

УДК 159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ

А. М. Гадилия¹, С. А. Месникович²

¹доцент, Белорусский государственный экономический университет,
г. Минск, Республика Беларусь

²доцент, Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь

Эмоциональная сфера выступает значимым регулятором поведения, обеспечивает гибкость выбора стратегий в ситуациях неопределенности при наличии таких регуляторных механизмов, которые бы позволяли личности преодолевать ее негативные контексты и сохранять активность. Приводятся результаты исследования восприятия студентами ситуации пандемии и представлений о негативных и позитивных сторонах своей жизнедеятельности в новых обстоятельствах.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная сфера, эмоциональная регуляция, пандемия.

EMOTIONAL REGULATION OF STUDENTS BEHAVIOR IN A PANDEMIC SITUATION

The emotional sphere acts as a significant regulator of behavior, provides flexibility in choosing strategies in situations of uncertainty in the presence of such regulatory mechanisms that would allow the individual to overcome its negative contexts and remain active. The results of the study of students' perception of the pandemic situation and ideas about the negative and positive aspects of their life in new circumstances are presented.

Keywords: emotions, emotional sphere, emotional regulation, pandemic.

Регуляция эмоциональных состояний является одной из наиболее актуальных психологических проблем на современном этапе развития общества. Неопределенность, возникшая под влиянием пандемии, как и сама пандемия, обусловили необходимость ее осмысления субъектом в контексте поиска оптимальных способов организации своей жизнедеятельности в новой ситуации.

По мнению Т. М. Панкратовой, регуляция является общим свойством всей психической деятельности и связана с необходимостью приведения психического отражения мира человеком, его отношения к окружающей среде в наиболее полное соответствие с реальностью [2, с. 3].

Пандемия, как чрезвычайная ситуация, затронула многие сферы жизни и оказала влияние не только на соматическое, но и психическое здоровье человека. В этой связи, минимизация деструктивных проявлений в поведении личности связана как с механизмами саморегуляции, стратегиями совладания, так и организацией соответствующей психологической помощи.

Изучение различных психологических аспектов поведения человека в ситуации пандемии показало высокий уровень потребности в психологической помощи, связанный с повышенным уровнем стресса, усилением психопатологической симптоматики, снижением возможности адекватно справляться со стрессом [1, с. 1].

Как отмечают Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А. тревога по поводу пандемии не связана с удовлетворенностью жизнью и позитивными эмоциями, но связана с негативными эмоциями. Из стратегий совладания в ситуации пандемии испытуемые отдавали предпочтение позитивному переформулированию и личностному росту, принятию, планированию, активному совладанию, юмору [3, с. 103–104].

Исследование Холодовой Ю. Б. показало, что наиболее уязвимыми в психологическом плане являются возрастные группы 18–24 года и 45–54 года. Также возрастная группа 18–24 года наиболее уязвима в плане развития тревожно-фобических и депрессивных реакций. По мнению автора, вероятно, это реакция на общую ситуацию социальной неопределенности при отсутствии опыта переживания подобных кризисов. Отсутствие подобного опыта приводит к сильному повышению тревожности, что важно учитывать при оказании психологической помощи и планировании профилактических мероприятий [5, с. 116].

Изучение вынужденной самоизоляции в период пандемии позволило говорить о том, что студенты в достаточной степени контролируют внешнюю деятельность, эффективно используют представляющиеся возможности, способны создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, уверены в том, что активная позиция может повлиять на результат происходящего. Ресурсным потенциалом студентов может являться высокий уровень позитивного самоотношения, эффективный контроль внешней деятельности и умение использовать представляющиеся возможности [4, с. 224].

В контексте исследуемой нами проблемы мы изучили особенности реагирования на ситуацию пандемии, а также представления о негативных и позитивных сторонах собственной жизнедеятельности в данных обстоятельствах студентов младших курсов исторического факультета Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка и студентов Института социально-гуманитарного образования Белорусского государственного экономического университета. Общее количество испытуемых – 75 человек. В качестве диагностического инструментария использовалось анкетирование. Обработка полученных данных осуществлялась посредством контент-анализа с дальнейшим применением математической статистики (частотного анализа и U-критерия Манна–Уитни).

Согласно полученным данным, диапазон испытываемых эмоций и чувств на ситуацию пандемии у студентов педагогического вуза, принимавших участие в исследовании, представлен 29 смысловыми единицами. Наибольшую частотность набрали следующие эмоциональные явления (в порядке убывания): беспокойство, тревога, раздражение, страх, сомнения, гнев, печаль, разочарование.

Диапазон испытываемых эмоций и чувств студентами экономического вуза включает 19 смысловых единиц: страх, паника, тревога, беспокойство, досада, раздражение, гнев, безысходность, спокойствие, смирение.

В некоторой части ответов имели место такие эмоциональные реакции: «никаких эмоций, чувство спокойствия, веселье», «недоумение вначале и смирение в данный момент». Вероятно такие ответы демонстрируют попытку обесценивания ситуации как способа совладания с негативными эмоциями в период неопределенности. Вместе с тем в определенном смысле их можно рассматривать как поиск гармонизации внутреннего состояния молодых людей.

Полученные данные свидетельствуют, что наиболее позитивные моменты жизнедеятельности студентов-педагогов в период пандемии связаны со следующими событиями:

- освоением дистанционного обучения;
- возможностью регулярного питания и увеличения времени на сон;
- нахождением в кругу семьи.

Имели место такие ответы: «встречи с друзьями на интернет – платформах», «увеличение времени на собственные проекты», «больше отдыха».

Студенты экономического вуза в качестве наиболее позитивных моментов указали:

- больше стали проводить времени дома с родными;

- появилось больше свободного времени для отдыха;
- появилось больше времени для занятий любимыми делами;
- стали больше заботиться о себе и близких;
- стали осторожнее;
- освоение новых форм обучения.

Наиболее негативными моментами в период пандемии студенты педагогического профиля считают:

- ношение масок;
- собственная болезнь и болезнь близких;
- ограничения, запреты, изоляция;
- отсутствие обычной студенческой жизни.

Для студентов экономического вуза наиболее негативные моменты – это:

- переживание за близких;
- ограничение социальных контактов;
- боязнь заболеть;
- не соблюдение масочного режима;
- безразличие некоторых людей к собственной безопасности и безопасности окружающих;
- смертность людей;
- отсутствие эффективных лекарств.

Пандемия вызывает у студентов широкий спектр переживаний, проявляющихся в страхе, беспокойстве, боязни, тревоге, что естественно для ситуаций неопределенности. При этом эти переживания связаны не только с собственной личностью и кругом близких людей, но и поведением и отношением части социума к сложившейся ситуации.

Таким образом, эмоциональная сфера выступает важным регулятором поведения человека, связана с выбором стратегий реагирования в различных жизненных обстоятельствах. Восприятие и принятие ситуации пандемии предполагает наличие у личности таких регуляторных механизмов поведения, которые бы обеспечивали преодоление ее негативных контекстов, сохранение активности личности, что требует целенаправленной работы в данном направлении.

Библиографические ссылки

1. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы [Электронный ресурс] / О. М. Бойко, Т. И. Медведева, С. Н. Ениколопов и др. // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 70, С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 26.03.2021).
2. Панкратова Т. М. Саморегуляция в социальном поведении : учеб. пособие ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль : ЯрГУ, 2011. 112 с.
3. Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 2. С. 90–108.
4. Сидячева Н. В., Зотова Л. Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 218–225.
5. Холодова Ю. Б. Особенности переживания тревоги в период пандемии COVID-19 представителями разных возрастных групп // Международный журнал медицины и психологии. 2020. Т. 3, № 2. С. 114–116.