, 2020. 178 с.
4. Дроздова Н. В. Фрустрация как психологический барьер студентов-психологов в учебной деятельности // Научные исследования и разработки молодых ученых. 2016. № 12. С. 44–49.
5. Дружилов С. А., Олещенко А. М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «Свойства личности – Состояния – Процессы» // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 34. С. 10.
6. Киясов Н., Ларионова В. Дистанционное обучение в экстремальных условиях [Электронный ресурс] // Интерфакс. Образование. 15 апреля 2020. URL: <https://>

academia.interfax.ru/ru/analytics/research/4491/ (дата обращения 17.01.2021).

7. Ковпак Д. В. Кризис и пандемия – опасности и возможности [Электронный ресурс] // Психологическая газета. URL: <https://psy.su/feed/8211/> (дата обращения: 17.01.2021).

8. Кольцова И. В., Долганина В. В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 4. Т. 8. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN420.pdf> (дата обращения 17.01.2021).

9. Кулакова А. Б., Королева И. А. Эмоциональное состояние как фактор успешности учебной и профессиональной деятельности обучающихся [Электронный ресурс] // Вопросы территориального развития. 2013. Вып. 4 (4).. URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=33830174> (дата обращения: 12.02.2021).

10. Мысина Т. Ю. Психолого-педагогические условия регуляции психоэмоциональных состояний студентов младших курсов вуза : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Самара, 2011. 25 с.

11. Петрова Е. Г. Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2010. № 2. С. 152–157.

12. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : МОДЭК. 2000. 304 с.

13. Решетников М. М. Профессор Михаил Решетников об охранительной самоизоляции [Электронный ресурс] // Психоанализ. URL: <https://psychoanalysis.by/2020/04/13/статья-профессор-михаил-решетников-о/> (дата обращения: 17.01.2021).

14. Русякова Е. Е., Голубь А. А., Киселева Ю. П. Особенности нервно-психического напряжения у современных студентов в условиях вынужденной самоизоляции [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN320.pdf> (дата обращения 17.01.2021).

15. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2013. Вып. 2. С. 42–52.

16. Сидячева Н. В., Зотова Л. Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 218–225.

17. Чулкова М. А. Преодоление межличностной изоляции старшеклассников на основе формирования смысло-жизненных ориентаций : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Екатеринбург, 2008. 26 с.

18. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие для студентов, преподавателей и аспирантов психологических факультетов. СПб. : Питер, 2008. 255 с.

19. Kandaurova A. V., Surtaeva N. N., Afanasiev V. V., Ivanova O. A., Rezakov R. G. A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes // Revista ESPACIOS. 2018. Vol. 39. No. 46. P. 19. URL: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n46/a18v39n46p19.pdf> (дата обращения: 18.01.2021).

20. Maliqi A., Zeqaj-Maliqaj A., Borincay-Cruss I. I. The Correlation between Academic Success and Depressive Symptoms among Students [Electronic resource] // Psychology. 2015. 6. Pp. 1775–1779. URL: https://www.scirp.org/pdf/PSYCH_2015110314401364.pdf (mode of access: 12.02.2021). DOI <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.614173>

21. Olsen D. Work Satisfaction and Stress in the First and Third Year of Academic Appointment. Journal of Higher Education. 1993. Vol. 64. No 4. P. 453–471.

22. Tsitsas G., Nanopoulos P., Paschali A. Life Satisfaction, and Anxiety Levels among University Students [Electronic resource] // Creative Education. 2019. Vol. 10, No 5.

Pp. 947–961. URL: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=92527> (mode of access: 12.02.2021). DOI <https://doi.org/10.4236/ce.2019.105071>

References

1. Arbuzova E.N., Semakova A.I. Otsenka psikhologicheskogo sostoyaniya i resursov sovladayushchego povedeniya obuchayushchikhsya obrazovatel'noi organizatsii MVD Rossii v usloviyakh samoizolyatsii [Assessment of the psychological state and resources of coping behavior in students of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the context of self-isolation]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. 2020, no. 3 (87), Pp. 218-226. (in Russian).
2. Butuzova Yu.A. Psikhologicheskaya sushchnost' emotsional'nogo sostoyaniya lichnosti [The psychological essence of the emotional state of an individual]. *Omskii nauchnyi vestnik* [Omsk Scientific Bulletin]. 2011, no. 5 (101), pp.173-175. (in Russian).
3. Gafiatulina N.Kh., Kas'yanov V.V., Samygin P.S., Samygin S.I. Rossiiskoe obshchestvo v usloviyakh samoizolyatsii. Sotsial'nye efekty i posledstviya pandemii COVID-19 [Russian society in self-isolation. Social Effects and Consequences of the COVID-19 Pandemic]. Moscow: RUSAINS, 2020. 178 p. (in Russian).
4. Drozdova N.V. Frustratsiya kak psikhologicheskii bar'er studentov-psikhologov v uchebnoi deyatel'nosti [Frustration as a psychological barrier of psychology students in educational activities]. *Nauchnye issledovaniya i razrabotki molodykh uchenykh* [Research and Development of Young Scientists]. 2016, no. 12, pp. 44-49.
5. Druzhilov S.A., Oleshchenko A.M. Psikhicheskie sostoyaniya cheloveka v trude: teoreticheskii analiz vzaimosvyazei v sisteme "Svoistva lichnosti – Sostoyaniya – Protsessy" [Mental states of a person at work: theoretical analysis of relationships in the system "Personality Properties - States - Processes"]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Research]. 2014, vol. 7, no. 34, pp. 10. (in Russian).
6. Kiyasovi N., Larionova V. Distsionnoe obuchenie v ekstremal'nykh usloviyakh [Distance learning in extreme conditions]. *Interfaks. Obrazovanie* [Interfax. Education]. Available at: <https://academia.interfax.ru/ru/analytics/research/4491/> (accessed: 17 January 2021). (in Russian).
7. Kovpak D.V. Krizis i pandemiya – opasnosti i vozmozhnosti [Crisis and pandemic - dangers and opportunities]. *Psikhologicheskaya gazeta* [Psychological Newspaper]. Available at: <https://psy.su/feed/8211/> (accessed: 17 January 2021). (in Russian).
8. Kol'tsova I.V., Dolganina V.V. Vliyanie pandemii na vzniknovenie trevozhnosti u studentov pedagogicheskogo vuza [Influence of a pandemic on the occurrence of anxiety among students of a pedagogical university]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [The World of Science. Pedagogy and Psychology]. 2020, no. 4. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN420.pdf> (accessed: 17 January 2021). (in Russian).
9. Kulakova A.B., Koroleva I.A. Emotsional'noe sostoyanie kak faktor uspekhov uchebnoi i professional'noi deyatel'nosti obuchayushchikhsya [Emotional state as a factor in the success of educational and professional activities of students]. *Voprosy territorial'nogo razvitiya* [Territorial Development Issues], 2013, no. 4(4). Available at: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=33830174> (accessed: 12 February 2021). (in Russian).
10. Mysina T.Yu. Psikhologo-pedagogicheskie usloviya regulatsii psikhoeffektivnogo sostoyaniya studentov mladshikh kursov vuza. Avtoref. dis. ... kand. psikhol. Nauk [Psychological and pedagogical conditions for the regulation of psycho-emotional states of junior students of the university Ph. D. (Psychology) Thesis]. Samara, 2011. 26 p. (in Russian).
11. Petrova E.G. Issledovanie trevozhnosti studentov v usloviyakh ekzamenatsionnogo

stressa [Research of students' anxiety in conditions of exam stress]. *Vestnik Taganrogskego instituta imeni A.P. Chekhova* [Bulletin of the Taganrog Institute named after A.P. Chekhov]. 2010, no. 2, pp. 152-157. (in Russian).

12. Prikhozhan A.M. *Trevozhnost' u detei i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika* [Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics]. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: MODEK Publ., 2000. 304 p. (in Russian).

13. Reshetnikov M.M. Professor Mikhail Reshetnikov ob okhranitel'noi samoizolyatsii [Professor Mikhail Reshetnikov on protective self-isolation] *Psikhoanaliz* [Psychoanalysis] Available at: <https://psychoanalysis.by/2020/04/13/stat'ya-professor-mikhail-reshetnikov-o/> (accessed: 17 January 2021). (in Russian).

14. Ruslyakova E.E., Golub' A.A., Kiseleva Yu.P. Osobennosti nervno-psikhicheskogo napryazheniya u sovremennykh studentov v usloviyakh vynuzhdennoi samoizolyatsii [Features of neuropsychic stress in modern students in conditions of forced self-isolation]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [The World of Science. Pedagogy and Psychology]. 2020, no. 3. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN320.pdf> (accessed: 17 January 2021) (in Russian).

15. Sidorov K.R. Anxiety as a psychological phenomenon [Anxiety as a psychological phenomenon]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Filosofiya. Sotsiologiya. Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of the Udmurt University. Philosophy. Sociology. Psychology. Pedagogy]. 2013, no. 2, pp. 42-52. (in Russian).

16. Sidyacheva N. V., Zotova L. E. Situatsiya vynuzhdennoi samoizolyatsii v period pandemii: psikhologicheskii i akademicheskii aspekty [The situation of forced self-isolation during a pandemic: psychological and academic aspects]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii* [Modern High Technologies]. 2020, no. 5, pp. 218-225. (in Russian).

17. Chulkova M.A. Preodolenie mezhluchnostnoi izolyatsii starsheklassnikov na osnove formirovaniya smyslozhiznennykh orientatsii. Avtoref. dis. ... kand.psikholog. nauk [Overcoming the interpersonal isolation of high school students based on the formation of meaningful life orientations. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Ekaterinburg, 2008. 27 p. (in Russian).

18. Shcherbatykh Yu.V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Psychology of stress and methods of correction]. St.Petersburg: Piter Publ., 2006. 256 p. (in Russian).

19. Kandaurova A.V., Surtaeva N.N., Afanasiev V.V., Ivanova O.A., Rezakov R.G. A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes // *Revista ESPACIOS*. 2018, Vol. 39, no. 46. Available at: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n46/a18v39n46p19.pdf> (accessed: 18 January 2021). (in English).

20. Maliqi, A., Zeqaj-Maliqaj, A., & Borincaj-Cruss, I. I. (2015). The Correlation between Academic Success and Depressive Symptoms among Students. *Psychology*. 6. 1775-1779. Available: https://www.scirp.org/pdf/PSYCH_2015110314401364.pdf (accessed: 12.02.2021). <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.614173>

21. Olsen D. Work Satisfaction and Stress in the First and Third Year of Academic Appointment. *The Journal of Higher Education*. 1993. Vol. 64. No 4. P. 453-471.

22. Tsitsas, G., Nanopoulos, P., & Paschali, A. (2019). Life Satisfaction, and Anxiety Levels among University Students. *Creative Education*. 10. No 5. pp.947-961. Available: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=92527>. DOI <https://doi.org/10.4236/ce.2019.105071> (accessed: 12.02.2021).

Psycho-Emotional State of Students in the Context of Distance Learning in the First Wave of Self-Isolation

Tatyana I. Kulikova

Tula State Pedagogical University named after Leo Tolstoy, Tula

Abstract. *The paper presents an empirical study conducted among students during the first wave of self-isolation in May-June 2020. The study aims to identify specific features of a psycho-emotional state in students in the context of distance learning during self-isolation. The research objectives are to study the effect of forced self-isolation on the psycho-emotional state of an individual; determine characteristics of a psycho-emotional state of students, and establish a connection between mental states and the experience of loneliness in students.*

Materials and methods. *Ascertaining experiment was used as the main method. The sample consisted of fifty-five students aged between 19 and 22. The study was conducted in a virtual interaction mode. The results were statistically processed using Kendall's rank correlation coefficient and r-Pearson's correlation coefficient.*

Research results. *The findings indicate the features of the psycho-emotional state in students during distance learning in self-isolation; establish the presence of a direct negative relation between the experience of loneliness and the level of mental activation and interest of students, as well as a direct positive connection with anxiety, frustration, and obsessive states.*

Conclusion. *The research results expand the scientific understanding of the psycho-emotional states of student youth; contribute to the improvement in methods of regulating the psycho-emotional states in university students; can be used to develop programs for psycho-prophylaxis, psycho-correction, and psycho-pedagogical support of students forced to self-isolate due to prolonged illness, special health opportunities, or the transition to distance education.*

Keyword: *psycho-emotional state, mental states, students, distance learning, self-isolation, restrictive measures.*

**Татьяна Ивановна
Куликова**

*кандидат психологических наук,
доцент, доцент кафедры психологии
и педагогики*

*ORCID [https://orcid.org/
0000-0001-8655-1599](https://orcid.org/0000-0001-8655-1599)*

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого

300026, Россия, г. Тула, пр-т Ленина, 125

*тел.: +7(4872)355474
e-mail: tativkul@gmail.com*

**Tatyana I.
Kulikova**

*Candidate of Sciences (Psychology),
Associate Professor, Associate
Professor of the Department of Pedagogy
and Psychology*

*ORCID [https://orcid.org/
0000-0001-8655-1599](https://orcid.org/0000-0001-8655-1599)*

*Leo Tolstoy Tula State Pedagogical
University*

125 Prospekt Lenina, Tula, Russia, 300026

*tel.: +7(4872)355474
e-mail: tativkul@gmail.com*