

Гиперстезические реакции и актуальное самовосприятие у студентов на этапе самоизоляции во время пандемии COVID-19

Басимов Михаил Михайлович¹

Д-р психол. наук, ведущий научный сотрудник, ORCID: 0000-0001-5380-1125, e-mail: basimov_@mail.ru

Цветкова Надежда Александровна²

Д-р психол. наук, главный научный сотрудник, ORCID: 0000-0003-0967-205X, e-mail: TsvetkovaNA@yandex.ru

¹Институт мировых цивилизаций, г. Москва, Россия

²Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний, г. Москва, Россия

Аннотация

Статья содержит результаты обследования московских студентов обоих полов в период карантина, связанного с пандемией COVID-19. Изучались гиперстезические реакции и самовосприятие. Показано, что доля студентов с высоким общим уровнем гиперстезических реакций составила 5,8 %, со средним – 27,5 %, с низким – 66,7 %. Все частные показатели этого параметра зарегистрированы в области низких значений с тенденцией к среднему уровню. Наиболее выраженной реакцией оказалось «обращение внимания на разные ситуации, события или раздражители, на которые раньше совершенно не обращал внимания». Приведены результаты сравнительного анализа данных по половому признаку; у девушек обнаружен достоверно более высокий общий уровень гиперстезических реакций. Все показатели актуального самовосприятия оказались умеренно выраженными, свидетельствующими о его адекватности. Межполовые различия обнаружены в оценках «свободный» и «здоровый». Обращено внимание на то, что корреляционный анализ по Пирсону не показал наличие связи между гиперстезическими реакциями и самовосприятием – их удалось выявить с помощью метода изучения простейших нелинейных статистических связей М.М. Басимова, что в дальнейшем предполагает интерпретацию в рамках синергетической методологии.

Ключевые слова

Пандемия, COVID-19, самоизоляция, студенты, гиперстезические реакции, актуальное самовосприятие, связь

Для цитирования: Басимов М.М., Цветкова Н.А. Гиперстезические реакции и актуальное самовосприятие у студентов на этапе самоизоляции во время пандемии COVID-19 // Вестник университета. 2022. № 3. С. 177–185.

Hypersthetic reactions and actual self-perception students at the stage of self-isolation during the COVID-19 pandemic

Mikhail M. Basimov¹

Dr. Sci. (Psy), Leading Researcher, ORCID: 0000-0001-5380-1125, e-mail: basimov_@mail.ru

Nadezhda A. Tsvetkova²

Dr. Sci. (Psy), Principal Researcher, ORCID: 0000-0003-0967-205X, e-mail: TsvetkovaNA@yandex.ru

¹Institute of World Civilizations, Moscow, Russia

²Research Institute of the Federal Penitentiary Service, Moscow, Russia

Abstract

The article contains the results of a survey of Moscow students of both sexes during the quarantine period associated with the COVID-19 pandemic. Hypersthetic reactions and self-perception were studied. It is shown that the proportion of students with a high overall level of hypersthetic reactions was 5.8 %, with an average – 27.5 %, with a low – 66.7 %. All private indicators of this parameter are registered in the low range of values with a tendency to the average level. The most pronounced reaction turned out to be “paying attention to different situations, events or stimuli that I had completely ignored before.” The results of a comparative analysis of data by gender are presented; girls have a significantly higher overall level of hypersthetic reactions. All indicators of actual self-perception turned out to be moderately pronounced, indicating its adequacy. Intersex differences were found in the assessments of “free” and “healthy”. Attention was drawn to the fact that the Pearson correlation analysis did not show a connection between hypersthetic reactions and self-perception - they were identified using the method of statistical relationships research within the framework of the synergetic approach and the nonlinear psychology of M.M. Basimov.

Keywords

Pandemic, COVID-19, self-isolation, students, hypersthetic reactions, actual self-perception, connection

For citation: Basimov V.V., Tsvetkova N.A. (2022) Hypersthetic reactions and actual self-perception students at the stage of self-isolation during the COVID-19 pandemic. *Vestnik universiteta*, no. 3, pp. 177–185.



ВВЕДЕНИЕ

Актуальность изучения гиперстезических реакций у студентов возникла после объявления 11 марта 2020 г. Всемирной организации здравоохранения о пандемии, вызванной вирусной инфекцией COVID-19. С конца марта 2020 г. в Москве был введен режим полной самоизоляции, который продлился до 9 июля 2021 г. – с этого времени требования к соблюдению карантинных мер несколько ослабли, хотя ситуация неопределенности продолжается до сих пор. Пандемия COVID-19 вынудила студенческую молодежь России и других стран мира интенсивно осваивать новые формы дистантного обучения, а затем продолжать образование в смешанном режиме по новым правилам. Вместе с осознанием дефицита ресурсов для оперативной перестройки образа жизни, ощущением неопределенности развития ситуации, усилением тревожности к ним приходило понимание реальности происходящего и необходимости продолжать обустроить полноценную жизнь в изменившихся условиях. Об этом свидетельствуют публикации отечественных психологов [1; 2; 3; 4; 5] и зарубежных ученых, изучавших психологическое воздействие карантина [6], а также психическое здоровье молодежи в период самоизоляции [7]. В 2021 г. стали появляться новые научные данные, свидетельствующие о различных социально-психологических феноменах – последствиях пандемии COVID-19 [2; 9]. Изыскания подобного рода продолжаются, поскольку существует потребность в разработке новых подходов и методов к оказанию психологической помощи студенческой молодежи.

Цель нашего исследования состояла в определении у студентов, находящихся в условиях самоизоляции, уровня гиперстезических реакций и особенностей самовосприятия, а также характера связи между гиперстезическими реакциями и актуальным самовосприятием. Мы исходили из предположения о наличии связи между этими параметрами. Кратко дадим их научное определение.

Гиперстезические реакции относятся к «явлениям тревожного ряда» [10]. В поуровневой теории психофизиологической адаптации и тревоги Ф.Б. Березина они занимают второй уровень из шести, то есть сменяют внутреннее напряжение: ранее нейтральное теперь становится значимым, появляется раздражительность, за которой может последовать чувство неопределенной опасности и угрозы (собственно тревога). Нарушение дифференцировки значимых и незначимых стимулов является спецификой гиперстезических реакций. Оно вызывает у человека неадекватные по направленности и силе поведенческие реакции. Усиление реакций на ранее мало значимые стимулы и отрицательная эмоциональная окраска нейтральных восприятий любой модальности (слуховых, зрительных и тактильных восприятий) уменьшают структурированность ситуации и повышают тревогу [10].

В 2020 г. И.В. Кольцова и В.В. Долганина, изучая влияние пандемии COVID-19 на возникновение тревожности у студентов, отметили, что до ее начала основная масса студентов не тревожилась по поводу возможного инфицирования; карантинные меры оказали влияние на качество их жизни и повседневную деятельность. В статье охарактеризованы наиболее яркие психологические и физические симптомы появившейся у них тревожности. В сложившихся обстоятельствах, как рекомендуют эти авторы, важно соблюдение принципа главенства разума над чувствами, но при этом чувства должны получать выход [9]. В том же году П.А. Кисляков опубликовал результаты изучения психологической устойчивости студенческой молодежи к информационному стрессу в период самоизоляции. Данные, полученные на выборке, состоящей из 218 студентов г. Москвы и г. Иваново, привели его к выводу об ухудшении психологического благополучия этой категории российской молодежи [8]. К сожалению, других публикаций, в которых психологи хоть каким-то образом затрагивали бы проблему гиперстезических реакций у студентов в период действия карантинных мер, мы не обнаружили. И от этого значимость их изучения возрастает.

Самовосприятие может быть определено как образ себя. Оно входит в структуру самосознания, а его механизмом служит сравнение себя с другими людьми – по физическим параметрам, внешнему виду, коммуникабельности, личностным качествам, способностям и многим другим параметрам. Согласно признанному разработчику теории самовосприятия Дэрилу Бему, человек выстраивает собственный образ не благодаря самоанализу, а благодаря наблюдению за собственными поступками и деятельностью, а выводы делает на основании сопоставления полученной информации с поведением других людей. Самовосприятие формируется прижизненно и не зависит от генетики или условий взросления. На его формирование оказывают сильное влияние ближайшее окружение, а также оценки значимых взрослых, которые те дают ему в ходе воспитания, обучения и всего процесса социализации. Самовосприятие может быть адекватным и неадекватным, иметь негативный или позитивный характер. Доказано, что позитивное восприятие

себя и мира, оптимистичность в любой трудной жизненной ситуации напрямую влияют на продуктивность поведения даже в экстремальных обстоятельствах жизнедеятельности. Именно данное психическое новообразование влияет на то, что личность будет воспринимать как простое или сложное (независимо от самого явления), как она будет устанавливать внутриличностные границы и нормы дозволенного социального поведения, а также на способность человека видеть препятствия или возможности на пути к цели.

Особенности самовосприятия студентов более изучены, чем гиперстезические реакции. К.М. Гайдар в 2011 г. выявил особенности группового самовосприятия, показал его динамику. В 2013 г. Е.В. Столярская на студенческой выборке изучала связь самовосприятия с самоактуализацией и показала большой потенциал первого для проявления второй [11]. Есть исследования, доказывающие связь самовосприятия и самоотношения у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом [12], а также раскрывающие влияние самовосприятия на когнитивные особенности студентов [13]. Однако нам не удалось найти работ, отражающих характер связи гиперстезических реакций и актуального самовосприятия, что также свидетельствует об актуальности темы данного исследования.

МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в период действия жестких карантинных мер (полной самоизоляции). Совокупная выборка состояла из 120 студентов 1–6 курсов московских вузов очной формы обучения. Она была поделена на две группы: группу юношей (32 чел.) и группу девушек (88 чел.). Использовались следующие методики психодиагностики: 1) самооценка гиперстезических реакций по 7-бальной шкале Лайкерта (1 – у меня этого нет; 2 – я такого за собой не замечаю; 3 – скорее нет, чем есть; 4 – возможно, иногда бывает; 5 – бывает, но не часто; 6 – бывает; 7 – присутствует постоянно); 2) личностный дифференциал - методика, разработанная в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева, позволявшая диагностировать актуальное самовосприятие. Студентам давалось задание: «С помощью каждой из приведенных ниже характеристик оцените, пожалуйста, каким Вы сейчас себя воспринимаете: сначала выберите характеристику из левого или правого столбца, а затем отметьте, в какой степени эта характеристика в Вас выражена: 3 – сильно выражена, 2 – выражена умеренно, 1 – слабо выражена, 0 – затрудняюсь ответить»; оценки испытуемых переводились в 7-бальную шкалу. Математико-статистическая обработка полученных данных была осуществлена для традиционного ряда задач на основе пакета SPSSStatistics 23 – это достоверность межгрупповых различий по U-критерию Манна–Уитни и корреляционный анализ по Пирсону. Дополнительное исследование статистических связей гиперстезических реакций и актуального самовосприятия осуществлено в рамках синергетического методологического подхода на основе статистического метода М.М. Басимова [14; 15], позволяющего изучать в единой задаче как линейные, так и простейшие нелинейные связи.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты оценки гиперстезических реакций сведены в таблицу 1, представленную ниже.

Таблица 1

Выраженность гиперстезических реакций в группе студентов мужского и женского полов и в совокупной студенческой выборке

Гиперстезические реакции		Мужская выборка	Женская выборка	Совокупная выборка
		Средние значения (максимальная степень выраженности – 7 баллов)		
X1	В последнее время, я заметил, что обращаю внимание на разные ситуации, события или раздражители, на которые раньше совершенно не обращал внимания	3,5	3,5	3,6
X2	Я стал замечать, что иногда мне как бы не хватает воздуха и хочется сделать более глубокий вдох	2,4	3,1	3,0
X3	В последнее время некоторые малозначительные события для меня вдруг стали достаточно значимыми	3,3	3,4	3,4

Окончание табл. 1

Гиперстезические реакции		Мужская выборка	Женская выборка	Совокупная выборка
		Средние значения (максимальная степень выраженности – 7 баллов)		
X4	Мне кажется, что в последнее время мой сон стал каким-то поверхностным, не таким, как обычно	1,9	2,9	2,7
X5	В последнее время я стал особенно чувствителен к звукам (некоторые стали неприятными, некоторые, кажутся слишком громкими, иногда совсем ничего не хочется слышать)	2,1	2,9	2,7
X6	В последнее время замечаю, что некоторые цвета, формы, образы кажутся мне странными или даже вызывают у меня раздражение	1,9	1,9	1,9
X7	Я заметил, что стал более чувствительным к кожным и различным телесным ощущениям: некоторые стали не очень приятными или кажутся чрезмерными, а некоторых, кажется, что не хватает, хотя происходит все, как раньше.	2,3	2,9	2,8
X8	Общий уровень гиперстезических реакций (0-21 – низкий; 22-35 – средний; 36-49 – высокий)	17,4	20,6	20,1

Составлено авторами по материалам исследования

Таблица 1 отражает тот факт, что показатели общего уровня гиперстезических реакций в группе студентов обоих полов, а также в совокупной выборке находятся в области низких значений с тенденцией к среднему уровню; что наиболее выраженной гиперстезической реакцией оказалась реакция «обращение внимания на разные ситуации, события или раздражители, на которые раньше совершенно не обращал(а) внимания». При этом она соответствует средней степени выраженности с тенденцией к низкой (3,5; 3,6 балла). В то же время наблюдаются различия между мужской и женской выборками. У девушек достоверно более выраженными оказались гиперстезические реакции типа: «иногда мне как бы не хватает воздуха и хочется сделать более глубокий вдох»; «в последнее время мой сон стал каким-то поверхностным, не таким, как обычно»; «в последнее время я стала особенно чувствительна к звукам»; «я заметила, что стала более чувствительной к кожным и различным телесным ощущениям» и в целом более высокий общий уровень гиперстезических реакций.

Распределение совокупной студенческой выборки в зависимости от общего уровня гиперстезических реакций оказалось следующим:

- высокий общий уровень – 7 чел. (5,8 %);
- средний общий уровень – 33 чел. (27,5 %);
- низкий общий уровень – 80 чел. (66,7 %).

Результаты исследования актуального самовосприятия студентов представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Особенности актуального самовосприятия студентов мужского и женского полов
и в совокупной студенческой выборке**

Характеристики 7-6		Выраженность характеристик (средние значения в интервале: 5-4-3)			Характеристики 2-1
		Мужская выборка	Женская выборка	Совокупная выборка	
Y1	отдохнувший	3,8	4,1	4,1	уставший
Y2	возбужденный	3,4	3,7	3,7	спокойный
Y3	агрессивный	3,6	3,5	3,6	доброжелательный
Y4	уверенный	4,2	3,9	4,0	тревожный

Характеристики 7-6		Выраженность характеристик (средние значения в интервале: 5-4-3)			Характеристики 2-1
		Мужская выборка	Женская выборка	Совокупная выборка	
Y5	ясно мыслящий	4,0	4,1	4,1	запутывающийся в мыслях
Y6	напряженный	3,8	3,6	3,9	расслабленный
Y7	принятый	4,3	4,1	4,2	отвергнутый
Y8	отважный	4,4	4,0	4,1	боязливый
Y9	свободный	4,8	4,1	4,3	зависимый
Y10	оптимистичный	4,3	4,5	4,5	депрессивный
Y11	горячий	4,4	4,3	4,3	холодный
Y12	чистый	4,2	4,5	4,5	грязный
Y13	работоспособный	4,4	4,3	4,4	изможденный
Y14	здоровый	4,1	4,6	4,5	нездоровый
Y15	верящий	4,4	4,2	4,3	не верящий
Y16	обманувший	4,2	3,9	4,0	обманутый
Y17	способный	4,0	4,4	4,4	неспособный
Y18	самостоятельный	4,7	4,5	4,6	подавленный
Y19	зрелый	4,3	4,4	4,4	инфантильный
Y20	любящий	4,0	4,4	4,4	любимый
Y21	поумневший	4,3	4,1	4,2	запутавшийся
Y22	близкий с другими	4,3	4,2	4,3	покинутый
Y23	конструктивный	4,3	4,2	4,2	деструктивный
Y24	включенный	4,4	4,1	4,2	отстраненный
Y25	безопасный	4,3	4,3	4,4	опасный
Y26	структурированный	4,0	4,1	4,1	хаотичный

Составлено авторами по материалам исследования

Таблица 2 показывает, что все измеряемые нами показатели актуального самовосприятия в совокупной студенческой выборке колеблются в интервале от 3,4 до 4,6 балла, то есть являются умеренно выраженными. В совокупной выборке более высокую оценку имеет характеристика «самостоятельный» (4,6 балла); в мужской выборке доминируют «свободный» и «самостоятельный», в женской – «здоровый». Достоверные различия между мужской и женской выборками установлены по таким характеристикам, как: «свободный» и «здоровый».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ СВЯЗИ ГИПЕРСТЕЗИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ И АКТУАЛЬНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ

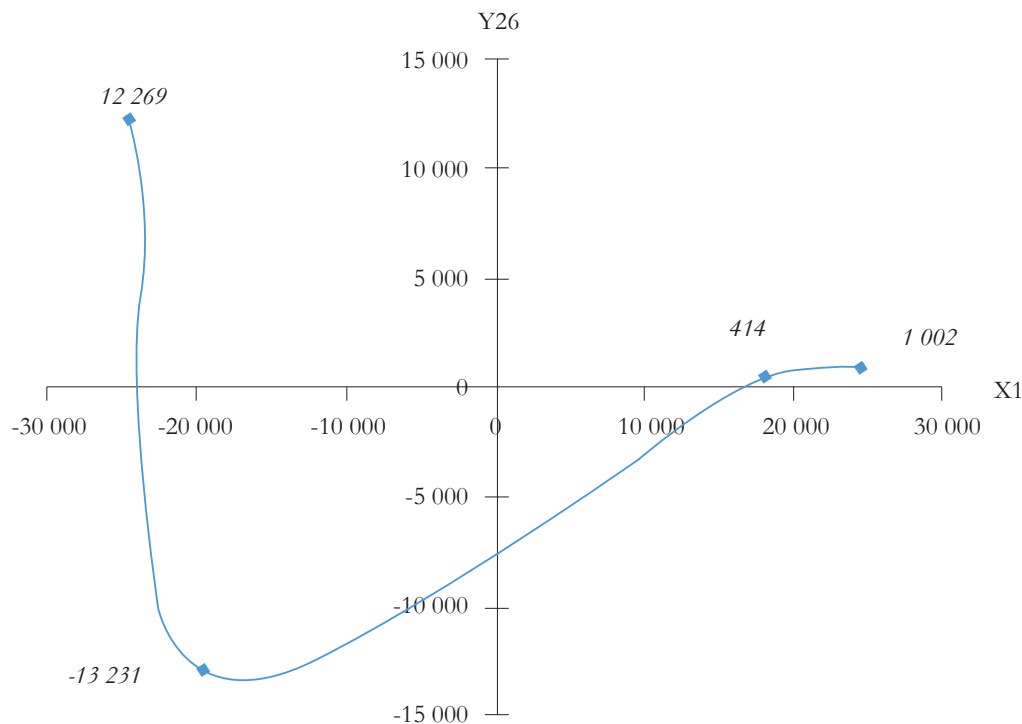
Между двумя группами рассматриваемых показателей сильная ($|r| > 0.7$), средняя ($0.5 < |r| \leq 0.7$), умеренная ($0.3 < |r| \leq 0.5$) линейные корреляции (коэффициент корреляции Пирсона) отсутствуют. Даже слабых корреляций ($0.2 < |r| \leq 0.3$) всего 3.

Значит, в рамках линейных моделей говорить о рассматриваемой причинно-следственной картине актуального самовосприятия и гиперстешихеских реакций не приходится. Перейдя к нелинейному моделированию причинно-следственной картины, мы получили возможность в одной задаче (соразмерность результатов) изучить, наряду с линейными связями, одновременно и простейшие нелинейные зависимости, что позволило не только расширить спектр выявляемых сильных связей, но и получить определенные конкретные содержательные результаты.

Всего простейших нелинейных зависимостей с коэффициентом силы связи $SV > 0.7$ (сильная связь), когда линейная связь между теми же переменными практически отсутствует (корреляции только очень слабые $|r| \leq 0.2$) на пересечении выбранных групп показателей было найдено 8. Это, с одной стороны, 6 зависимостей, в которых показатели актуального самовосприятия определяются как причины,

а показатели гиперстезических реакций – как следствия: $X1(Y10)$, $X8(Y10)$, $X4(Y11)$, $X5(Y11)$, $X6(Y11)$, $X4(Y23)$. С другой стороны, 2 зависимости, в которых, наоборот, показатели гиперстезических реакций определяются как причины, а показатели актуального самовосприятия – как следствия: $Y26(X1)$, $Y16(X6)$. Названия показателей обозначены выше в таблицах 1 и 2.

Одну из этих 8 зависимостей мы представили ниже на рисунке 1 – это зависимость параметра «Хаотичный – структурированный» ($Y26$) от параметра «В последнее время я заметил(а), что обращаю внимание на разные ситуации, события или раздражители, на которые раньше совершенно не обращал внимания» ($X1$).



Составлено автором М.М. Басимовым по материалам исследования

Рис. 1. Зависимость от актуального самовосприятия по шкале «Хаотичный – структурированный» ($Y26$) от гиперстезической реакции $X1$

Краткий комментарий к рисунку 1. Для испытуемых, которым не свойственна гиперстезическая реакция (1 кварта, 1 балл по шкале теста), в наибольшей степени соответствует явно выраженный структурированный характер актуального самовосприятия (сравнительная весомость равна +12269). Но уже при незначительных проявлениях гиперстезической реакции (2 кварта, 2 и 3 балла по шкале теста) имеем проявление в наибольшей степени ярко выраженного хаотичного актуального самовосприятия (-13231). Таким образом, незначительное проявление – начальный этап формирования гиперстезической реакции, когда испытуемый еще мало обращает внимание на ситуации, события или раздражители, на которые раньше совершенно не обращал внимания, способствует резкому скачку от явно структурированного (когда не обращал внимания) к явно хаотичному проявлению актуального самовосприятия. После чего человек приспосабливается, адаптируется к такой реакции в плане проявления самовосприятия, и с дальнейшим ростом гиперстезической реакции (3 кварта, 4 и 5 баллов по шкале теста) и (4 кварта, 6 и 7 баллов по шкале теста) она способствует изменению актуального самовосприятия по шкале «Хаотичный – структурированный» в сторону значений, близких к среднему (4,1): +414 (3 кварта) и +1002 (4 кварта).

Таким образом, реальное проявление гиперстезической реакции (4-7 баллов по шкале теста) не способствует проявлению либо явно хаотичного, либо явно структурированного актуального самовосприятия (коэффициент силы связи $SV=0.82$). При этом зависимость крайне односторонняя, так как обратная зависимость, то есть зависимость гиперстезической реакции от показателя актуального самовосприятия «Хаотичный – структурированный» крайне слабая ($SV'=0.15$). Линейная составляющая связи близка к нулю, что отражается в значении коэффициента корреляции ($r=-0.04$).

ВЫВОДЫ

1. По параметру «общий уровень гиперстезических реакций» установлено, что доля студентов с высоким и средним уровнем составила треть совокупной выборки. Частные показатели общего уровня гиперстезических реакций в мужской и женской группах, а также в совокупной выборке зарегистрированы в области низких значений с тенденцией к среднему уровню.

2. Наиболее выраженной гиперстезической реакцией студентов в период карантина оказалась реакция «обращение внимания на разные ситуации, события или раздражители, на которые раньше совершенно не обращал(а) внимания»; она соответствует средней степени выраженности (3,6 балла).

3. У студентов женского пола, по сравнению со студентами мужского пола, достоверно более выраженными оказались гиперстезические реакции типа: «иногда мне как бы не хватает воздуха и хочется сделать более глубокий вдох»; «в последнее время мой сон стал каким-то поверхностным, не таким, как обычно»; «в последнее время я стала особенно чувствительна к звукам»; «я заметила, что стала более чувствительной к кожным и различным телесным ощущениям» и в целом обнаружен достоверно более высокий общий уровень гиперстезических реакций.

4. Все показатели актуального самовосприятия в совокупной студенческой выборке являются умеренно выраженными (колеблются в интервале от 3,4 до 4,6 балла при максимуме 7 баллов), что можно считать признаком адекватности. В совокупной выборке более высокую оценку имеет характеристика «самостоятельный (4,6 балла)»; в мужской выборке доминируют «свободный» и «самостоятельный», в женской – «здоровый». Достоверные различия между мужской и женской выборками наблюдаются в оценках по характеристикам: «свободный» и «здоровый». Это означает, что студенты мужского пола воспринимают себя в большей степени свободными, чем студенты женского пола, но в меньшей степени здоровыми, чем они, и наоборот.

5. При отсутствии линейных связей (корреляции в основном только очень слабые $|r| \leq 0.2$ и три слабых $0.2 < |r| \leq 0.3$) было выявлено 8 простейших нелинейных зависимостей между показателями актуального самовосприятия и гиперстезических реакций с коэффициентами силы связи $SV > 0.7$ (сильная связь), что показывает необходимость использования синергетической методологии при анализе и интерпретации связей между этими группами переменных. В статье приведен пример одной из этих 8 зависимостей.

Библиографический список

1. Абдрашитов, Р. Т., Абакаров, А. М., Кубекова, А. С. Психологическое состояние студентов в условиях выхода из самоизоляции. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2020;9(4A):98–105. <https://doi.org/10.34670/AR.2020.25.61.011>
2. Акаев Д. И., Матюхина, М. И. Особенности изменения психического здоровья студентов в период пандемии COVID-19. *Молодой ученый*. 2021;(347):116–118.
3. Аскатова К.Б., Брызгалова Ю.М., Лачинова Д.И., Шакриаламова А.А. Психическое и психологическое здоровье студентов во время пандемии COVID-19. *Проблемы современных социокультурных исследований: сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф., Белгород, 27 октября 2020 г.* Белгород: АПНИ, 2020; с. 59–64.
4. Сорокоумова Е.А., Чердымова Е.И., Пучкова Е.Б., Темнова Л.В. Студенты в период пандемии COVID-19: понимание ситуации самоизоляции. *Научное обозрение. Сер. 1. Экономика и право*. 2020;(3):196–205. <https://doi.org/10.26653/2076-4650-2020-3-18>
5. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Константинова Н.П., Пчелинова В.В. Цифровые технологии организации физической активности обучающихся в условиях удаленных образовательных коммуникаций в период пандемии COVID-19. *Теория и практика физической культуры*. 2021;(6):67–70.
6. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N. and Rubin G.J. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*. 2020;395(10227):912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
7. Parola A., Rossi A., Tessitore F., Troisi G., and Mannarini S. Mental Health Through the COVID-19 Quarantine: A Growth Curve Analysis on Italian Young Adults. *Front Psychol*. 2020;(11):567484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567484>
8. Кисляков П.А. Психологическая устойчивость студенческой молодежи к информационному стрессу в условиях пандемии COVID-19. *Перспективы науки и образования*. 2020;(47):343–356. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.5.24>

9. Кольцова И.В., Долганина В.В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2020;8(4):49.
10. Березин Ф.Б. Психофизическая адаптация и тревога. *Psychology OnLine.Net*. <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1877.html> (дата обращения: 11.02.2022).
11. Столярская Е.В. Самовосприятие и самоактуализация у студентов вуза. В кн.: Фурманов И.А. (ред.) *Актуальные проблемы социализации учащейся молодежи: сб. науч. ст.* Мн.: БГУ; 2013. С. 131–141.
12. Бабиянц К.А., Коломийченко Е.В., Хажуев И.С. Особенности самоотношения студентов вуза, занимающихся и не занимающихся спортом, в связи с самовосприятием физической и эстетической модальностей Я-образа. *Российский психологический журнал*. 2017;14(1):25–38. <https://doi.org/10.21702/rpj.2017.1.2>
13. Михайлова И.В., Таскина С.В. Самовосприятие и когнитивные особенности студентов с разным социометрическим статусом. *Вестник МГОУ. Сер.: Психологические науки*. 2017;(4):60–67. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2017-4-60-67>
14. Басимов М.М. *Изучение статистических связей в психологических исследованиях: Монография*. М.: МПСИ; 2008. 432 с.
15. Basimov M.M. *Mathematical methods in psychological research (Nontraditional methods): Monograph*. Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing; 2011. 185 p.

References

1. Abdrashitov R.T., Abakarov A.M., Kubekova A.S. Psychological state of students in the conditions of self-isolation. *Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches*. 2020;9(4A):98–105. <https://doi.org/10.34670/AR.2020.25.61.011>
2. Akaev D. I., Matyukhina M. I. Features of changes in the mental health of students during the COVID-19 pandemic. *Molodoi uchenyi*, 2021;(347):116–118.
3. Askatova K. B., Bryzgalova YU. M., Lachinova D. I., Shakrialamova A. L. Mental and psychological health of students during the COVID-19 pandemic. *Problems of Modern Sociocultural Research: Proceedings of the International Scientific-Practical Conference, Belgorod, 27 October 2020*. Belgorod, APNI; 2020. P. 59–64.
4. Sorokoumova E. A., Cherdymova E. I., Puchkova E. B., Temnova L. V. Students during the coronavirus pandemic: understanding the situation of self-isolation. *Nauchnoe obozrenie. Ser.1. Ekonomika i pravo*. 2020;(3):196–205. <https://doi.org/10.26653/2076-4650-2020-3-18>
5. Shmeleva E.A., Kislyakov P.A., Konstantinova N.P., Pchelinova V.V. Digital technologies driven physical activity/ education service in distance learning formats during covid-19 pandemic: questionnaire survey. *Theory and practice of physical culture*. 2021;(6):67–70.
6. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N. and Rubin G.J. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*. 2020;395(10227):912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
7. Parola A., Rossi A., Tessitore F., Troisi G., and Mannarini S. Mental Health Through the COVID-19 Quarantine: A Growth Curve Analysis on Italian Young Adults. *Front Psychol*. 2020;(11):567484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567484>
8. Kislyakov P. A. Psychological resistance of student youth to information stress in the COVID-19 pandemic. *Perspectives of Science and Education*. 2020;(47):343–356. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.5.24>
9. Kol'tsova I.V., Dolganina V.V. influence of the pandemic on the occurrence of anxiety among students of a pedagogical university. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*. 2020;8(4):49.
10. Berezin F.B. Psychophysical adaptation and anxiety. *Psychology OnLine.Net*. <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1877.html> (accessed 11.02.2022).
11. Stolyarskaya E.V. Self-perception and self-actualization in university students. In: Furmanov I.A. (ed.) *Actual problems of students' socialization: collection of scientific articles*. Minsk: BGU; 2013. P. 131–141.
12. Babiyants K. A., Kolomiichenko E. V., Khazhuyev I. S. Features of self-attitude in university students involved and not involved in sports in relation to self-perception of physical and aesthetic modalities of self-image. *Russian psychological journal*. 2017;14(1):25–38. <https://doi.org/10.21702/rpj.2017.1.2>
13. Mikhailova I.V., Taskina S.V. self-examination and cognitive features of students with different sociometric status. *Vestnik MGOU. Ser.: Psikhologicheskie nauki*. 2017;(4):60–67. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2017-4-60-67>
14. Basimov M.M. *Изучение статистических связей в психологических исследованиях: Монография*. Moscow, MPSI; 2008. (In Russ.).
15. Basimov M.M. *Mathematical methods in psychological research (Nontraditional methods): Monograph*. Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing; 2011.