

УДК 614

Сухотерин Дмитрий Михайлович

кандидат медицинских наук,
кафедра экстремальной медицины, травматологии,
ортопедии и военно-полевой хирургии,
Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет
d-suhoterin@mail.ru

Сухотерина Елена Геннадьевна

кандидат медицинских наук, доцент,
кафедра экстремальной медицины, травматологии,
ортопедии и военно-полевой хирургии,
Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет
lenasukhoterina@mail.ru

Холод Елена Анатольевна

кафедра экстремальной медицины, травматологии,
ортопедии и военно-полевой хирургии,
Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет
dr.elena001@gmail.com

Dmitry M. Sukhoterin

Candidate of Medical Sciences,
Department of Extreme Medicine, Traumatology,
Orthopedics and Military Field Surgery,
St. Petersburg State Pediatric Medical University
d-suhoterin@mail.ru

Elena G. Sukhoterina

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Department of Extreme Medicine, Traumatology,
Orthopedics and Military Field Surgery,
St. Petersburg State Pediatric Medical University
lenasukhoterina@mail.ru

Elena A. Kholod

Department of Extreme Medicine, Traumatology,
Orthopedics and Military Field Surgery,
St. Petersburg State Pediatric Medical University
dr.elena001@gmail.com

**Анализ влияния самоизоляции и карантина на психологическое состояние
и мотивацию обучающихся**

**Analysis of the impact of self-isolation and quarantine on the psychological
state and motivation of students.**

***Аннотация** проанализированы и определены особенности влияния самоизоляции и карантина студентов, находящихся на дистанционном обучении в период пандемии COVID-19. Проведенное добровольное анонимное анкетирование студентов показало, что большинство учащихся с трудом смогли мотивировать себя на учебную деятельность. Некоторые из студентов потеряли интерес к обучению, испытали чувство апатии, что неблагоприятно сказалось на морально-психологическом состоянии. Определена хорошая степень осведомленности студентов о мерах предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции, что позволяет снизить распространение COVID-19.*

***Ключевые слова:** коронавирусная инфекция, обучение, карантин, психологическое состояние, COVID-19.*

***Abstract** The features of the influence of self-isolation and quarantine of students who are on distance learning during the COVID-19 pandemic are analyzed and determined. A voluntary anonymous survey of students showed that the majority of students could hardly motivate themselves to study. Some of the students lost interest in learning, experienced a feeling of apathy, which adversely affected the moral and psychological state. A good degree of awareness of students about precautions to protect against a new coronavirus infection has been determined, which reduces the spread of COVID-19.*

***Keywords:** coronavirus infection, training, quarantine, psychological state, COVID-19.*

В конце 2019 – начале 2020 года мир столкнулся с чрезвычайной ситуацией биологического характера – вирусом COVID-19. Это новое инфекционное заболевание, которое характеризуется высокой контагиозностью. Для снижения распространения и нагрузки на медицинские учреждения были введены самоизоляция и карантин. Режим самоизоляции – это одна из мер, принятая на основании п.10, ст. 4.1, ФЗ №68 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», выраженная в ограничении доступа людей и транспортных средств на территорию, на которой существует угроза возникновения ЧС, в данном случае на улицы городов [3]. В соответствии с законодательством Российской Федерации граждане России перешли на дистанционный вид работы и обучения. Самоизоляция по-разному влияет на психологическое состояние людей. Монотонность происходящего, дефицит общения с коллегами и сверстниками провоцирует возникновение страхов, неврозов, депрессий, а финансовые потери могут быть серьезной социально-экономической проблемой.

Специалисты не всех профессий могут работать удаленно, что приводит к вынужденному прерыванию своей профессиональной деятельности. Потеря привычной работы может расцениваться личностью как некоторое горе, снижение самооценки [4]. При неврозах человека регулярно посещают навязчивые тревожные мысли. Монотонность происходящего, ограничение свободы и общения, изменение привычного образа жизни могут быть начальными этапами появления депрессии у человека. Чтобы сохранить психологическое здоровье в

таких условиях – необходимо поддерживать оптимизм [4]. Как показывают научные исследования, в современном мире существует устойчивая тенденция к повышению уровня тревожности людей, особенно среди лиц юношеского возраста, студентов [2]. В процессе обучения студенты испытывают значительные психические нагрузки. Такие факторы как нарушение режима сна и питания, академические задолженности, трудности самоорганизации и дефицит социальной поддержки, сложные семейные обстоятельства, стрессы, оказывают значительное негативное влияние на качество жизни студентов и процесс их социальной и эмоциональной адаптации [1]. На сегодняшний день к этим факторам добавляются опасения перед COVID-19 и режим самоизоляции.

Некоторые исследования показывают, что большая продолжительность карантина была связана с ухудшением психического здоровья, в частности, с симптомами посттравматического стресса, избегающего поведения и гнева [4]. В таких условиях возможно снижение мотивации к получению знаний, образования, желания работать и развиваться.

Студент-медик за 6 лет обучения в медицинском университете с каждым годом все больше узнает о своей будущей профессии врача. Второй курс является особенным для студентов-медиков. Будущий специалист начинает изучать клинические дисциплины и медицину катастроф, внедрение которых в процесс высшего медицинского образования является необходимым и значимым элементом в воспитании и подготовки специалистов-медиков.

Целью нашего исследования стал анализ влияния самоизоляции на психологическое состояние и мотивацию к обучению студентов 2 курса педиатрического факультета. Определение степени осведомленности студентов о мерах предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции.

Было выполнено добровольное анонимное анкетирование, посредством онлайн сервиса “googleforms” студентов 2 курса СПбГПМУ. В онлайн-анкетировании приняли участие 30 студентов 2 курса педиатрического факультета СПбГПМУ. В ходе анкетирования было установлено: 50% студентам было сложно возвращаться в очный режим обучения после самоизоляции, 10% – незначительно сложно, и 40% легко вновь приступили к учебному процессу. У 60% после выхода из карантина существенных изменений в учебных результатах не произошло, у 23,3% – не произошло совсем, а у 16,7% – значительно изменились оценки. 40% студентов отметили, что не хотят возвращаться на дистанционную учёбу, 46,7% затрудняются однозначно ответить на этот вопрос и лишь 13,3% желают вновь учиться онлайн.

Во время самоизоляции 36,7% проявили сомнение в выборе своей профессии, но 63,3% уверены в своём решении. 46,7% было трудно сосредоточить своё внимание на учёбе дома, у 36,7% – этот аспект зависел от внешних факторов, и 16,7% не испытывали проблем с концентрацией. Время на обучение во

время карантина у 30% возросло в сравнении с очным обучением, у 46,7% не изменилось, а 23,3% затруднялись ответить.

На вопрос: тяжело ли студентам было находиться на самоизоляции, 43,3% ответили «нет», 26,7% затруднялись ответить на этот вопрос, и 30% было тяжело находиться дома.

Также студенты описали, какие изменения с ними произошли в период карантина: потеря концентрации, тяжёлая коммуникация с одногруппниками, мало-подвижный образ жизни, чувство неполноценности и несправедливости.

Студенты дали следующие ответы на вопросы:

1. Как вы оцениваете свою осведомленность о мерах профилактики новой коронавирусной инфекции? Удовлетворительно - 85,7%. Неудовлетворительно - 14,3%.

2. Знаете ли вы о необходимости ношения масок в закрытых помещениях/ на улице? Соблюдаете? Да, соблюдаю - 71,4%. Да, не соблюдаю - 28,4%.

3. Знаете ли вы о необходимости ношения перчаток в местах скопления людей? Соблюдаете? Да, соблюдаю - 20,3%. Да, не соблюдаю - 78,6%.

4. Знаете ли вы о необходимости обработки рук в местах скопления людей? Как часто вы обрабатываете руки? Да, часто обрабатываю - 50%. Да, редко обрабатываю - 47,8%.

5. Знаете ли вы о необходимости соблюдения социальной дистанции в 1,5 - 2 метра? Соблюдаете? Да, соблюдаю - 21,4%. Да, не соблюдаю - 71,4%.

6. Знаете ли вы о необходимости обработки рук, лица и носоглотки по возвращении домой? Соблюдаете? Да, соблюдаю - 84,9%. Нет - 12,1%.

7. Знаете ли вы об ограничении посещений массовых мероприятий? Посещаете ли вы массовые мероприятия? Как часто? Знаю, посещаю редко - 92,1%. Знаю, не посещаю - 3,2%. Знаю, посещаю часто - 4,5%.

8. Соблюдаете ли вы меры предосторожности при посещении занятий? Какие? Иногда ношу маску - 46,7%. Обрабатываю руки и ношу маску - 51%. Не соблюдаю - 2,3%.

9. Соблюдают ли преподаватели меры предосторожности? Какие? Носят маски - 58,1%. Рассаживают студентов с интервалом 1,5 метра - 3,4%. Не соблюдают - 38,5%.

10. Осведомлены ли вы о характере начальных симптомов новой коронавирусной инфекции? Какие симптомы вы можете назвать? Температура - 21,4%. Общие симптомы - 1,7%. Потеря обоняния и вкуса - 76,3%. Нет - 0,6%.

11. Вакцинированы ли вы? Будете ли вы вакцинироваться/ ревакцинироваться в ближайшее время? Да, буду ревакцинироваться - 57,1%. Да, не буду ревакцинироваться - 35,7%. Нет, не буду вакцинироваться - 7,1%.

12. Какие преимущества вакцинации вы можете назвать? Недостатки?

Затрудняюсь ответить - 50%. Недостатков нет - 7,1%. Наличие сертификата даёт право на посещение клинических кафедр в университете - 7,1%. Мало рассказывают о возможных осложнениях - 7,1%. Возможность работать в медицинской сфере - 28,7%.

13. Какие симптомы могут быть после вакцинации? Какие были у вас? Не знаю - 28,6%. Мышечная слабость - 11,6%. Температура и общее недомогание - 43,2%. Очень высокая температура - 16,6%.

Анализ проведенного добровольного анкетирования показал, что студенты 2 курса СПбГПМУ хорошо осведомлены о мерах предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции. Большинство обучающихся и преподавателей соблюдают необходимые меры, что позволяет снизить распространение COVID-19.

Безусловно, коронавирусная инфекция является большим стрессом не только для физического здоровья человека, но и для его психического состояния. В условиях самоизоляции большинство учащихся с трудом могли себя мотивировать на учебную деятельность. Некоторые из студентов потеряли интерес к обучению, испытывали чувство апатии, неполноценности и стали сомневаться в правильности сделанного ими выбора профессии. Многим студентам не хватало активности и живого общения со своими одногруппниками, что неблагоприятно сказалось на морально-психологическом состоянии.

Литература

1. Масалытин А.В., Склярова Т.П., Быкова С.О., Головина А.А., Латыш А.И., Мокроусова Т.А., Пономарева В.И. Профилактика состояния дезадаптации участников нештатных формирований гражданской обороны // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья.-2019.-№78.-С.10-14

2. Механтьева Л.Е., Масалытин А.В., Склярова Т.П., Киреева К.В., Петрова А.В. Взаимосвязь уровня тревожности студентов медицинского университета с академической успеваемостью // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья.-2019.-№78.-С.19-23

3. ФЗ №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» п.10,ст.4.1

4. Федосеенко Е.В. Жизнь после карантина: Психология смыслов и коронавирус COVID-19.// Failure to escape traumatic shock. // Journal of Experimental Psychology.-74.P.1-9.

Literature

1. Masalytin A.V., Sklyarova T.P., Bykova S.O., Golovina A.A., Latysh A.I., Mokrousova T.A., Ponomareva V.I. Prevention of the state of maladaptation of participants of non-standard formations of civil defense // Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region.-2019.-No.78.-pp.10-14

2. Mekhantyeva L.E., Masalytin A.V., Sklyarova T.P., Kireeva K.V., Petrova A.V. The relationship of the anxiety level of medical university students with academic performance // Scientific and Medical Bulletin of the Central Chernozem region.-2019.-No.78.-pp.19-23

3. Federal Law No. 68-FZ "On the protection of the population and territories from natural and man-made emergencies" item 10, Article 4.1

4. Fedoseenko E.V. Life after quarantine: Psychology of meanings and coronavirus COVID-19.// Inability to avoid traumatic shock. // Journal of Experimental Psychology.-74.P.1-9.

