



МРНТИ 15.41.21

А. Акишева

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан
(E-mail: aisulu_aki@bk.ru)

Выявление уровня психологического благополучия студентов в условиях пандемии COVID-19

Аннотация. В статье рассматривается уровень психологического благополучия студентов в период пандемии COVID-19. Целью эмпирического психологического исследования явилось проведение сравнительного анализа психологического состояния казахстанских и болгарских студентов в период пандемии COVID-19, выявление влияния культурных различий на полученные результаты по отрицательному отношению и страхам студентов. На платформе Google Forms было проведено анкетирование, в котором приняли участие 140 студентов Евразийского национального университета им. Л.Н.Гумилева (г. Нур-Султан, Казахстан) и 92 студентов Военно-морской академии им. Н.Вапцарова (г. Варна, Болгария).

Было выявлено, что настроение респондентов напрямую зависят от уровня их оптимистического или пессимистического настроения. Те, кто определяет свое психическое состояние как хорошее, стабильное, имеют более высокие значения оптимизма, а также более низкие значения негативных ожиданий. Результаты исследования указывают на прямую взаимосвязь между ответами респондентов и их психологическим состоянием, на которые непосредственно повлияли события, связанные с пандемией COVID-19, в первую очередь, период вынужденной социальной изоляции. В целом, как казахстанские, так и болгарские студенты настроены оптимистично, они уравновешены и позитивны.

Проведенное исследование показало, что несмотря на довольно высокий положительный показатель стрессоустойчивости казахстанских студентов были выявлены показатели негативных ожиданий таких как: страх, тревога, усталость, депрессия, одиночество, выгорание. Этим студентам нельзя оставлять без внимания, им следует оказывать психологическую поддержку.

Ключевые слова: пандемия, изоляция, уровень стрессоустойчивости, психологическое состояние.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2022-140-3-425-434>

Введение

В современном мире ежедневно мы подвергаемся стрессовым нагрузкам, связанным с условиями жизни и личностными осо-

бенностями человека. Но в период пандемии COVID-19 стресс превысил свой привычный уровень в несколько раз. Людей охватило состояние тревожности, страха и неуверенности в своем будущем [1].

Во второй половине 2019 года с Китая начала стабильно поступать информация о ранее неизвестном, быстрораспространяемом вирусе. В соответствии с предпринятыми в мире мерами, в Казахстане пандемия была объявлена 16 марта 2020 года. Первые очаги заражения зафиксированы в столице страны, г. Нур-Султане. В связи с этим, мероприятия по усилению мер по предотвращению заражения были предприняты именно в этом городе и планомерно распространены по всей стране. В период с 16 марта 2020 года по 1 сентября 2021 года были закрыты все образовательные учреждения, начиная с дошкольных организаций, заканчивая высшими учебными заведениями.

Все население страны постепенно перешло на дистанционный формат деятельности. Следует отметить, что наиболее подготовленной сферой для перехода на дистанционную форму работы явилось образование. Предпосылкой для этого стали: компьютерная подкованность молодежи, информационно-коммуникативная компетентность учительско-преподавательского состава, неплохая техническая оснащенность организаций образования.

Студенты высших учебных заведений наиболее быстро адаптировались к создавшимся условиям дистанционного обучения. Это связано с использованием студентами до пандемии в учебном процессе ВУЗ-ов образовательной платформы moodle, системы обучения студентов в Платонусе, интерактивной учебно-методической литературы. Руководством страны были предприняты меры по безболезненному переходу обучающихся школ, колледжей и ВУЗов на онлайн-обучение. Но, несмотря на все эти действия, все тяготы пандемии, в первую очередь, ощутила на себе молодежь, вынужденная изолироваться и находиться круглосуточно в замкнутом пространстве, лишённая живого общения, контакта, движения. Молодое поколение страны оказалось под риском влияния пандемии на возрастание упаднических настроений среди молодежи, повышения пессимистических

настроений и депрессии. Повышение уровня тревожности среди молодежи было вызвано в связи с изоляцией, неопределенностью в будущем и снижением мотивации к получению новых знаний, вызванного изменениями условий обучения (дистанционный формат обучения) [2].

Учитывая мировой масштаб пандемии COVID-19, подобная проблема стала актуальной не только для казахстанской молодежи, она преобрела международный характер. В положении изоляции и всевозможного ограничения оказалась молодежь практически всех стран мира, которая одинаково пережила на себе все тяготы пандемии со всеми вытекающими отсюда психологическими последствиями [3].

Ввиду многолетнего сотрудничества с болгарскими коллегами был проведен сравнительный анализ психологического состояния казахстанских и болгарских студентов в период пандемии. Для сравнительного анализа была взята статья профессора Валери Стоянова «Влияние оптимизма на накопление стресса, психическое состояние и предполагаемые риски для будущего студентов в условиях пандемии COVID – 19», опубликованная в Ж. «Pedagogika-Pedagogy» Том 93 за № 6 [4]. В болгарском исследовании была использована батарея из трех анкет и трех незаконченных предложений, которая была размещена на платформе Google Forms. Сбор эмпирической информации проводился среди 92 студентов 1-4 курсов в профессиональной области “Транспорт, судоходство и авиация” Военно-морской академии им. Н.Вапцарова г. Варна, Болгария.

Целью нашего исследования стало изучение взаимосвязи между психологическим благополучием, уровнем оптимизма и стрессоустойчивостью казахстанских студентов в период пандемии COVID-19, определение опыта социальной изоляции и предполагаемых рисков для будущего и карьеры. А также выявление влияния культурных различий на полученные результаты по отрицательному отношению и страхам студентов.

Методология исследования

В исследовании приняли участие более 140 студентов 1-4 курсов Евразийского национального университета им. Л.Н.Гумилева (г.Нур-Султан) по специальностям «Иностранный язык», «Казахский язык», «Неорганическая химия», «Биология», «Электроэнергетика», «Геодезия/Картография». Для исследования сформированы четыре вида анкет в Google Forms, которые были разосланы студентам.

Анкетирование проходило анонимно, что предоставляет респондентам высокую степень искренности и точности в своих ответах. В анкетировании применен **опросник диспозиционного оптимизма**, предложенный американскими учеными Майклом Шейером и Чарльзом Карвером (адаптация Т.О.Гордевой, О.А.Сычева, Е.Н.Осина) «Определение уровня оптимизма у студентов в условиях пандемии COVID-19» [5].

С целью выявления психического состояния студентов была применена **методика «Шкала оптимизма и активности»**, направленная на выявление личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости [6]. Данный метод направлен на выявление причины стресса, на распознавание его призна-

ков с учетом негативных последствий с целью управления стрессом.

Еще одним инструментом выявления психологического настроения молодежи в период пандемии явилось использование **методики «Трех незаконченных предложений»**, которые следовало прочесть и немедленно заполнить первыми мыслями, которые придут в голову. Эти три предложения заключаются в следующем:

1. “Как я переношу социальную изоляцию в период пандемии...”.
2. “Самый большой риск для моего будущего в результате пандемии - это...”.
3. “Я оцениваю свое психическое состояние в данный момент как...” [4].

Обсуждение

По первому методу исследования студентам предложено 12 вопросов, направленных на выявление уровней оптимизма и пессимизма. По мнению ученых преобладание диспозиционного оптимизма предполагает ожидание респондентами в будущем хороших событий и положительных эмоций. Преобладание ответов с пессимистическими настроениями говорит о худших ожиданиях тестируемых относительно будущего. В тестировании

Таблица 1. Прямые утверждения (субшкала позитивных ожиданий): 1, 4, 5, 11

№	Шкала	Согласен(а)	Не согласен(а)	Не уверен(а)	Нет ответа
1.	Уверенность	116 / 81,7%	10 / 7%	16 / 11,3%	1
2.	Позитив	106 / 74,6%	10 / 7%	27 / 19%	1
3.	Оптимизм	113 / 80,7%	9 / 6,4 %	18 / 12,9%	3
4.	Вера в лучшее	114 / 80,3%	9 / 6,4 %	19 / 13,4%	1

Таблица 2. Обратные утверждения (субшкала негативных ожиданий): 3, 8, 9, 12.

№	Шкала	Согласен(а)	Не согласен(а)	Не уверен(а)	Нет ответа
1.	Пессимистическое будущее	9 / 6,3%	116 / 81,7%	17 / 12%	1
2.	Ожидание негатива	16 / 11,2%	108 / 76%	18 / 12,7%	1
3.	Отсутствие оптимизма	19 / 13,3%	102 / 71,8 %	21 / 14,8%	3
4.	Отсутствие надежды на хорошее	18 / 12,6%	102 / 71,4 %	23 / 16,1%	1

Таблица 3. Утверждения-«наполнители»: 2, 6, 7, 10

№	Шкала	Согласен(а)	Не согласен(а)	Не уверен(а)	Нет ответа
1.	Уравновешенность	66 / 46,8%	39 / 27,7%	36 / 25,5%	1
2.	Удовольствие от общения с друзьями	116 / 84,4%	5 / 3,5%	17 / 12,1%	1
3.	Важно быть занятым	66 / 46,5%	27 / 19%	49 / 34,5%	3
4.	Не легко расстроить	52 / 36,8%	39 / 27,6 %	50 / 35,5%	1

приняли участие 143 студента (45 муж./ 98 жен.) в возрасте от 18 до 22 лет, обучающихся в Евразийском национальном университете им. Л.Н.Гумилева на разных специальностях. Тестируемым на каждый вопрос было предложено по 5 ответов, с предоставлением выбора одного из них. Вопросы и ответы на них распределены по трем категориям:

- Прямые утверждения (субшкала позитивных ожиданий): 1, 4, 5, 11 (табл.1).
- Обратные утверждения (субшкала негативных ожиданий): 3, 8, 9, 12 (табл.2).
- Утверждения-«наполнители»: 2, 6, 7, 10 (Таблица 3) [5].

Результаты теста диспозиционного оптимизма.

Результаты тестирования показывают, что субшкала позитивных ожиданий со значительным отрывом доминирует над субшкалой негативных ожиданий. Уверенность, позитив, оптимизм и вера в лучшее как личностные характеристики преобладают в настроениях студентов. В то же время имеет место быть несогласие с позитивными ожиданиями, а также неуверенность в их необходимости. Эта субшкала коррелирует от 6,4% до 19% и является показателем того, что респонденты с меньшей степенью позитивных настроений наиболее подвержены в период пандемии негативным ожиданиям.

Проведенное исследование выявило невысокий уровень субшкалы негативных ожиданий. У незначительной части респондентов показания личных характеристик, таких как пессимистическое будущее, ожидание негатива, отсутствие оптимизма, отсутствие на-

дежды на хорошее варьируют всего от 6,3% до 13,3%.

Данная таблица является показателем того, что даже в сложных жизненных ситуациях молодежь нуждается в общении с друзьями и получают от этого процесса большое удовлетворение (116 респондентов/84,4%). Кроме того, казахстанским студентам важно быть занятыми, совмещать учебу с работой (66/46,5%). Но в то же время имеются студенты, которые не уверены, является ли занятость для них приоритетом.

Следует отметить, что большую часть казахстанских респондентов составляют женщины (98 жен.). Несмотря на такое значительное преобладание женщин в исследовании показатели оптимизма, активности и уверенности преобладают над пессимистическими настроениями. Женщины в казахстанской исследуемой группе показывают более высокий уровень стрессоустойчивости в отличие от болгарских женщин, которые показали более высокий уровень стресса. Пошаговая регрессия влияния накопленного стресса, оптимизма и негативных ожиданий на аффективное состояние показаны в статье профессора В.Стоянова (см. таблицы 4 и 5 из статьи Valeri Stoyanov Pedagogika-Pedagogy Volume 93, Number 6s, 2021 – С. 63-72) [4].

В рамках второго метода исследования в тестировании приняли участие 90 молодых людей, которые ответили на предложенные 15 вопросов. Обработка ответов респондентов позволила классифицировать состояние студентов и их настроение на две категории: активные (оптимистичные) и пассивные (пессимистичные) (Таблица 4).

Таблица 4. Шкала оптимизма и активности

№	Вопросы/варианты ответов	Нет, совершенно не согласен (%)	Иногда это так (%)	Обычно/часто (%)	Да, совершенно согласен/всегда (%)
1.	Я думаю, что моих жизненных целей слишком трудно достичь.	54,5	40	4,4	1,1
2.	Судьба более несправедлива ко мне, чем к другим.	70	23,3	5,6	1,1
3.	Я менее счастлив(а), чем другие	54,4	24,4	13,3	7,8
4.	В настоящее время невозможно верить во что-либо хорошее	53,3	35,6	6,7	4,4
5.	Меня пугает мое будущее	45,6	28,9	18,9	6,7
6.	Я думаю, что в людях больше плохого, чем хорошего	34,4	47,8	14,4	3,3
7.	У меня жизнерадостное, приподнятое настроение	1,1	23,3	37,8	37,8

Обработанные результаты тестирования показывают, что позитивное настроение преобладает над негативным. В процентном соотношении это выглядит следующим образом: активность/позитив – 50%; пассивность/негатив – 3,6%. Не смотря на вынужденную социальную изоляцию молодежь не пугает будущее, они верят в хорошее, настроены оптимистично. Но в то же время нельзя оставлять без внимания 3,6% студентов, подверженных пессимистическим настроениям. Им

в высших учебных заведениях должна быть оказана своевременная профессиональная психологическая поддержка, которая, к сожалению, в настоящее время не поставлена в казахстанских ВУЗах на должествующий уровень.

Еще одним инструментом выявления психологического настроения молодежи в период пандемии явилось использование **методики «Трех незаконченных предложений»**, которые следовало прочесть и немедленно

Таблица 5. 1-ое предложение: Как я переношу социальную изоляцию в период пандемии...

№	Категории обработанных ответов	Количеств ответов	%
1.	Не испытывал(а) сложностей	17	27
2.	Прогресс в знаниях	8	12,7
3.	Испытывал(а) успокоение	7	11
4.	Испытывал(а) одиночество	16	25,3
5.	Скучал(а) по друзьям	10	15,9
6.	Ощущал(а) страх, безысходность	3	4,8
7.	Ощущал(а) депрессию	2	3,2
	Итого:	63	

Таблица 6. 2-ое предложение: Самый большой риск для моего будущего в результате пандемии - это...

№	Категории обработанных ответов	Количеств ответов	%
1.	Отсутствие рисков	11	17,7
2.	Одиночество	8	12,9
3.	Заболеть коронавирусом	7	11,2
4.	Снижение качества знаний	8	12,9
5.	Страх потерять родных и близких	6	9,7
6.	Отсутствие общения	15	24,2
7.	Лень и выгорание	7	11,2
	Итого:	62	

заполнить первыми мыслями, которые придут в голову. Эти три предложения заключаются в следующем:

1. “Как я переношу социальную изоляцию в период пандемии...”.

2. “Самый большой риск для моего будущего в результате пандемии - это...”.

3. “Я оцениваю свое психическое состояние в данный момент как...” [5].

В тестировании приняли участие 63 студента. Обработанные ответы на открытые вопросы были распределены по 7 категориям и выявлены следующие результаты (табл. 5,6,7):

Результаты

Анализ ответов респондентов выявил следующие результаты. В соответствии с ответами на 1-ый открытый вопрос в период пандемии 27% респондентов не испытывало

особенных сложностей в связи с социальной изоляцией. По мнению 12,7% протестированных студентов вовремя изоляции у них появилась возможность уделять больше времени самообразованию и улучшить свою качественную успеваемость. В то же время 25,3% студентов испытывали чувство одиночества, а 15,9% - скучали по своим друзьям. Ощущение страха, безысходности и депрессии испытывали от 3,2% до 4,8% студентов.

У большинства (50,7% от респондентов) болгарских студентов проявляется нетерпимость к социальной изоляции. Для них терпимость к социальной изоляции выражается через семантические единицы, такие как: трудный, неприятный, напряженный, тревожный, демотивирующий, травмирующий, угнетающий. Для 25 (34,2 %) процитированных студентов в выборке опыт социальной изоляции определенно находится на полюсе

Таблица 7. 3-е предложение: Я оцениваю свое психическое состояние в данный момент как...

№	Категории обработанных ответов	Количеств ответов	%
1.	Отличное	16	25,8
2.	Стабильное	18	29
3.	Оптимистичное	17	27,4
4.	Ощущение страха	6	9,7
5.	Тревога и усталость	3	4,8
6.	Депрессия	2	3,2
	Итого:	62	

– тяжелый, травмирующий, угнетающий [4]. Из выборки 23 студента (31,5 %) переживали социальную изоляцию спокойно, хорошо, и еще 5 (6,8 %) с пониманием ситуации.

Незаконченное предложение “Самый большой риск для моего будущего в результате пандемии – это...” как показало тестирование – отсутствие общения (24,2%), для студентов важно встречаться с друзьями, общаться и проводить вместе свой досуг. В результате тестирования было выявлено, что казахстанских студентов беспокоит здоровье и жизнь близких и родных (9,7%). Страх за жизнь и судьбу близких и родных людей, в первую очередь, продиктован менталитетом казахского народа, основу которого составляют семейные ценности. Соответственно, беспокойство по отношению к родственникам является приоритетным для современной молодежи.

Студенты обеспокоены по поводу снижения качества знаний (12,9%), связанного с дистанционным обучением, в то же время 17,7% респондентов не видят никаких рисков для своего будущего, они оптимистичны и уверены в своем будущем. Как казахстанские, так и болгарские студенты обеспокоены качеством приобретенных знаний и навыков в период пандемии, связанных с онлайн-обучением, которые в будущем могут негативно повлиять при трудоустройстве.

Вызывает интерес ответы болгарских респондентов, отмечающие риски, связанные с экономикой и финансовой стабильностью страны. Подобные переживания не были отмечены в ответах казахстанских респондентов.

Ответы на 3-е незаконченное предложение: «Я оцениваю свое психическое состояние в данный момент как...» были поделены на противоположные категории: оптимистичные и пессимистичные. 82,2% респондентов описали свое психическое состояние в связи с влиянием пандемии как стабильное, отличное и оптимистичное, а для 17,7% студентов ответили, что ощущают страх, тревогу, усталость и депрессию. У казахстанской молодежи отмечается более высокий уровень оптимизма, чем у болгарской молодежи, который выра-

жается в большом отрыве положительных эмоций от отрицательных эмоций (Казахстан - 82,2% (полож.) / 17,7% (отриц.); Болгария (39,7 % (полож.) / 34,2 % (отриц.). Следует отметить, что ответы респондентов напрямую зависят от уровня оптимистических или пессимистических настроений респондентов. Те, кто определяет свое психическое состояние как хорошее, стабильное, имеют более высокие значения оптимизма, а также более низкие значения негативных ожиданий.

Выводы

Результаты исследования указывают на прямую взаимосвязь между ответами респондентов и их психологическим состоянием, на которые непосредственно повлияли события, связанные с пандемией COVID-19, в первую очередь, период вынужденной социальной изоляции. В целом, как казахстанские, так и болгарские студенты настроены оптимистично, они уравновешены и позитивны. Безусловно, период изоляции внес свои коррективы в настроение и поведение молодых людей, но студенты, обладающие высокой степенью стрессоустойчивости и оптимизма смогли справиться с трудностями пандемии. В то же время, было выявлено следующее: стрессоустойчивая и оптимистичная молодежь обеспокоена снижением качества образования в период дистанционного обучения; не хватает живого общения с друзьями; в силу казахского национального менталитета присутствует страх за здоровье и жизнь родных и близких. В свою очередь, болгарская молодежь обеспокоена рисками, связанными с экономикой и финансовой стабильностью страны.

Проведенное исследование показало, что несмотря на довольно высокий положительный показатель психологической устойчивости казахстанских и болгарских студентов были выявлены показатели негативных ожиданий таких как: страх, тревога, усталость, депрессия, одиночество, выгорание. Этих студентов нельзя оставлять без внимания, им следует оказывать психологическую поддержку.

Список литературы

1. COVID-19: последствия для психического здоровья и использование возможностей электронного психического здоровья [Электрон. ресурс]. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/covid-19-sonsequences-for-mental-health-and-the-use-of-e-mental-health-options-1> (дата обращения: 18.01.2022).
2. Ландри Геддес Л., Пак Мозман А., Лефлер Дж. П., Раман С. Р., Вейхен С.П. Ранние размышления о глобальном влиянии COVID19 и его последствиях для физиотерапии. [Электрон. ресурс]. – 2022. – URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.9464c337-634e839f-9b7dd8ef-74722d776562/https/pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32312528/ (дата обращения: 18.01.2022).
3. Юань С., Кок Х. Семейный кластер пневмонии, связанный с новым коронавирусом 2019 года, указывающий на передачу от человека к человеку: исследование семейного кластера. [Электрон. ресурс]. – 2022. – URL: [https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e761edad-634e83e5-994337d3-74722d776562/https/www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)301549/fulltext](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e761edad-634e83e5-994337d3-74722d776562/https/www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)301549/fulltext) (дата обращения: 18.01.2022).
4. Стоянов В., Влияние оптимизма на накопление стресса, психическое состояние и предполагаемые риски для будущего студентов в условиях пандемии COVID-19 - Педагогика-Педагогика. – 2021. – Т. 93. – № 6. – С. 63–72.
5. Черемискина И.И., Оптимизм и активность как ресурсы нормализации психического состояния у молодых людей в период пандемии и самоизоляции // Территория новых возможностей // Вестник ВГУЭС. –2021. – № 3 – С. 197–206.
6. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 300 с.

А. Акишева

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

COVID-19 пандемиясы жағдайында студенттердің психологиялық әл ауқатының деңгейін анықтау

Аңдатпа. Мақалада COVID-19 пандемиясы кезіндегі студенттердің психологиялық әл-ауқатының деңгейі қарастырылады. Эмпирикалық психологиялық зерттеудің мақсаты COVID-19 пандемиясы кезіндегі қазақстандық және болгарлық студенттердің психологиялық жай-күйіне салыстырмалы талдау жүргізу, студенттердің теріс қатынасы мен қорқынышы бойынша алынған нәтижелерге мәдени айырмашылықтардың әсерін анықтау болды. Google Forms платформасында сауалнама жүргізілді, оған Л. Н. Гумилев ат. Еуразия ұлттық университетінің 140 студенті (Нұр-Сұлтан қаласы, Қазақстан) және Н.Вапцаров ат. Әскери-теңіз академиясының 92 студенті қатысты. (Варна қаласы, Болгария).

Респонденттердің көңіл-күйі олардың оптимистік немесе пессимистік көзқарастарының деңгейіне тікелей байланысты екендігі анықталды. Олардың психикалық жағдайын жақсы, тұрақты деп анықтайтын оптимизмнің жоғары көрсеткіштеріне ие болуын көрсетті. Зерттеу нәтижелері респонденттердің жауаптары мен олардың психологиялық жағдайы арасындағы тікелей байланысты көрсетеді, оған COVID-19 пандемиясымен байланысты оқиғалар, ең алдымен мәжбүрлі әлеуметтік оқшаулану кезеңі тікелей әсер еткендігін көрсетті. Жалпы, қазақстандық және болгарлық студенттер оптимистік, олар теңдестірілген және позитивті.

Жүргізілген зерттеу қазақстандық студенттердің стресске төзімділігінің айтарлықтай жоғары оң көрсеткішіне қарамастан, қорқыныш, үрей, шаршау, депрессия, жалғыздық, күйіп қалу сияқты жағымсыз күтулердің көрсеткіштері анықталғанын көрсетті. Бұл студенттерді назардан тыс қалдыруға болмайды, оларға психологиялық қолдау көрсету керек.

Түйін сөздер: пандемия, оқшаулау, стресске төзімділік деңгейі, психологиялық жағдай.

A. Akisheva

L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

Identifying students' level of psychological well-being amidst the COVID-19 pandemic

Abstract. The article examines the level of psychological well-being of students during the COVID-19 pandemic. The aim of the empirical psychological study was to conduct a comparative analysis of the psychological state of Kazakh and Bulgarian students during the COVID-19 pandemic, to identify the influence of cultural differences on the results obtained on the negative attitude and fears of students. A survey was conducted on the Google Forms platform, which was attended by 140 students of the L.N.Gumilyov Eurasian National University (Nur-Sultan, Kazakhstan) and 92 students of the N.Vaptsarov Naval Academy (Varna, Bulgaria).

It was revealed that the mood of respondents directly depends on the level of their optimistic or pessimistic mood. Those who define their mental state as good, and stable, have higher values of optimism, as well as lower values of negative expectations. The results of the study indicate a direct relationship between the respondents' responses and their psychological state, which were directly affected by events related to the COVID-19 pandemic, primarily the period of forced social isolation. In general, both Kazakh and Bulgarian students are optimistic, they are balanced, and positive.

The conducted research showed that despite a fairly high positive indicator of stress resistance of Kazakhstani students, there were revealed indicators of negative expectations such as fear, anxiety, fatigue, depression, loneliness, and burnout. These students should not be ignored, they should be provided with psychological support.

Keywords: pandemic, isolation, level of stress tolerance, psychological state.

References

1. COVID-19: posledstviya dlja psihicheskogo zdorov'ja i ispol'zovanie vozmozhnostej jelektronnogo psihicheskogo zdorov'ja [COVID-19: Consequences for Mental Health and the Use of E-Mentalhealth Options]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/covid-19-sonsequences-for-mental-health-and-the-use-of-e-mental-health-options-1>, [in Russian]. (accessed 18.01.2022).
2. Landry Geddes L., Pak Mozman A., Lefler J.P., Raman S.R., Weichen S.P. Rannie razmyshlenija o global'nom vlijanii COVID19 i ego posledstvijah dlja fizioterapii [Early Reflections on the Global Impact of COVID19 and its Implications for Physiotherapy]. Available at: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.9464c337-634e839f-9b7dd8ef-74722d776562/https/pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32312528/, [in Russian]. (accessed 18.01.2022).
3. Yuan C., Kok H. emejnyj klaster pnevmonii, svjazannyj s novym koronavirusom 2019 goda, ukazyvajushij na peredachu ot cheloveka k cheloveku: issledovanie semejnogo klastera [A Family Cluster of Pneumonia Associated with a New 2019 Coronavirus Indicating Human-to-Human Transmission: a Family Cluster Study. Lancet]. Available at: [https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e761edad-634e83e5-994337d3-74722d776562/https/www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)301549/fulltext](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e761edad-634e83e5-994337d3-74722d776562/https/www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)301549/fulltext), [in Russian]. (accessed 18.01.2022).
4. Stoyanov V. Vlijanie optimizma na nakoplenie stressa, psichicheskoe sostojanie i predpolagaemye riski dlja budushhego studentov v uslovijah pandemii COVID-19 - Pedagogika-Pedagogika [Impact of Optimism on Stress Accumulation, Mental State and Perceived Risks for the Future of Students under COVID 19 Pandemic, - Pedagogika-Pedagogy]. 2021. Vol. 93. P. 63-72, [in Russian].
5. Cheremiskina I.I. Optimizm i aktivnost' kak resursy normalizacii psichicheskogo sostojanija u molodyh ljudej v period pandemii i samoizoljacii. Territorija novyh vozmozhnostej. Vestnik VGUJeS [Optimism and Activity as Resources for Normalising Mental State in Young People during Pandemic and Self-Isolation. Territory of New Opportunities. Bulletin of VGUES]. 2021. No. 3. P. 197-206, [in Russian].

6. Vodopyanova N.E. Psihodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of Stress], (Peter, St. Petersburg, 2009, 336 p.), [in Russian].

Сведения об авторе:

Акишева А.К. – Ph.D., и.о. доцента Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан.

Akisheva A.K. – Ph.D., Acting Associate Professor of L.N.Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan.