

ВЛИЯНИЕ ОГРАНИЧЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПАНДЕМИЕЙ COVID-19, НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ.

В марте 2020 г. ВОЗ официально объявила о пандемии коронавируса COVID-19. Большинство стран ввели ограничительные меры, которые в значительной степени повлияли на образ жизни людей, и, в итоге, на их психическое состояние. Среди таких мер – полный или частичный локдаун, т.е. отсутствие возможности покинуть свое жилье без крайней необходимости, закрытие школ и университетов, ограничения на путешествия, посещение родственников и друзей, запрет массовых мероприятий.

В Европе и США уже появились первые, пока еще немногочисленные исследования на тему того, как связанные с пандемией коронавируса ограничения повлияли на психическое здоровье различных социальных групп. Среди них особое внимание уделяется исследованиям подростков и студенческой молодежи, которые, наравне с медработниками и социально уязвимыми гражданами, также входят в список групп риска.

Согласно французским исследователям, главным негативным фактором для студентов стали затруднения в прохождении учебы, поскольку в марте 2020 г. все университеты страны перешли на дистанционное обучение. Между тем, университетская жизнь с ее общительностью, возможностями для обучения, встреч и культурных мероприятий сама по себе является важной составляющей студенческого быта и не имеет ничего общего с изучением лекций через экран, расположенный в своей комнате.

Отсутствие общения в учебных заведениях обрекает многих миллениалов на необычное одиночество и часто на возвращение в лоно семьи. Во время первого карантина 47 % французских студентов сменили жилье, большинство из них вернулись к своим родителям.

Еще одно исследование психического здоровья молодежи было проведено в Бельгии во время первой волны COVID-19 в марте 2020 года. Около двух тысяч участников исследования в возрасте от 16 до 25 лет проходили онлайн-опрос. Результаты показали, что около двух третей (65,49 %) испытывали психические расстройства в связи с ограничениями, обусловленными пандемией. Значимыми предикторами психического расстройства были низкая социальная поддержка, одиночество, увеличение использования социальных сетей, уменьшение количества прогулок и посещений кафе и ресторанов. Исследователи пришли к выводу, что молодые женщины больше страдали от социальных ограничений, чем мужчины того же возраста.

В ходе различных опросов общественного мнения было отмечено, однако, что молодежь ведет себя довольно примирительно в отношении ограничений, вызванных пандемией, и проявляет бдительность: так, во Франции

18–24-летние считают, что борьба с COVID-19 должна быть приоритетом и соглашаются ограничивать свою свободу в большей степени, чем молодые активные взрослые в возрасте 25–34 лет (на это указывают несколько опросов).

В целом же, вопрос личного быта и психического состояния волнует людей студенческого возраста больше всего: согласно исследованию Организации экономического сотрудничества и развития, главной проблемой для 15–29-летних было их психическое здоровье (55 % опрошенных), это их волновало больше, чем проблема занятости и даже образования.

На момент написания данной статьи пандемия длится уже больше года, при этом мало кто берется прогнозировать, когда она закончится и закончится ли вообще. Более того, есть мнение, что полностью вирус победить не удастся, и поэтому нам нужно привыкнуть к «новой нормальности» (*new normality*), т.е. тем условиям, которые сложились в пандемию.

Однако привыкнуть к новой реальности и отказаться от прежнего, налаженного годами образа жизни, нелегко. Естественно, что в западноевропейском обществе накопилась усталость от ограничений, связанных с пандемией коронавируса. И активнее всего свое недовольство высказывает именно молодежь: приведем в пример протесты в Бельгии и Германии или нелегальные домашние вечеринки в Испании.

Что касается нашей страны, то пандемия коронавируса коснулась студентов и в Республике Беларусь. Вспомним, что первый зарегистрированный случай COVID-19 был как раз у зарубежного студента, обучающегося в нашей стране. Вскоре после этого, весной 2020 г., во многих общежитиях белорусских вузов был введен карантин, а университеты в основном перешли на дистанционную форму обучения. Однако эти ограничения не были длительными, в стране не было локдаунов, и студенты могли в целом вести привычный им образ жизни.

Что касается дистанционного обучения, то существуют разные мнения, однако, как показал преподавательский опыт автора и его коллег, студенты быстро адаптировались к онлайн-занятиям. Они легко решают технические вопросы и продолжают выполнять необходимые задания. Более того, многие форматы работы стали более удобными: студенты позитивно отзываются о том, что онлайн-лекцию можно без труда и в хорошем качестве записать на цифровой носитель, а учебные платформы, такие как, например, Moodle, предлагают множество удобных инструментов.

В целом, преподавание теоретических дисциплин онлайн оказалось более подходящим, и, возможно, это станет импульсом для пересмотра форм обучения в будущем. Что касается практических занятий, где предпочтительно или даже необходимо присутствие в аудитории, то здесь в качестве решения многие вузы предложили смешанную форму обучения, т.е. проведение части занятий в очном формате. Поэтому, учитывая разносторонние и прагматические подходы в нашей стране, можно предполагать, что качество обучения в период пандемии не пострадало.

Таким образом, в связи с пандемией COVID-19 студенты белорусских вузов также столкнулись с определенными трудностями, препятствиями и новшествами, но в связи с тем, что жизнь в обществе в целом не изменилась (не были введены масштабные ограничения на передвижение, массовые мероприятия, работу заведений, пользующихся популярностью у молодежи), пандемия коронавируса повлияла на белорусских студентов и, в частности, их психическое состояние в значительно меньшей степени, чем, например, на студенчество Западной Европы.