

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №3, Том 8 / 2020, No 3, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-3-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN320.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Русякова Е.Е., Голубь А.А., Киселева Ю.П. Особенности нервно-психического напряжения у современных студентов в условиях вынужденной самоизоляции // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN320.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Ruslyakova E.E., Golub' A.A., Kiseleva U.P. (2020). Features of neuropsychic stress in modern students in conditions of forced self-isolation. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN320.pdf> (in Russian)

УДК 159.96

ГРНТИ 15.21.41

Русякова Екатерина Евгеньевна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия
Доцент кафедры «Психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: ekaterina-ruslyakova@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8166-5212>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=424098

Researcher ID: <https://www.researcherid.com/rid/C-7233-2017>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57194704631>

Голубь Анна Александровна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия
Магистрант направления подготовки «Психолого-педагогическое образование»

E-mail: golub.yana@bk.ru

Киселева Юлия Павловна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия
Магистрант направления подготовки «Психолого-педагогическое образование»

E-mail: kiselevajulia52@gmail.com

**Особенности нервно-психического
напряжения у современных студентов в условиях
вынужденной самоизоляции**

Аннотация. В статье представлено эмпирическое исследование особенностей нервно-психического напряжения у современных студентов в условиях вынужденной социальной самоизоляции, представлено обсуждение полученных результатов. Режим самоизоляции, введенный весной 2020 года в России с целью предупреждения распространения вируса, способствовал резкому изменению образа жизни всех людей. Образовательный процесс был переведен в дистанционный режим, изменились требования к поведению, привычные социальные контакты, условия деятельности. Динамичный ход происходящих событий требует успешной адаптации от личности. Нервно-психическое напряжение является ключевым элементом процесса адаптации. Исследование этого феномена среди студентов представляется актуальным не только с диагностической точки зрения, но и с целью обнаружения ключевых факторов, на которых могут базироваться психопрофилактические и психокоррекционные программы сопровождения учащихся в рамках образовательного процесса, в том числе в

режиме дистанционного обучения. Респонденты: 93 студента. В исследование использовались следующие методики и опросники: методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин), опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), опросник «Цель-Средство-Результат» (ЦСР). Диагностика проводилась в режиме онлайн опроса с использованием Google Форм. Представлены и описаны корреляционный и факторный анализы полученных диагностических данных. При описании взаимосвязей, выделенных с помощью корреляционного анализа, особенно интересной представляется прямая связь между агрессивностью и общим уровнем саморегуляции. Если использовать привычную для обывателя трактовку, то можно сделать вывод: чем выше агрессивность в обычном ее представлении как стремление к разрушению и совершению негативных поступков, тем выше общий уровень саморегуляции, который понимается как осознанный контроль над своим поведением. Для определения логики указанной связи были рассмотрены подходы к пониманию агрессивности, и обосновано обнаруженное отношение. Выделено пять факторов, определяющих особенности уровня НПН (низкого, среднего, высокого или чрезмерного): адаптивность, вариативность действий, осознанная регуляция активности, целеобразование, потребность действовать. Описанные результаты дополняют представления о психологических последствиях вынужденной самоизоляции для личности, определяют вектор профилактической и коррекционной работы со студентами в учебных заведениях.

Ключевые слова: вынужденная самоизоляция; нервно-психическое напряжение; студенты; особенности

Введение

В 2020 году Всемирной организацией здравоохранения была объявлена пандемия коронавирусной инфекции COVID-19 [1]. Для сдерживания и предотвращения распространения инфекции во всех регионах России был введен режим вынужденной социальной изоляции, определенный как самоизоляция. Самоизоляция – это вынужденные ограничения, комплекс мер, заключающийся в принужденной изоляции от общества. Ограничительные меры напрямую затронули систему образования, которое было переведено на дистанционный режим.

Накапливаются сведения о COVID-19, способах сдерживания распространения инфекции, эффективных путях профилактики, о психологических особенностях и последствиях переживания чрезвычайной ситуации, с которой столкнулись люди по всему миру. Вынужденное социальное дистанцирование является эффективным способом сдерживания распространения вируса по мнению исследователей Великобритании. Специалисты также отмечают критическое влияние продолжительности избранных мер¹.

Результаты исследования психического состояния самоизолировавшихся людей, в том числе студентов, указывают на распространение среди учащихся высокого уровня тревожности, депрессии, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Изучение воздействия самоизоляции на личность демонстрирует данные, свидетельствующие о проблемах с психическим здоровьем: появление тяжелых симптомов тревоги, депрессии и ПТСР, как отсроченной реакции на чрезвычайную ситуацию в результате

¹ Mahtani K.R., Heneghan C., and Aronson J.K. What is the evidence for social distancing during global pandemics? // CEBM. The Centre for Evidence-Based Medicine develops, promotes and disseminates better evidence for healthcare. 19.03.2020 <https://www.cebm.net/COVID-19/what-is-the-evidence-for-social-distancing-during-global-pandemics/>.

психотравмирующего события. Причем указанные проявления наиболее выраженными являлись у молодого поколения, в том числе у студентов, чем у взрослых людей. Китайские исследователи указывают на необходимость достоверной информации в средствах массовой информации и социальных сетях, и рекомендуют ежедневную деятельность, способную увеличить чувство контроля в объективной действительности². Одним из способов по стабилизации психологического состояния признается повышение уровня информированности о пандемии и особенностях протекания психических процессов в условиях вынужденной изоляции [2–4].

Китайские исследователи объясняют возникновение отклонений от нормального состояния психики у людей в условиях пандемии коронавируса столкновением с неизвестным [5]. Человек не может контролировать происходящие процессы, ему не хватает достоверной информации, способной дать полное и ясное описание действительности. Формируются высокий уровень тревожности, симптомы депрессии, снижается настроение и общая активность, возникают пессимистично окрашенные суждения и ожидания от будущего [6; 7].

Финляндские исследователи отмечают негативное влияние доступной онлайн информации о вирусе COVID-19, способах его передачи, профилактики и лечения. Это влияние проявляется в информационной перегрузке, переизбытке информации приводящей к отсутствию ясности, и в чрезмерной озабоченности, склонности самостоятельно определять у себя симптомы заболевания и устанавливать диагноз, без обращения к специалистам [8].

Введенная социальная изоляция с необходимостью быстрой перестройки образа жизни, изменениями в условиях деятельности и другими необходимыми преобразованиями оказала влияние на психологические особенности всех людей, поставив их перед необходимостью быстро адаптироваться к экстремальным обстоятельствам. Важным критерием процесса адаптации и его успешности выступает нервно-психическое напряжение (НПН) [9, с. 24–28].

Для четкого понимания смысла, содержания, структуры, особенностей и функций НПН важным представляется развести термины, используемые как синонимы в научной литературе, например, эмоциональное напряжение, напряженность, нервно-психическая напряженность, стресс и другие. За основу в представленной работе принимается определение НПН, данное Т.А. Немчиным [10, с. 3]. Ученый многие годы посвятил изучению этого феномена, результатом чего стали создание соответствующего опросника, описание различных особенностей, характеристик НПН и т. д.

НПН понимается как важный компонент регулирования деятельности человека в сложных и экстремальных ситуациях в процессе адаптации. Это клинико-психологический феномен, характеризующийся переживанием человека дискомфорта на физическом и психическом уровне в случае его чрезмерного негативного выражения [10, с. 20–24]. Выделяются три уровня НПН: слабое – состояние комфорта, постоянная сохранность психического и соматического состояния, среднее – состояние активизации на когнитивном, эмоциональном, соматическом уровнях, готовность к работе и повышение эффективности деятельности, и резко выраженное – состояние дискомфорта, дезорганизация психического и соматического состояний, снижение продуктивности деятельности [10, с. 32–47].

Человек, сталкиваясь со сложной ситуацией, в адаптационном процессе действует исходя из субъективных параметров. Наряду с общими характеристиками для каждого индивида, столкнувшегося с экстремальной ситуацией, отдельный человек будет отличаться неспецифическими, а по-другому – субъективными, индивидуальными параметрами. И именно

² Zhao Y., An Y., Tan X. & Li X. Mental Health and Its Influencing Factors among Self-Isolating Ordinary Citizens during the Beginning Epidemic of COVID-19 // Journal of Loss and Trauma. International Perspectives on Stress & Coping. 22 May 2020. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15325024.2020.1761592>.

они окрашивают восприятие ситуации, влияют на оценку ресурсов для ее преодоления. То есть эти неспецифические параметры детерминируют весь деятельностный процесс, весь процесс адаптации личности, и определяют результативность деятельности, соответствие итогов желаемым результатам, общее психическое и физическое состояние.

Актуальность

Исследование НПН у студентов представляется важным и актуальным в разрезе современных реалий. Мир столкнулся с новыми обстоятельствами, последствия которых не известны. Предпринятое исследование дополнит знания о влиянии вынужденной социальной изоляции и дистанционного образования на студентов, позволит оценить негативное влияние на психологическое состояние вынужденных мер, предпринятых для сдерживания распространения вируса, и наметить задачи профилактической и коррекционной работы.

Новизна

Научная новизна определяется изучением НПН у учащихся как составного элемента адаптации к сложным и динамичным ситуациям в период эпидемии глобального масштаба, вызванной COVID-19.

Теоретическая значимость

Результаты представленного исследования дополняют сведения об особенностях влияния вынужденной социальной изоляции на личность, в частности – на студентов, как участников дистанционного процесса обучения. Отдельно обращается внимание на особенности употребления термина НПН в научной литературе, на его истинное значение.

Практическая значимость

Представленные эмпирические данные могут лечь в основу разработки психопрофилактических программ чрезмерного уровня НПН у студентов в ограничительных условиях в рамках психологического обеспечения и сопровождения деятельности учащихся образовательных учреждений. Ключевыми задачами программ могут стать рассматриваемые особенности НПН: саморегуляция, психические состояния и структура деятельности.

Цель исследования

Целью представленного исследования является эмпирическое изучение особенностей НПН у студентов в условиях вынужденной самоизоляции, выявление факторов, оказывающих существенное влияние на формирование НПН.

Выборка и методики

В исследовании приняли участие 93 студента в возрасте от 16 до 20 лет.

В качестве гипотезы исследования предполагается, что успешность регуляции деятельности, процессов адаптации и собственного состояния у человека в ситуациях НПН определяется его психологическими особенностями и способами саморегуляции поведения, а также переживаемыми им другими психическими состояниями. Предполагается также, что

существует взаимосвязь между уровнем НПН и субъективным отношением к ситуации, которое может быть проявлено в степени важности достижения цели и способах выстраивания деятельности.

С целью определения особенностей НПН у студентов в период саамоизоляции были использованы следующие методики:

1. Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин) [10, с. 27–31].
2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) [11, с. 54–57].
3. Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) [12, с. 141–145].
4. Опросник «Цель-Средство-Результат» (ЦСР) [13, с. 73–76].

Для проведения диагностики с помощью Google Формы был создан онлайн опрос, который предлагал участникам исследования ответить на вопросы указанных выше методик.

Результаты исследования

Обработка результатов исследования проводилась с помощью методов описательной статистики. С использованием программы Statistica была сформирована линейная корреляция и осуществлён факторный анализ данных.

Существенные корреляционные связи между шкалами диагностических методик представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа

Шкалы		**r
Уровень НПН	Фрустрация	0,49
Уровень НПН	Тревожность	0,48
Уровень НПН	Агрессивность	0,29
Агрессивность	Общий уровень саморегуляции	0,34
Агрессивность	Гибкость	0,35
Фрустрация	Результат	-0,29
Фрустрация	Тревожность	0,51
Тревожность	Ригидность	0,44
Тревожность	Средство	-0,35
Средство	Гибкость	0,47
Гибкость	Ригидность	-0,41
Гибкость	Цель	0,32

Примечание: $**r(0,01) = 0,264$

Наглядно результаты корреляционного анализа представлены на рисунке 1.

Корреляционный анализ позволил выявить наиболее сильные и значимые взаимосвязи между шкалами примененных в исследование методик. Установление этих взаимозависимостей дает возможность сделать следующие выводы:

1. Уровень НПН имеет прямую связь с фрустрацией (0,5), с тревожностью (0,48) и с агрессивностью (0,29). То есть уровень НПН напрямую связан с возможностью получить желаемое, с переживанием необоснованной тревоги и с готовностью к агрессии. Чем выше уровень НПН, тем выше уровень фрустрации, тревожности и агрессивности. И, наоборот, чем ниже уровень НПН, тем ниже уровни фрустрации, тревожности и агрессивности.

2. Уровень тревожности имеет прямую связь с уровнем фрустрации (0,51), уровнем ригидности (0,44) и обратную связь со средством (-0,36). То есть, уровень тревожности напрямую связан с наличием переживания крушения планов, с умением быстро подстраиваться под имеющуюся ситуацию, и имеет обратную связь с наличием средств для достижения целей. Чем выше уровень тревожности, тем выше уровень ригидности, и тем меньше средств может быть обнаружено для реализации задач и целей.

3. Уровень агрессивности имеет прямую связь с гибкостью (0,35) и общим уровнем саморегуляции (0,34). То есть, склонность к агрессивному поведению напрямую связана с возможностью изменяться в соответствии с имеющимися условиями и с сформированностью осознанной саморегуляции собственного поведения. Таким образом, чем выше показатель «агрессивность» как страх недостатка ресурсов, тем выше гибкость и уровень саморегуляции. И наоборот, чем ниже уровень саморегуляции, тем ниже уровень гибкости и агрессивности, как направленности деятельности и ее заряженности.

4. Уровень фрустрации имеет прямую связь с уровнем тревожности (0,51) и обратную связь с результатом (-0,29). То есть, уровень переживания не успешности деятельности напрямую связан с ожиданиями будущих опасностей и обратно связан с возможностью получения планируемых результатов. Чем выше уровень фрустрации, тем ниже результат. И наоборот, чем ниже уровень фрустрации, тем выше результат.



Примечание: _____ – прямая связь, - - - - - – обратная связь

Рисунок 1. Результаты корреляционного анализа НПН у студентов в условиях вынужденной самоизоляции (составлен авторами)

Результаты факторного анализа диагностических данных позволил выделить пять факторов, отражающих основные характеристики НПН у студентов. Результаты факторного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты факторного анализа

Фактор	Шкалы	Методика / Опросник	Значение
1. Адаптивность с преобладанием фрустрации	Фрустрация	Методика диагностики самооценки психических состояний	0,83
	Уровень НПН	Методика «Оценка нервно-психического напряжения»	0,81
	Тревожность	Методика диагностики самооценки психических состояний	0,65
2. Вариативность действий	Гибкость	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	0,82
	Средство	Опросник «Цель-Средство-Результат»	0,80
	Ригидность	Методика диагностики самооценки психических состояний	-0,61

Фактор	Шкалы	Методика / Опросник	Значение
3. Осознанная регуляция активности	Общий уровень саморегуляции	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	0,78
	Планирование	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	0,73
	Программирование	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	0,58
	Моделирование	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	0,55
4. Целеобразование	Самостоятельность	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	0,75
	Цель	Опросник «Цель-Средство-Результат»	0,75
	Ригидность	Методика диагностики самооценки психических состояний	0,57
	Моделирование	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	-0,55
5. Активность с преобладанием агрессии	Агрессивность	Методика диагностики самооценки психических состояний	0,84
	Оценивание результатов	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	0,70
	Программирование	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	0,51

Наглядно результаты факторного анализа представлены на рисунке 2.

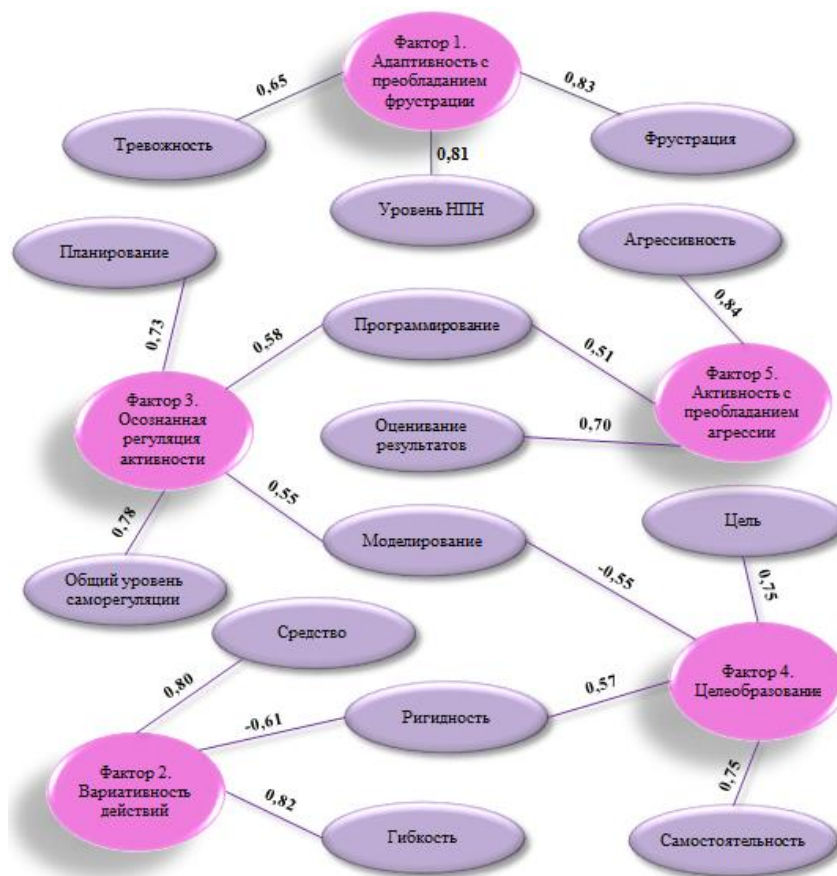


Рисунок 2. Факторный анализ НПН у студентов в условиях вынужденной самоизоляции (составлен авторами)

Представленные факторы отражают основные элементы НПН у студентов, могут быть использованы для описания особенностей и характеристик этого феномена, или как цели для практической работы с проявлениями рассматриваемого психического явления.

Первый фактор составили показатели фрустрации (0,83), уровня НПН (0,81) и уровня тревожности (0,65). Опишем подробно входящие в состав этого фактора элемента: фрустрация – психическое состояние, испытываемое в случае невозможности удовлетворения запросов, в ситуациях когда перед человеком возникают объективные непреодолимые препятствия реальные или кажущиеся; уровень НПН – общая оценка психологического и соматического состояния человека, влияющая на уровень активности и продуктивности деятельности; тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, беспокойства, напряжения, переживания.

Фрустрация имеет наибольший вес и оказывает большее значение на формирование данного фактора, чем уровень НПН и тревожность. Что и определяет вероятное название для данного фактора – «Адаптивность с преобладанием фрустрации», как направленность функционирования системы деятельности, которая предполагает соответствие целей результатам деятельности.

Если рассматривать два крайних проявления описываемого фактора, условно разделив их на положительный и отрицательный полюс, то: (1) высокий уровень фрустрации, высокий уровень НПН, высокий уровень тревожности. В этом случае состояние человека будет характеризоваться переживанием безысходности, дезорганизацией деятельности и снижением ее эффективности, ощущениями физического дискомфорта наряду с психическим дискомфортом, беспокойством, невозможностью принятия верного решения и т. д. Во втором случае проявления будут следующими: психологический подъем, удовлетворение от деятельности, устойчивое психоэмоциональное и физиологическое состояние, общее ощущение комфорта, спокойствия, уверенности.

Второй фактор составляют показатели гибкости (0,82), средство (0,80) и показатели ригидности (-0,61). Опишем подробно входящие в состав этого фактора элемента: гибкость – способность человека подстраиваться к ситуации, приспосабливаться к динамическим процессам деятельности; средство рассматривается как возможность видеть и использовать разнообразные средства, необходимые для продвижения к целям; ригидность – это довольно устойчивая личностная характеристика, говорящая о сложностях или даже полной невозможности изменений поведения и направления деятельности в ситуациях, когда действительно необходима перестройка.

Сформированный описанным образом фактор может быть рассмотрен с двух противоположных позиций, условно назовем их отрицательная и положительная. Для положительной позиции будут характерны высокий уровень гибкости и способности использовать ресурсы, и низкий уровень ригидности. В этом случае деятельность и поведения человека будут наиболее эффективными и результативными. Для отрицательной позиции характерными будут низкая гибкость и способность перестраиваться при объективных потребностях в этой перестройке, низкая способность находить и использовать по назначению ресурсы или полное ее отсутствие, и высокая ригидность, неспособность или невозможность производить необходимые изменения в направленности своей деятельности. В последнем случае деятельность будет характеризоваться низкой продуктивностью или ее полной дезорганизацией, зависимостью от ситуации или других лиц.

Для данного фактора, учитывая входящие в его состав элементы, подходящим представляется название «Вариативность действий». Он позволяет выделить особенности координации поведения и деятельности, учитывая способность не только к переменам, а также способность действовать эффективным способом.

В состав третьего фактора вошли: общий уровень саморегуляции (0,78), планирование (0,73), программирование (0,58), моделирование (0,55). Рассмотрим подробно перечисленные

элементы: общий уровень саморегуляции представляет собой структуру деятельности, регулирующую активность личности с помощью отражения, моделирования и рефлексии; планирование подразумевает под собой способность человека выстраивать систему и порядок действий; программирование – это процесс детального выстраивания возможных действий и понимание возможности получения различных результатов в итоге этих действий, способность видеть и учитывать мельчайшие детали при планировании деятельности; моделирование представляет собой сформированность верных представлений о значимых данных и обстоятельствах, их осознанность в деталях.

В положительном значении этот фактор будет характеризовать личность как обладающую осознанной саморегуляцией, способную детализировано планировать собственную деятельность, соотносить цель с необходимыми действиями для достижения успешности. Отрицательные значения этого фактора будут свидетельствовать о неспособности личности контролировать собственное поведение, выстраивать его в соответствии с целями, осознавать адекватность собственного поведения, что в результате будет приводить к низкой эффективности и результатам.

Этот фактор базируется на способности к осознанному выстраиванию деятельности и учету мельчайших деталей, поэтому логичным представляется дать ему название «Осознанная регуляция активности».

Четвертый фактор составили: цель (0,75) и самостоятельность (0,75), ригидность (0,57), моделирование (-0,55). Цель понимается как элемент сознательной деятельности человека, как структурированное и иерархическое представление о желаемом будущем. Самостоятельность представляет собой возможность человека самому управлять своим поведением, ресурсами, поступками, деятельностью, не оглядываясь на других, в независимости от третьих лиц или ситуаций. Ригидность – это полная противоположность пластичности личности. Заключается в невозможности изменять поведение и структуру деятельности в ситуациях, когда изменение является необходимым. Моделирование рассматривается как процесс построения последовательных программ действий, необходимых для достижения конкретной цели. При моделировании учитываются успешные способы деятельности, как других людей, так и имеющийся личный опыт; моделируется поведение в действительных и будущих ситуациях, выявляются и осознаются наиболее значимые элементы, подвергаются детализации и происходит оценка их адекватности.

В своем положительном полюсе этот фактор будет иметь следующие характеристики: высокий уровень целеполагания, самостоятельное принятие решений, оценка и планирование действий, устойчивость моделей поведения и воззрений, упущение из вида мельчайших деталей ситуации. Противоположный полюс будет характеризоваться: опора на мнение других людей при постановке целей, зависимость от ситуации, подстраивание под имеющиеся условия, способность в деталях моделировать необходимые действия.

Основываясь на составляющих элементах фактор ему можно присвоить название «Целеобразование».

Пятый фактор составили агрессивность (0,84), оценивание результатов (0,70) и программирование (0,51). Агрессивность представляет собой определенную энергию и направленность деятельности. Оценивание результатов заключается в адекватном и объективном оценивании результатов своей деятельности, соответствии полученных результатов с поставленными целями. Программирование понимается, как способность продумывать и выстраивать детализированные программы деятельности.

В своем положительном значении этот фактор будет описывать личность готовую к активным действиям, трезво оценивающую возможные результаты собственных поступков и

способную детально спрограммировать поведение в направлении достижения целей. Отрицательное значение в свою очередь будет характеризовать личность как не осознающую собственные ошибки и некритичную к своим поступкам, не способную продумывать и выстраивать необходимые шаги; в том случае человек не будет тревожиться о неудачах, будет спокоен, но его деятельность не будет продуктивной.

Учитывая особенности элементов данного фактора, подходящим представляется название «Активность с преобладанием агрессии».

Обсуждение результатов

Проведенное исследование и полученные качественные и количественные результаты позволили выделить особенности формирования НПП у современных студентов в условиях вынужденной социальной изоляции:

1. Уровень НПП зависит от возможности достичь цели деятельности, от склонности к переживанию вероятной неудачи деятельности и от предрасположенности к агрессивному поведению.

Обнаруженные прямые взаимосвязи между общим уровнем саморегуляции и уровнем агрессивности могут быть объяснены с нескольких позиций. Во-первых, исследование проводилось в период введения режима самоизоляции в России. Еще не известна полная картина влияния на психику человека этих необходимых карантинных мер, но в научной среде публикуются исследования, указывающие на отрицательные последствия, на формирование и развитие негативных симптомов у людей. Одиночество, однообразность происходящего, отсутствие возможности повлиять на ход событий в глобальном смысле, ощущение бессилия, неизвестность будущего и неуверенность в завтрашнем дне и прочие переживания однозначно оказывают влияние на психологическое состояние человека.

Во-вторых, стоит обратиться к пониманию агрессивности. Так, Розенцвейг понимал под агрессивностью способ выражения эго-защиты, осознанной или неосознаваемой деятельности, направленной на устранение внутриличностного конфликта, который не представляется разрешить другими способами в силу внешних или внутренних объективных причин [14, с. 86–87]. Другими словами, агрессия это специфический вид активности, выражающийся в определенном направлении реакции.

К. Лоренс рассматривает агрессию как врожденный инстинкт, как энергию, которая постоянно аккумулируется в организме. Обилие агрессивной энергии и большой по силе стимул способны привести к деструктивному поведению [15, с. 47, 123].

Теории мотивации рассматривают агрессию как возбуждение, необходимое для преодоления препятствий на пути к достижению целей. Таким образом, взаимосвязь между уровнем агрессивности и уровнем общей саморегуляции позволяет говорить о наличии возбуждения личности. Чем выше уровень агрессивной энергии, вызывающей возбужденное состояние, которая в условиях необходимых ограничительных мер социального дистанцирования не может найти выход, тем выше уровень общей саморегуляции поведения, направленный главным образом на необходимое сдерживание высокой активности.

2. Уровень тревожности, то есть вероятность переживания беспокойства, неуверенности и прочих негативных эмоций и чувств, зависит от способности к спонтанности, к изменениям и перестройке под влиянием внешних и внутренних факторов, и от возможности находить оптимальные средства из имеющихся в данный момент для удовлетворения желаний.

3. Общий уровень развития осознанного регулирования произвольной активности человека взаимосвязана с уровнем агрессивности, которая аккумулируется необходимостью поиска ресурсов для выполнения эффективной деятельности.

4. Результативность деятельности взаимосвязана с переживаемым уровнем фрустрации, с ожиданием возможных неудач и с несоответствием результатов ожиданиям.

В результате факторного анализа выявлены факторы, дающие возможность говорить о закономерностях формирования уровня НПП и его особенностях у студентов в условиях ограничительных мер. Таким образом, НПП у студентов характеризуется следующими особенностями:

1. Адаптивность с преобладанием фрустрации, как способность адаптироваться к изменяющимся условиям.
2. Вариативность действий, как способность в новых условиях находить и использовать различные средства для достижения желаемых результатов.
3. Осознанная регуляция активности, как способность детально прорабатывать структуру деятельности, проявлять гибкость и адекватность к динамичным обстоятельствам.
4. Целеобразование, как возможность действовать самостоятельно в выдвигание целей.
5. Активность с преобладанием агрессии, как потребность действовать, направленная на поиск дефицитных ресурсов, соотносимых с желаемыми результатами.

Выводы

В результате проведенного исследования удалось определить особенности НПП у студентов в условиях вынужденной самоизоляции, описать свойства взаимосвязей и основных факторов, влияющих на проявления НПП.

Выявленные корреляционные взаимосвязи позволяют описать особенность формирования и характеристики уровня НПП у студентов в режиме ограничительных мер следующим образом: чем выше уровень НПП, тем выше проявления, связанные с агрессивностью, как готовность к действию, тем выше тревожность как процесс беспричинного волнения, тем выше фрустрированность как предчувствие возможных неудач, тем ниже качество возможного удачного результата деятельности, тем выше ригидность как неспособность к подстройке под изменяющиеся условия, тем меньше средств и ресурсов личность может определить как имеющиеся у него в распоряжении, тем выше общий уровень саморегуляции как осознанный контроль и планирование поведения.

Факторный анализ эмпирических данных приводит к следующим заключениям: чем более развитыми оказываются перечисленные выше особенности у личности, тем менее выраженным будет уровень НПП, тем более сохранным будет психологическое и физиологическое состояние, тем более эффективной и удовлетворяющей будет деятельность; чем выше способность адаптироваться, вариативность действий, осознанность регуляции активности поведения, способность адекватно, объективно и самостоятельно ставить цели, чем выше необходимость действовать, тем ниже уровень НПП – тем выше сохранность эмоциональной сферы и соматических функций, тем выше продуктивность деятельности, тем устойчивее характеристики психической деятельности.

Результаты представленного исследования и их анализ могут быть использованы в дальнейшем изучение НПП у студентов, в изучение психологических особенностей влияния вынужденной самоизоляции на личность, в практической работе педагогов-психологов в рамках сопровождения личности в процессе дистанционного образования. Представленные данные факторного и корреляционного анализов выявляют мишени для психопрофилактической и коррекционной работы, направленной на предупреждение развития чрезмерного уровня НПП у учащихся в ограничительных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Velavan T.P., Meyer C.G. The COVID-19 epidemic. *Trop Med IntHealth*. 2020; 25(3): 278–280. DOI: 10.1111/tmi.13383.
2. Li, J., Wang, S., Yu, R., Hu, J., Jiang, M., & Huang, W. (2020). Compliance of home quarantine protection and its effect on anxiety degree during the epidemic outbreak period of COVID-19. *Journal Chinese Control Infection*, 19(4), 1–7.
3. Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132.
4. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., & Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
5. Rajkumar, R.P. (2020). COVID-19 and mental health: a review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.
6. Mahmoud, J.S.R., Staten, R.T., Hall, L.A., & Lennie, T.A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149–156.
7. Slovic, P., & Peters, E. (2006). Risk perception and affect. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 322–325.
8. Farooq A. Impact of Online Information on Self-Isolation Intention During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Study // *JMIR Theme Issue 2020: COVID-19 Special Issue*. *J. Med Internet Res* 2020; 22 (5): e19128.
9. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 270 с.
10. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – 166 с.: граф.; 21 см.
11. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова; Рос. акад. образования. Психол. ин-т. – М.: Наука, 2001. – 191, [1] с.: табл.; 20 см.; ISBN 5-02-013166-0.
12. Практическая психодиагностика: Методики и тесты: [Учеб. пособие] / [Ред-сост. – Д.Я. Райгородский]. – Самара: БАХРАХ-М, 2002 (ГУП ИПК Ульян. Дом печати). – 667, [1] с.: ил.; 20 см.; ISBN 5-89570-005-5 (в обл.).
13. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Новейший справ. / И.Г. Малкина-Пых. – М.; СПб.: Эксмо; 2003 (Н. Новгород: ГИПП Нижполиграф, Сова). – 926 с.: табл.; 21 см.; ISBN 5-699-04298-9 (в пер.).
14. Rosenzweig S. An Outline of Frustration Theory // *Personality and the Behavior Disorders. A handbook based on experimental and clinical research* / Ed by J. McV. Hunt. Ronald Press Company. – N.Y., 1945. Vol. 1. – P. 379–388.
15. Лоренц К. Агрессия, или Так называемое зло [Текст]: [16+] / Конрад Лоренц; [перевод с немецкого А. Федорова]. – Москва: АСТ, печ. 2019. – 351 с.; 21 см. – (Philosophy); ISBN 978-5-17-101235-9.

Ruslyakova Ekaterina Evgenevna

Nosov Magnitogorsk state technical university, Magnitogorsk, Russia
E-mail: ekaterina-ruslyakova@yandex.ru

Golub' Anna Aleksandrovna

Nosov Magnitogorsk state technical university, Magnitogorsk, Russia
E-mail: golub.yana@bk.ru

Kiseleva Ulia Pavlovna

Nosov Magnitogorsk state technical university, Magnitogorsk, Russia
E-mail: kiselevajulia52@gmail.com

Features of neuropsychic stress in modern students in conditions of forced self-isolation

Abstract. The article presents an empirical study of the features of neuropsychic stress in modern students in conditions of forced social self-isolation, and presents a discussion of the results obtained. The self-isolation regime introduced in Russia in the spring of 2020 in order to prevent the spread of the virus has contributed to a dramatic change in the way of life of all people. The educational process was switched to remote mode, the requirements for behavior, habitual social contacts, and working conditions changed. The dynamic course of events requires successful adaptation from the individual. Neuro-mental stress is a key element of the adaptation process. The study of this phenomenon among students is relevant not only from a diagnostic point of view, but also in order to detect the key factors that can be used for psychoprophylactic and psychocorrective programs to support students in the educational process, including in the distance learning mode. Respondents: 93 students. The following methods and questionnaires were used in the study: the method "Assessment of neuropsychic tension" (T.A. Nemchin), the questionnaire "Style of self-regulation of behavior" (SSPM), methods for diagnosing self-assessment of mental States (according to G. Eisenk), the questionnaire "Goal-Means-Result" (CSR). Diagnostics were performed in an online survey using Google Forms. Correlation and factor analyses of the obtained diagnostic data are presented and described. When describing the relationships identified using correlation analysis, the direct relationship between aggression and the overall level of self-regulation is particularly interesting. If we use the usual interpretation for the layman, we can conclude that the higher the aggressiveness in its usual representation as a desire to destroy and commit negative actions, the higher the overall level of self-regulation, which is understood as conscious control over their behavior. To determine the logic of this relationship, approaches to understanding aggressiveness were considered, and the discovered relationship was justified. There are five factors that determine the characteristics of the level of NPN (low, medium, high or excessive): adaptability, variability of actions, conscious regulation of activity, goal formation, and the need to act. The described results complement the understanding of the psychological consequences of forced self-isolation for the individual, determine the vector of preventive and correctional work with students in educational institutions.

Keywords: forced self-isolation; neuropsychic stress; students; features