

# МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.07

А.Н. Алёхин, Э.А. Неберекутина

## ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена  
(Россия, Санкт-Петербург, Набережная реки Мойки, д. 48)

В статье описываются результаты исследования самооценки психического и функционального состояния учащейся молодёжи в период самоизоляции и дистантного обучения. Анализировалась роль социально-демографических характеристик, оказывающих влияние на качество адаптации к измененным условиям жизнедеятельности. Было опрошено 199 студентов из разных вузов Российской Федерации, которые были разделены на группы в зависимости от социальных факторов. Для исследования психического и функционального состояния использовалась стандартизированная методика и анкета, разработанная с целью выявления различных социальных факторов. Для статистической обработки данных применялся t-критерий Стьюдента.

По результатам исследования было выявлено, что условия самоизоляции, как непривычные условия жизнедеятельности для большинства людей, являются существенным фактором, нарушающим психическую адаптацию. Эти нарушения манифестируют изменения психического и функционального состояния, которые фиксируются в самооценках. Среди психогенных факторов условий самоизоляции, оказывающих существенное влияние на качество адаптации, следует указать такие, как пол, возраст, уровень материального благополучия (внешние факторы), а также характер микросоциального окружения.

**Ключевые слова:** самоизоляция, психическая адаптация, психогения, пандемия, психоэмоциональное состояние, непривычные условия жизнедеятельности.

---

Алёхин Анатолий Николаевич – д-р мед. наук, проф., зав. каф. клинич. психологии и психологической помощи, Рос. гос. педагогический ун-т им. А.И. Герцена (Россия, 191186, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48), e-mail: termez59@mail.ru;

✉ Неберекутина Элла Анатольевна – аспирант каф. клинич. психологии и психологической помощи, Рос. гос. педагогический ун-т им. А.И. Герцена (Россия, 191186, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48), e-mail: ella.neberkutina@gmail.com.

## **Введение**

В начале 2020 года мир столкнулся с пандемическим процессом, обусловленным распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19. Противоэпидемические мероприятия, предпринятые органами власти, существенно изменили привычные условия жизнедеятельности для множества людей. Особенно актуальным в этом аспекте оказался режим самоизоляции, в соответствии с которым большая часть активности была смещена в виртуальный формат. Проблема адаптации человека к измененным условиям существования наиболее полно и глубоко исследовалась в 70-х годах О.Н. Кузнецовым и В.И. Лебедевым при психологической подготовке космонавтов. В результате обобщения и анализа огромного количества эмпирических и экспериментальных данных эти авторы обосновали и ввели в теоретические основы медицинской психологии чрезвычайно важные и актуальные сегодня концепты, в частности: «психогении непривычных условий существования» и «псевдопсихопатологические феномены» [5].

Условия самоизоляции очевидно являются теми измененными условиями жизнедеятельности, в которых процессы психической адаптации выступают в своём психологическом и клиническом аспектах наиболее явно [1]. Целью данной части исследований было выяснить значение ряда факторов социального характера, которые оказывали влияние на качество и скорость адаптационного процесса.

## **Материал и методы**

Для достижения поставленной цели были опрошены 199 студентов из разных вузов Российской Федерации. Возраст испытуемых – от 17 до 26 лет, из них 40 человек – мужчины и 159 человек – женщины, что соответствует 80 %.

В ходе опроса прояснялся ряд социально-демографических характеристик респондентов, такие как: пол, возраст, условия проживания, форма занятости и т.п. Методика САН позволила оценить некоторые аспекты психического и функционального состояния респондентов [2, 3].

Испытуемым предлагалось оценить свое актуальное состояние в соответствии со шкальными оценками.

## **Результаты**

Анализировались интегральные самооценки самочувствия, активности и настроения у представителей групп респондентов, различающихся

сы по условиям самоизоляции. При опросе их было установлено, что в условиях самоизоляции многие респонденты испытывали чувство раздражения по отношению к окружающим, боялись заболеть, отмечали проявления апатии, скуки. Для сравнения были отобраны наиболее информативные социальные факторы. Для оценки достоверности полученных данных был применен t-критерий Стьюдента (табл. 1).

Таблица 1

Самооценки состояния учащейся молодежи, разделенной на группы по различным социальным критериям,  $x \pm \sigma$

Показатель САН	Самооценки самочувствия в группах		Уровень значимости
	мужчины	женщины	
Общий показатель САН	4,97 ± 1,29	4,27 ± 1,24	0,001 ≤ p ≤ 0,01
Самочувствие	5,22 ± 1,42	4,2 ± 1,4	p ≤ 0,001
Активность	4,63 ± 1,3	4,1 ± 1,2	0,001 ≤ p ≤ 0,01
Настроение	5,06 ± 1,3	4,53 ± 1,4	0,001 ≤ p ≤ 0,01
	возраст 17–22 года	возраст 23–26 лет	
Общий показатель САН	4,33 ± 1,29	4,83 ± 1,15	0,01 ≤ p ≤ 0,05
Самочувствие	4,33 ± 1,48	4,8 ± 1,32	p > 0,05
Активность	4,11 ± 1,24	4,64 ± 1,13	0,01 ≤ p ≤ 0,05
Настроение	4,56 ± 1,42	5,05 ± 1,19	0,01 ≤ p ≤ 0,05
	Материальное положение		
	удовлетворительное	неудовлетворительное	
Общий показатель САН	5,05 ± 1,02	4,09 ± 1,28	p < 0,001
Самочувствие	5,23 ± 1,32	4,08 ± 1,43	p < 0,001
Активность	4,75 ± 0,93	3,92 ± 1,28	p < 0,001
Настроение	5,34 ± 1,05	4,28 ± 1,41	p < 0,001
	Отношение к дистантному образованию		
	не удовлетворяет дистантное образование	удовлетворяет дистантное образование	
Общий показатель САН	3,98 ± 1,21	4,81 ± 1,21	p ≤ 0,001
Самочувствие	3,9 ± 1,37	4,89 ± 1,4	p ≤ 0,001
Активность	3,79 ± 1,2	4,58 ± 1,14	p ≤ 0,001
Настроение	4,25 ± 1,35	4,99 ± 1,34	p ≤ 0,001
	Преимущественная форма общения		
	общение в социальных сетях	личное общение	
Общий показатель САН	3,06 ± 2,11	4,51 ± 1,3	p ≤ 0,001
Самочувствие	3,12 ± 2,07	4,48 ± 1,5	p ≤ 0,001
Активность	2,93 ± 2,07	4,27 ± 1,23	p ≤ 0,001
Настроение	3,13 ± 2,24	4,77 ± 1,42	p ≤ 0,001

В результате проведённого анализа было установлено, что мужская часть респондентов в целом оценивает своё состояние выше, чем женская ( $0,001 \leq p \leq 0,01$ ). Мужчины демонстрировали более высокие оценки по всем шкалам САН, чем женщины. Подобный феномен: женщины тяжелее переносят условия социальной депривации – описывался в научной литературе [4], но требует дополнительного изучения.

Для оценки значения возраста все респонденты были поделены на группы: от 17 до 19 лет – 89 респондентов (44,7 %), от 20 до 22 лет – 77 респондентов (38,7 %), от 23 до 25 – 9 респондентов (4,5 %), старше 25 лет – 24 респондента (12,1 %). Деление группы проводилось не в зависимости от возрастной периодизации психического развития, а исходя из возрастных характеристик участвующих в опросах респондентов.

Таким образом, выборка была поделена на две группы: от 17 до 22 лет, в которую вошли 166 студентов, и старше 23 лет, в которую вошли 33 студента.

Анализ самооценок состояния показал, что испытуемые в возрасте от 17 до 22 лет оценивают своё состояние хуже, чем более старшие ( $0,01 \leq p \leq 0,05$ ). Они тяжелее переносят самоизоляцию, самочувствие ухудшается, активность снижается, формируется общий низкий фон настроения.

Важным фактором, влияющим на самочувствие респондентов, оказалось материальное положение. По уровню последнего респонденты распределились таким образом: у 67 респондентов (33,7 %) удовлетворительное материальное положение, у 132 (66,3 %) – неудовлетворительное материальное положение.

Самооценки самочувствия, активности, настроения были значимо ниже в группе респондентов, которые оценивали своё материальное положение как неудовлетворительное ( $p < 0,001$ ).

Дистантное образование удовлетворяло потребности в деятельности у 104 студентов (52,3 %), 95 студентов (47,7 %) отмечали его явную недостаточность для учебных целей.

Студенты, которые довольствуются дистантной формой учебной активности, выше оценивали своё состояние ( $p \leq 0,001$ ).

Еще один критерий, на котором стоит акцентировать внимание, – это форма общения, которую предпочитают респонденты. Было выделено 2 группы: те, кто предпочитают общаться в социальных сетях, – 55 респондентов, что составляет 27,64 %, и те, кто предпочитают личное общение, – 144 респондента (72,36 %).

Из полученных результатов следует, что респонденты, которые предпочитают личную форму общения, показали значения по САН выше, чем те студенты, которые привыкли общаться в социальных сетях ( $p \leq 0,001$ ).

Важным условием самооценки состояния оказались и условия самоизоляции. Респонденты были разделены на группы в зависимости от того, с кем они проживают на данный момент. Распределение этой характеристики в выборке респондентов было следующим: с друзьями проживали 46 респондентов (23,1 %), одни – 34 респондента (17,1 %), с партнером – 43 респондента (21,7 %), с родителями – 76 (38,1 %).

В результате анализа условий самоизоляции были сформированы следующие группы респондентов: с друзьями, один/одна, с партнером, с родителями. В табл. 2 представлены результаты самооценки состояния респондентов этих групп.

Таблица 2

Самооценки состояния учащейся молодежи, разделенной на группы в зависимости от условий проживания,  $x \pm \delta$

	Самооценки состояний в группах				Уровень значимости, $p \leq$	
	1 (один, одна)	2 (с родителями)	3 (с партнером)	4 (с друзьями)	0,05	0,001
Общий показатель САН	$4,2 \pm 1,37$	$4,45 \pm 1,24$	$4,86 \pm 1,12$	$4,1 \pm 1,34$	1/3*	3/4**

Примечание. \* – уровень значимости  $0,01 \leq p \leq 0,05$  выявлен между группами учащейся молодежи, которые проживают одни и с партнером; \*\* – уровень значимости  $p \leq 0,001$  выявлен между группами учащейся молодежи, которые проживают с партнером и с друзьями.

Из данных, представленных в таблице, видно, что студенты, которые проживают одни, ниже оценивают своё состояние, что может косвенно свидетельствовать о значении социальных контактов в условиях самоизоляции. Однако не любых социальных контактов, а доверительных, поскольку самооценки самочувствия, активности и настроения у студентов, которые проживают с друзьями или в общежитии, также оказались не высокими. А наиболее высокие показатели самооценки состояния установлены для студентов, которые проживают с партнером.

Таким образом, в результате исследования установлено, что условия самоизоляции являются непривычными условиями жизнедеятельности для

большинства людей и, следовательно, существенным фактором, нарушающим психическую адаптацию. Эти нарушения манифестируют изменения психического и функционального состояния, которые фиксируются в самооценках. Среди психогенных факторов условий самоизоляции, оказывающих существенное влияние на качество адаптации, следует указать такие, как пол, возраст, уровень материального благополучия (внешние факторы), а также характер микросоциального окружения. Так, респонденты, проживающие в близких или доверительных отношениях с другими людьми, меньше жалуются на самочувствие, нежели те респонденты, которые вынуждены переносить самоизоляцию в заданных условиях или в одиночестве.

### **Заключение**

Самоизоляция как необходимое противоэпидемическое мероприятие имеет, однако, и очевидное психогенное значение, обусловленное нарушением привычного способа жизни для большинства людей. Такие факторы самоизоляции, как социальная депривация, изменение привычных форм активности, тревога из-за угрозы здоровью и благополучию и т.п., формируют новые условия жизнедеятельности, адаптация к которым требует времени и сопровождается транзиторными изменениями психического и функционального состояния. Среди психогенных факторов самоизоляции можно условно выделить факторы саногенного характера, которые облегчают адаптацию, и стрессорные факторы, которые её затрудняют. Психологическая профилактика нарушений психической адаптации в непривычных условиях жизнедеятельности предполагает знание о значении различных условий жизнедеятельности для формирования адекватного поведения в изменившихся условиях.

### **Литература**

1. Алехин А.Н., Дубинина Е.А. Пандемия: клинико-психологический аспект // Артериальная гипертензия. – 2020. – № 26 (3). – С. 312–316. <https://doi.org/10.18705/1607-419X-2020-26-3-312-316>.
2. Барканова О.В. (сост.) Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Серия: Библиотека актуальной психологии. – Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
3. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.
4. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – М.: Медицина, 1972. – 336 с.

5. Лебедев В.И. Психогенные факторы некоторых измененных условий существования // Вопросы психологии. – 1979. – № 5. – С. 62–71.

Поступила 24.05.2021

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией статьи.

**Для цитирования.** Алёхин А.Н., Неберекутина Э.А. Динамика психического состояния учащейся молодежи в условиях самоизоляции // Вестник психотерапии. 2021. № 80 (85). С. 39–46.

---

#### THE DYNAMICS OF THE MENTAL STATE OF STUDENT IN CONDITIONS OF SELF-ISOLATION

**Alekhin A.N., Neberekutina E.A.**

Herzen State University (Moika Emb., 48, St. Petersburg, Russia)

Anatoliy Nikolaevich Alekhin – Dr. Med Sci., Prof., Head of Department clinical psychology and psychological help, Herzen State University (Moika Emb., 48, St. Petersburg, 191186, Russia), e-mail: termesz59@mail.ru;

✉ Ella Anatolievna Neberekutina – PhD Student, Herzen State University, (Moika Emb., 48, St. Petersburg, 191186, Russia), e-mail: ella.neberekutia@gmail.com.

**Abstract.** The article describes the results of a study of self-assessment of students' mental and functional state during the period of self-isolation and distance learning. The role of social characteristics influencing the quality of adaptation to changed living conditions has been analyzed. 199 students from different universities of the Russian Federation were interviewed, they were divided into groups depending on social factors. To study the mental and functional state there was used a standardized methodology and a questionnaire designed to identify various social factors. For statistical processing of the data the Student's t-test was used.

The results of the study revealed that the conditions of self-isolation as unusual living conditions for most people are a significant factor that disrupts mental adaptation. These disorders are manifested by changes in the mental and functional state recorded in self-assessments. Among the psychogenic factors of the conditions of self-isolation which have a significant impact on the quality of adaptation one should point out such as gender, age, level of material well-being (external factors) as well as the nature of the microsocial environment.

**Keywords:** self-isolation, mental adaptation, psychogenia, pandemic, psycho-emotional state, unusual living conditions.

## References

1. Alekhin A.N., Dubinina E.A. Pandemiya: kliniko-psihologicheskij aspekt [Pandemic: clinical and psychological aspect]. *Arterialnaja gipertenzija* [Arterial hypertension]. 2020. N 26 (3). Pp. 312–316. <https://doi.org/10.18705/1607-419X-2020-26-3-312-316>. (In Russ.)
2. Barkanova O.V. (sost.) Metodiki diagnostiki jemocionalnoj sfery: psihologicheskij praktikum. Serija: Biblioteka aktual'noj psihologii [Techniques for diagnosing the emotional sphere: psychological workshop. Series: Library of current psychology]. Iss. 2. Krasnojarsk. 2009. 237 p. (In Russ.)
3. Doskin V.A., Lavrenteva N.A., Miroshnikov M.P., Sharaj V.B. Test differencirovannoj samoocenki funkcionalnogo sostojanija [Test of differentiated self-assessment of functional state]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology]. 1973. N 6. Pp.141–145. (In Russ.)
4. Kuznecov O.N., Lebedev V.I. Psihologija i psihopatologija odinochestva [Psychology and psychopathology of loneliness]. Moskva. 1972. 336 p. (In Russ.)
5. Lebedev V.I. Psihogennye faktory nekotoryh izmenennyh uslovij sushhestvovaniya [Psychogenic factors of some changed conditions of existence]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology] 1979. N 5. Pp. 62–71. (In Russ.)

Received 24.05.2021

**For citing.** Alekhin A.N., Neberekutina E.A. Dinamika psikhicheskogo sostoyaniya uchashhejsya molodezhi v usloviyah samoizolyacii. *Vestnik psikhoterapii*. 2021. N 80. Pp. 39–46. (In Russ.)

Alekhin A.N., Neberekutina E.A. The dynamics of the mental state of student in conditions of self-isolation. *The Bulletin of Psychotherapy*. 2021. N 80. Pp. 39–46.