

Содержание

Методология и методы психологии

- В.И. Олешкевич, Н.С. Бурлакова
Прикладная культурно-историческая психология перед вызовами современности 3

Социальная психология

- Цунэюки Абэ, А.Е. Раевский
Психологические особенности противодействия COVID-19 в Японии:
маски и «дзисюку» (политика самоограничений) 13
- Н.В. Виничук
Выраженность жизнестойкости у молодых людей России и Израиля
в ситуации самоизоляции периода распространения коронавируса 22
- Елена Р. Агадулина, Елена П. Белинская, Малика Р. Джураева
Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания
с трудными жизненными ситуациями: кросскультурные различия 30

Клиническая психология Clinical Psychology

- Е.И. Первичко, Ю.Е. Коноховская
Эмоциональное благополучие населения и пациентов в условиях пандемии COVID-19:
обзор зарубежных исследований 39
- А.И. Мелёхин
Дистанционная когнитивно-поведенческая психотерапия вирусной тревоги, связанной с пандемией COVID-19 53

Возрастная и педагогическая психология

- Е.В. Леонова
Родители и дети в период изоляции: внешние и внутренние факторы взаимопонимания 62

Психология образования

- В.А. Баранова, Е.М. Дубовская, О.О. Савина
Образовательная среда в условиях пандемии COVID-19: новые вызовы безопасности 71
- Е.В. Темнова
Самозффективность студентов вузов в период дистанционного обучения
в условиях самоизоляции во время пандемии COVID 19 80

Психология личности

- Э. Б. Карпова, Екатерина А. Николаева
Негативные психоэмоциональные последствия пандемии COVID-19 в группе риска 89

Приложение

- Информация для авторов 98
- Краткие рекомендации по написанию авторских резюме (аннотаций, рефератов к статьям) 100

Content

Methodology and Methods of Psychology

- Valery I. Oleshkevich, Natalia S. Burlakova
Applied Cultural-Historical Psychology in Front of Current Challenges 3

Social Psychology

- Tsuneyuki Abe, Alexander E. Raevskiy
Psychological characteristics of Japanese attitude toward COVID-19:
Sanitary masks and “jishuku” (self-restriction) 13
- Natalia V. Vinichuk
Severity of hardiness in young people in Russia and Israel in the situation
of self-isolation of the period of prevailing coronavirus 22
- Elena R. Agadullina, Elena P. Belinskaya, Malika R. Dzhuraeva
Personal and situational predictors of proactive coping with difficult life situations: cross-cultural differences 30

Clinical Psychology

- Elena I. Pervichko, Julia E. Koniukhovskaia
The emotional well-being of population and patients during the COVID-19 pandemic: a review of foreign studies 39
- Alexey I. Melehin
Remote cognitive behavioral therapy for viral anxiety associated with the COVID-19 pandemic 53

Developmental Psychology and Pedagogical Psychology

- Elena V. Leonova
Parents and children in time of isolation: external and internal factors of mutual understanding 62

Psychology of Education

- Victoria A. Baranova, Ekaterina M. Dubovskaya, Olga O. Savina
Educational environment amid COVID-19 pandemic: new security challenges 71
- Elena V. Temnova
Self-efficacy of Moscow Students within Distance Learning in Self-Isolation during COVID 19 Pandemic 80

Personality Psychology

- Elvira B. Karpova, Ekaterina A. Nikolaeva
Negative psycho-emotional consequences of the COVID-19 pandemic in risk groups 89

Application

- Information For Authors 98
- Guidelines for Abstract Writing 100

Прикладная культурно-историческая психология перед вызовами современности

В.И. Олешкевич

Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой, Москва, Россия

Н.С. Бурлакова

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 9 сентября 2020/ Принята к публикации: 16 сентября 2020

Applied Cultural-Historical Psychology in Front of Current Challenges

Valery I. Oleshkevich

Sukharev Scientific and Practical Centre for the Mental Health of Children and Adolescents, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-5734-2760

Natalia S. Burlakova*

Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-7244-6509

* Corresponding author E-mail: naburlakova@yandex.ru

Received September 9, 2020 / Accepted for publication: September 16, 2020

Актуальность. Современная ситуация пандемии и целый ряд иных кризисных ситуаций в современном обществе показали недостаточную разработанность методологии клинической психологии, которая длительное время ориентировалась на изучение различного рода клинических групп, создание частных методик, индивидуальную коррекцию и психотерапию. Такая многопредметная и в большинстве своем натуралистическая организация клинической психологии, как оказалось, не отвечает проблемам, которые возникают в современном массовом информационном обществе, в частности, возникающим в кризисных ситуациях. Исследование показывает, что этим критериям удовлетворяет культурно-историческая клиническая психология.

Цель статьи — анализ возможностей развития клинической психологии в кризисной ситуации пандемии, сопоставление возможностей и способов реагирования как традиционной, так и культурно-исторической психологии на вызовы новых социальных и культурных реальностей. Свою задачу мы видели том, чтобы представить в основных чертах направления развития клинической психологии с ориентацией на все большее соответствие требованиям современной культуры.

Результаты. Намечен ряд тенденций развития клинической психологии, ее движения в направлении культурно-исторической клинической психологии. Показаны возможности сдвига от констатирующих исследований к предвосхищающим и проектным, от изучения фактов и корреляций данных к изучению культурно-исторических механизмов формирования расстройств и психотехник коррекционного и превентивного влияния. Обрисованы перспективы переименования разработок в культурно-исторической психологии в направлении движения от рецептивного изучения клинических групп к контролю формирования патопсихологических явлений в больших социальных группах и информационных пространствах.

Выводы. Представлено новое поле методологических и онтологических разработок с целью создания системной прикладной культурно-исторической психологии, способной активно и предвосхищающим образом отвечать на вопросы современного общества и культуры. Показана возможность участия данного направления психологической науки в решении актуальных практических задач, возникающих в ситуации пандемии и аналогичных ситуациях.

Ключевые слова: клиническая психология, культурно-историческая клиническая психология, конструктивная психология, прикладная психология, психотехника, информационное общество, пандемия.

Relevance. The current situation of the pandemic and a number of other crisis situations in modern society have shown the insufficient development of the methodology of clinical psychology which for a long time has been focused on the study of various kinds of clinical groups, the creation of single techniques, individual correction and psychotherapy. As it turned out, such a multidisciplinary and mostly naturalistic organization of clinical psychology does not meet the problems that arise in the modern mass information society, in particular in crisis situations. The study shows that cultural-historical clinical psychology meets criteria of multiple challenges.

The objective of the article is to analyze the possibilities for the development of clinical psychology in a crisis situation of a pandemic, to compare the possibilities and ways of both traditional and cultural-historical psychology to respond to the challenges of new social and cultural realities. Our task in this research was to broadly present the main directions of development of clinical psychology with an orientation towards increasing compliance with the requirements of modern culture.

Results. A number of trends in the development of clinical psychology, its progress in the direction of cultural-historical clinical psychology are outlined. The possibilities of a shift from ascertaining studies to anticipatory and project ones are shown. This type of a shift means moving from the study of facts and data correlations to the study of cultural and historical mechanisms of the formation of disorders and psycho-techniques of corrective and preventive influence. The prospects for the move of cultural-historical psychology in the direction from the receptive study of clinical groups to the control of the formation of patho-psychological phenomena in large social groups and information spaces are outlined.

Conclusions. A new field of methodological and ontological developments is presented with the aim of creating a systematic applied cultural-historical psychology that can actively and in anticipatory manner answer the questions of modern society and culture. The research has shown the possibility of involving this area of psychological science in solving urgent practical problems arising during the pandemic and other crisis situations.

Keywords: clinical psychology, cultural-historical clinical psychology, constructive psychology, applied psychology, psycho-technics, information society, pandemic.

Введение в проблему

Сегодня в современном обществе наблюдается целый ряд кризисных явлений. Это не только ситуация новой вирусной пандемии, но и экономический кризис, ряд политических потрясений. Вирусная инфекция причудливо соединяется и объединяется с информационными войнами, информационной агрессией и так называемыми психическими инфекциями. Что может означать столь сложный кризис для психологии? Он может создавать условия, по крайней мере, для самоосознания самой психологии. В этой ситуации создаются наиболее благоприятные условия, чтобы спросить ее: что она есть? что осознано и понято? что она может сделать в этих условиях?

Вирусная инфекция причудливо соединяется и объединяется с информационными войнами, информационной агрессией и так называемыми психическими инфекциями. Что может означать столь сложный кризис для психологии? Он может создавать условия, по крайней мере, для самоосознания самой психологии. В этой ситуации создаются наиболее благоприятные условия, чтобы спросить ее: что она есть? что осознано и понято? что она может сделать в этих условиях?

Кризис означает собой старых автоматизмов. Теперь что-то из старого явно не срабатывает, а что-то выходит на поверхность, так что его можно явно увидеть и осознать, а если этого не сделать, оно снова уйдет в тень и так и останется не

понятым. Психология в такой ситуации, в частности, может по-новому взглянуть на себя, понять себя, задуматься о своих возможностях. Особенно это касается клинической психологии, поскольку здесь мы имеем дело с ситуациями развития болезненных состояний на самых различных уровнях. Что делает и что может сделать клиническая психология в этих условиях? Задним числом фиксировать некоторые качества патопсихологических явлений? Рецептивно отображать происходящее? Или в этих условиях осознать себя как продуктивную силу, как действительную социальную науку, способную активно участвовать не только в осознании структур социальной жизни, но и способную ее изменять и проектировать более эффективные образцы

социальной жизни и психологической культуры?

На многие вызовы современности сегодня могла бы ответить именно прикладная психология, в частности, прикладная медицинская психология. Развитие по-

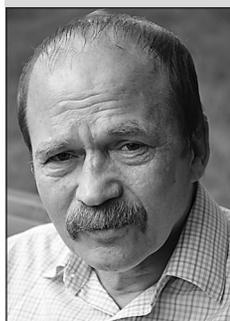
следней после периода интенсивного развития в начале в США, а потом и в России сегодня по целому ряду причин значительно приостановлено. Это связано, в частности, с быстрой дифференциацией предметных областей научного исследования, а в советской России – с замещением психотехники системными исследованиями, которые в значительной мере нивелировали возможности психологии. Они свели прикладную психологию к одной из частных предметных областей внутри широкого многообразия других предметов. Сегодня и прикладная психология в целом, и клиническая (медицинская) психология, в частности, оказались не самостоятельными, не способными решать какие-либо практические задачи. Не образовалось устоявшейся психологической дисциплины, способной ставить и решать актуальные задачи культуры, прежде всего, психологически анализировать проблемы культуры, осознать и рефлексировать их значимость и изучать возможности психотехнического решения такого рода задач.

Несмотря на то, что в современной клинической психологии наблюдается целый ряд гуманитарных тенденций и гуманистических интересов, в целом она продолжает развиваться преимущественно в естественно-научном русле, ориентируясь в лучшем случае на методологию доказательной медицины и на позитивно осмысленные констатирующие исследования (Алфимова, 2018; Урываев, 2018 и др.). Здесь до сих пор не проведены четкие методические различия между общенаучным и прикладным исследованием, не заданы ясные идеалы и цели прикладных разработок.

В некотором роде противоположностью этой психологии является культурно-историческая клиническая (медицинская) психология, которая изначально является генетической, конструктивной, превентивной и смотрящей в будущее, на перспективы развития различных областей культуры. С нашей точки зрения, культурно-историческая клиническая психология – это психология, которая способна отвечать на актуальные вопросы жизни, решать актуальные проблемы не только медицины, но и культуры в целом. При этом речь идет и о новой онто-



Наталья Семёновна Бурлакова – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры нейро-и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
<https://istina.msu.ru/profile/BurlakovaNataliaSemenovna/>



Валерий Иванович Олешкевич – кандидат философских наук, старший научный сотрудник Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы
<https://istina.msu.ru/workers/457861/>

логии психологии, и о системной методологии психологии (Олешкевич, 2019, 2020). Все это позволяет решать целый ряд культурных, в частности, сугубо медицинских задач на более высоком и значительно более конструктивном уровне. Например, традиционная задача диагностики решается на уровне культурно-исторической диагностики, где диагноз реконструируется на основе социальной истории субъекта и реконструкции структуры его самосознания, причем, таким образом, что из него непосредственно следуют подходы к терапии, реабилитации, ресоциализации и пр. Благодаря своей культурно-исторической онтологии, эта психология не останавливается на индивидууме, но обращается к анализу больших социальных систем, в том числе и медицинских систем. Например, сегодня медицину видят как некоторую естественную науку, с одной стороны, и врачебную практику, врачебное искусство, – с другой стороны. Вместе с тем, это две стороны медицины, которые должны находиться в постоянном взаимодействии, которое, в свою очередь, требует специального гуманитарного, в том числе и психологического анализа.

Особому гуманитарному, социальному и психологическому анализу сегодня подвергаются межличностные отношения врача и пациента как отношения диагностические, терапевтические и т.п. (Врач-пациент ..., 1996 и др.). Такие исследования сегодня уже не могут быть адекватно осуществлены только в рамках естественно-научной методологии, они требуют методологии культурно-исторической. Особенно это касается социально-психологического анализа больших терапевтических систем. В настоящее время часто оказывается, что с пациентом имеет дело не просто отдельный врач или даже несколько врачей, а более широкие терапевтические системы, особым образом организованные и оказывающие системное социально-психологическое влияние на пациента.

Сегодня много говорится о межпредметных подходах к исследованию, о мультидисциплинарных объектах исследования, о работе полипрофессиональных бригад. Однако все эти подходы часто оказываются недостаточны. Для решения новых, системных задач требуются

С нашей точки зрения, культурно-историческая клиническая психология – это психология, которая способна отвечать на актуальные вопросы жизни, решать актуальные проблемы не только медицины, но и культуры в целом. При этом речь идет и о новой онтологии психологии, и о системной методологии психологии

ся новые, более объемные и системные онтологии. Например, одной из таких проблем является проблема усыновления сирот, в частности, решение задачи родственного усыновления. В ее решении сегодня участвует целый ряд специалистов, глубокая коммуникация между которыми бывает затруднительной, а решение соответствующих задач не всегда эффективным. Эти задачи можно значительно продуктивнее решать на основе онтологии культурно-исторической психологии развития. Там в центр анализа и психотехнического контроля ставится именно оптимальное развитие ребенка. Для решения данной задачи каждый раз разрабатываются социальные, административные, психологические и пр. техники и технологии, в которые включается все необходимое разнообразие специалистов (Бибчук, 2015; Печникова, Олешкевич, 2018).

Современные патопсихология и клиническая психология в целом дифференцированы на ряд более мелких субдисциплин, связь между которыми не всегда отчетливо распознаваема. Если добавить к этому еще преимущественно естественно-научную ориентированность построения этих дисциплин и преимущественно позитивистскую ориентацию их методологии, то становится ясно, почему так организованная психология не может отвечать на практические вопросы, тем более отвечать быстро и оперативно

Современные патопсихология и клиническая психология в целом дифференцированы на ряд более мелких субдисциплин, связь между которыми не всегда отчетливо распознаваема. Если добавить к этому еще преимущественно естественно-научную ориентированность построения этих дисциплин и преимущественно позитивистскую ориентацию их методологии, то становится ясно, почему так организованная психология не может отвечать на практические вопросы, тем более отвечать быстро и оперативно. Когда же говорится о культурно-исторической клинической психологии, то речь идет об охвате, рефлексии этой психологией культуры, социума и различных его социальных групп как не-

которого развивающегося целого. Такой же расширенный подход характерен для методологии этой психологии, инкорпорирующей в себе методологию более широких областей культуры. Такая психология может, например, активно использовать опыт анализа структур художественных текстов, возможности их терапевтического и развивающего влияния, опыт психологического изучения работы театра как сложной семиотической машины по производству некоторого нового культурного опыта и т.п. На этом пути клиническая психология может сформировать и апробировать более широкий потенциал психологических средств как исследования и диагностики нового культурно-исторического опыта, так и его психотехнического преобразования и коррекции. Подобные психотехнические формы могут превратиться в настоящий потенциал средств клини-

ческой психологии, которые она всегда может использовать, сталкиваясь с самыми неожиданными и непредсказуемыми ситуациями. В этом случае мы будем видеть прикладную клиническую психологию не как многоликую совокупность узких тем и соответствующих им различных узконаправленных специалистов различной квалификации, а как разработанную и систематизированную парадигматику средств и техник психологической работы, систему организованных и систематизированных предметных содержаний, готовых к применению в новых ситуациях в обществе и культуре.

Нечто подобное существует и в естественных науках. Так, столкнувшись с проблемой нового коронавируса, наука очу-

Столкнувшись с проблемой нового коронавируса, наука очутилась в определенной растерянности, и из-за того, что решение данной проблемы оказалось рассредоточенным между целым рядом предметных областей: эпидемиологией, молекулярной, генетической и др. вирусологией, и т.д. Единой онтологии, вбирающей в себя и интегрирующей все достижения современной науки не нашлось. Потребовалась более интегральная онтологическая картина реальности

тилась в определенной растерянности, и из-за того, что решение данной проблемы оказалось рассредоточенным между целым рядом предметных областей: эпидемиологией, молекулярной, генетической и др. вирусологией, и т.д. Единой онтологии, вбирающей в себя и интегрирующей все достижения современной науки не нашлось. Потребовалась более интегральная онтологическая картина реальности. Аналогичную проблематику мы встречаем и в патопсихологии. При обращении к патопсихологическим явлениям мы встречаем предметности, разрабатываемые и в социальной психологии, и в возрастной психологии, и в психологии развития, психологии общения и пр. Вместе с этим, анализируя патопсихологические явления, мы встречаем новые явления развития, открываем новые формы общения, новые возможности терапии и пр. На этой основе мы приходим к необходимости такой культурно-исторической патопсихологии, которая содержит в себе и социальную, и возрастную психологию, и психологию развития и пр. И эта психология всегда социальна, она является диалогической психологией, всегда прослеживающей переходы социальных диалогов извне внутрь и обратно (Бурлакова, Олешкевич, 2018).

Но современная клиническая психология, как уже говорилось, организована сугубо предметно. И ее преподавание тоже организуется в стиле предметного обучения, сложившегося в прежние годы, когда предполагается, что, чем больше разработано предметных курсов, тем лучше. Однако практика показывает, что в рамках такого предметного обучения оказывается непросто подготовить как специалиста в практической области, так и настоящего творческого исследователя. Это свидетельствует о необходимости размышлений о перестройке клинико-психологического образования. Его основой может быть именно прикладная культурно-историческая клиническая

психология вместе с системным и проектным подходом к изучению патопсихологических явлений и возможностей их коррекции, превенции, терапии. Важным аспектом такой подготовки может стать именно психотехнический подход к пониманию психологии – психотехнические разработки клинико-психологического опыта вместе с соответствующими формами рефлексии и фиксации накопленных в клинической психологии знаний. Ведь если задавать ведущим специалистам в этой области такой вопрос: «Что известно (система четко очерченных знаний, точных методических рекомендаций и пр.) в клинической психологии, и что она реально может делать?», то можно ожидать, что этот вопрос погрузит в глубокие раздумья. Вместе с тем, такого рода инвентаризация клинико-психологического знания должна существовать и для целей обучения, образования, и для организации решения повседневных практических задач в социальной жизни, обществе, культуре. Хотя такая задача может показаться на первый взгляд простой, она методологически и технологически достаточно сложна, требует значительных усилий. Но, если мы хотим думать о системном развитии прикладной клинической психологии, то она должна быть решена.

Одну важную особенность культурно-исторической психологии можно определить следующим образом: психическое – по сути дела всегда есть бывшее внешнее и социальное, которое мы можем непосредственно изучать и контролировать (Выготский, 1984). То есть, психическое – это не то, что просто есть и может быть изучено натурально, психическое, во всяком случае психическое в нашей культуре, всегда производится в социальных системах и внутри социальных диалогов. Следовательно, речь всегда идет о конструктивной психологии (Бурлакова, Олешкевич, 2020; Герген, 2016). Сегодня наблюдается значительное уско-

рение исторического времени, а вместе с этим идет быстрое изменение скорости трансформаций как социальных, так и психических структур нашего общества. Так, можно заметить, что те возрастные нормы, которые вчера еще были рабочими для определения психического развития ребенка, сегодня уже не работают (Фельдштейн, 2010).

Перестройка клинической психологии в контексте новых технологий

Многие новые психические явления непосредственно связаны с внедрением в общество новых технологий, которые, в свою очередь, непрерывно развиваются (Зинченко и др., 2010; Смыслова, Войсунский, 2019; Andersson, 2016 и др.). Сегодня общеизвестен целый ряд психопатологических следствий быстрого развития новых информационных технологий (Емелин, Тхостов, 2013; Тхостов, Сурнов, 2005; Optican, Cavazos-Rehg, 2019; Judge, Sossong, 2019; Cabrera-Nguyen et al., 2016; Meersand, 2017 и др.). Эти явления исследуются, предметизируются, далее разрабатываются. Но вместе с развитием технологий скоро возникает целый ряд новых патопсихологических тенденций внутри новых технологических инноваций, которые снова требуют своего изучения, предметизации и т.д. Эта проблемная ситуация свидетельствует о необходимости перестройки самой структуры клинической психологии.

Одним из направлений такой перестройки является участие клинического психолога в разработках технологических инноваций с самого начала, изучение им возможных патологических явлений, инициированных технологиями, и на этой основе разработка своеобразных терапевтических и реабилитационных противоядий, внедренных в сами структуры инновационных технологических процессов и их структур. На основе такой работы сами выработанные психотехники могут включаться в инновационные процессы производства и развития новых технологий, например, в форме специфической психогигиены.

Однако культурно-историческая клиническая психология может и самосто-

ательно разрабатывать новые проекты, ориентируясь как на актуальную культурную ситуацию, так и предвосхищая всевозможные новые ситуации в культуре. Например, сегодня перед культурно-исторической клинической психологией стоит задача – ответить на культурный вызов со стороны пандемии нового коронавируса, психологические представления о которой у разных категорий людей весьма различны (Первичко и др., 2020; Рассказова, Емелин, Тхостов, 2020; Allington et al., 2020; Holmes et al., 2020; Zhou et al. 2020; Liang et al., 2020). Причем, нужно иметь в виду, что само появление этого вируса в нашем окружении тоже может быть следствием некоторых сбоев в разработке новых технологических процессов. В любом случае здесь четко представлена прямая психологическая задача: что клиническая психология может в таких ситуациях сделать, что она может здесь предложить. В таких предложениях и обнажается сама суть психологии, сущностное раскрытие ее структуры.

Таким образом, задачи новой культурно-исторической психологии можно представить двояко. С одной стороны, она может аналитически подойти к пониманию развития новых технологий и активно участвовать в них посредством контроля, разработки проблематики психического здоровья и организации психического развития. Например, участвовать в разработке современных информационных пространств, социальных сетей и т.п. Одновременно она может непосредственно заниматься проектированием своих социальных сетей с заранее заданными психологическими свойствами, например, реабилитационных сетей. Здесь речь идет, прежде всего, об изучении внешних, социальных систем, которые формируют психику индивида и о проектировании таких систем нового типа, адекватных новым идеалам психического здоровья.

С другой стороны, речь может идти о культурно-историческом и диалогическом изучении психики страдающих людей, проектировании соответствующих социальных конфликтов во внешнее социальное пространство, а также в различные информационные пространства. На этой основе может быть организовано проектирование разного рода реабилитационных, терапевтических и разви-

Культурно-историческая клиническая психология может и самостоятельно разрабатывать новые проекты, ориентируясь как на актуальную культурную ситуацию, так и предвосхищая всевозможные новые ситуации в культуре. Например, сегодня перед культурно-исторической клинической психологией стоит задача – ответить на культурный вызов со стороны пандемии нового коронавируса, психологические представления о которой у разных категорий людей весьма различны

вающих информационных пространств, сетей и пр. (Lauckner, Whitten, 2016; Jefe-Bahloul et al., 2017), то есть разработка новых психотехнических систем, уже собственно психологических технологий. Речь идет как о разработках, идущих извне внутрь (например, уже существующих социальных пространств в различных направлениях), так и изнутри вовне (когда мы экстерииризуем внутренний конфликтный диалогический опыт в социальные пространства и разрабатываем их в терапевтических и социальных направлениях, подобно тому, как это происходит, например, в индивидуальной AVATAR-терапии уже сложившихся расстройств) (Leff et al., 2014). Таким образом, клиническая психология может вый-

щих проблем, основные очертания которых уже известны. И самое главное – она не располагала какими-либо отработанными конструктивными заготовками.

В связи с с этим возникли сложности в формировании быстрых конструктивных ответов в ситуации новой пандемии, в организации активного участия в социально-психологической подготовке карантинных мер. Например, требование самоизоляции формулировалось и обосновывалось преимущественно в отрицательном модусе, как запреты (оставайтесь дома и пр.). Церковь изначально также не смогла позитивно психологически осмыслить ситуацию необходимой самоизоляции, хотя, казалось бы именно в практике религиозной жизни есть ог-

Психология оказалась не способна извлечь психологический позитив из необходимости социальной изоляции. Хотя могли быть оперативно сконструированы методики и подходы использования данной ситуации для того, чтобы более глубоко заняться собой, осознать свои незаконченные дела, сконцентрироваться на своих внутренних психологических задачах, на организации своего психосоматического отдыха, на релаксации, на осмыслении своего образа жизни и пр

ти на новую технологическую ступень, встать на уровень развития основных социальных и культурных трендов современного общества, современных технологий. Здесь важен инженерный подход в клинической психологии, прогнозирующее мышление, которое идет впереди, предвосхищает новые психические расстройства и ориентировано на соответствующие превентивные разработки, а не на констатирующие исследования.

В новой экстремальной и нестандартной ситуации пандемии клиническая психология оказалась неподготовленной, неориентированной на оперативное решение соответствующих задач. Она привыкла к стандартным достаточно громоздким исследовательским действиям, направленным преимущественно на изучение уже случившегося, на отражение уже длительное время существую-

ромный позитивный исторический опыт действенной самоизоляции (опыт монастырского уединения, отшельничества, затворничества и пр.), ограничившись примером Марии Египетской.

Психология оказалась не способна извлечь психологический позитив из необходимости социальной изоляции. Хотя могли быть оперативно сконструированы методики и подходы использования данной ситуации для того, чтобы более глубоко заняться собой, осознать свои незаконченные дела, сконцентрироваться на своих внутренних психологических задачах, на организации своего психосоматического отдыха, на релаксации, на осмыслении своего образа жизни и пр.

Эта ситуация могла быть в полную силу использована в широком социальном пространстве (не только для тех, кто

учится в школе или в вузе) для организации современных дистантных коммуникаций, он-лайн коммуникации и обучения, для оперативного формирования новой культуры, стиля жизни, форм жизнедеятельности в информационном обществе, особенно для пожилых людей. Здесь речь идет именно о конструктивном психологическом мышлении, о создании новых психотехнических форм, пригодных для массового использования, особенно в экстремальных ситуациях. Это одновременно проектный подход

У населения уже существуют установившиеся привычки поддержания социальной дистанции. Надо не только задать новые ориентиры для реализации нового типа поведения, но и сформировать его в короткие сроки. Причем, речь идет не о разрушении старых стереотипов поведения, а о формировании рядом с ними новых форм поведения

в психологии, где речь идет об оперативном использовании пилотажных исследований, социальных экспериментов, об активном внедрении их в общую социальную жизнь. При таком подходе уже на основе первых мысленных экспериментов и первичного мониторинга ситуации можно предвидеть возможность целого ряда негативных последствий такого рода экстремальной ситуации, таких как недостаток физического движения, параноидные реакции, конфликты в семье, разводы, реакции отчуждения, попытки суицида, переживание фрустрации, скуки, усиление тревоги, депрессии в общей популяции, сложные аффективные реакции у медицинских работников и др. (Brooks et al., 2020). Это впоследствии было подтверждено и в масштабных исследованиях (Li J. et al., 2020; Li Y. et al., 2020; Sun et al., 2020; Cao et al., 2020; Liang et al., 2020). Именно на такой парадигмальной, ориентированной на превентивность основе клинической психологии могла быть организована системная массовая психологическая помощь, сетевая психотерапия и пр. Можно было не ждать появления различного ряда психических расстройств, а заранее предвидеть их на основе анализа сложившейся новой социальной ситуации и проектировать соответствующие социально-психологические контрмеры.

Все это относится и к формированию навыков поддержания социального расстояния, установленного врачами. С од-

ной стороны, можно было бы заранее просчитать целый ряд психологических последствий соответствующих мероприятий, например, формирование дополнительного психологического напряжения, тревоги, отчуждения и пр. у людей. С другой стороны, речь идет о формировании некоторых новых поведенческих навыков. Для поддержания необходимого расстояния были установлены метки в общественных учреждениях, но этого оказалось недостаточно. Следующий шаг должен был состоять в превращении

этих внешних средств самоконтроля во внутренние, то есть, в психические средства. Нужно было задуматься, как обеспечить соблюдение социальной дистанции, какими психологическими средствами здесь можно воспользоваться, как сформировать у населения внутренние метки социального расстояния, внутренние ориентиры для соответствующей организации собственного поведения.

У населения уже существуют установившиеся привычки поддержания социальной дистанции. Надо не только задать новые ориентиры для реализации нового типа поведения, но и сформировать его в короткие сроки. Причем, речь идет не о разрушении старых стереотипов поведения, а о формировании рядом с ними новых форм поведения. Здесь важен анализ возможного использования подходящей мотивации для формирования такого нового поведения. Ею может быть, прежде всего, побуждение не заразиться вирусом от других и побуждение не передать этот вирус от себя другим. Эти и другие мотивы должны быть в самосознании человека определенным образом интегрированы. Например, когда страха заразиться уже нет, необходимо обратиться к уважению других людей, для которых мы можем стать источником заражения. В отношении детей и подростков эта задача превращается в самостоятельную психологическую проблему.

Для решения такого рода задач важно уточнить понятие социального расстоя-

ния, которым мы сегодня пользуемся. По сути дела, речь идет о поддержании некоторой физической дистанции между людьми. Но это расстояние отличается как от социальной дистанции, так и от психологического расстояния. Здесь перед прикладной психологией возникает целый класс задач. И одна из задач прикладной клинической психологии состоит в понимании условий, при которых увеличение физического расстояния между людьми не будет уменьшать их социального и психологического расстояния и не станет впоследствии приводить к формированию психических дефектов в их самосознании. Результаты решения таких задач могут затем непосредственно включаться в социальные практики. Причем, нужно иметь в виду, что такая работа не является ситуативной. Такие и подобные ситуации вполне могут ожидать человечество в будущем, и психология должна быть готова к их анализу и решению. Это должна быть новая, конструктивная психология.

Информационно-психологические инфекции и борьба с ними

Коронавирусная пандемия стала возможной потому, что мы живем в глобальном и информационном обществе, где физические и социальные расстояния существенно сокращаются, а иногда вообще уничтожаются. Здесь существенно облегчается и распространение вируса, и информационное отображение его распространения (Allington et al., 2020). Но общество позволяет также значительно снизить количество и качество непосредственных физических контактов людей, а, соответственно, возможности физического заражения вирусом. Во многих сферах социальной практики оказывается возможной работа на удалении, онлайн-обучение и дистантное общение, которое психологически может быть вполне полноценным общением. Возможно, настанет время, когда физические контакты близких людей будут такой же редкостью, как распространенные когда-то телефонные разговоры по межгороду.

Современные информационные пространства могут и должны стать в кли-

нической психологии самостоятельным предметом анализа. Сегодня мы легко переходим от онлайн к офлайн коммуникации и мыследеятельности. То поведение, которое было сформировано в интернете, легко может стать реальным поведением. Верно так же и обратное. И в одном, и в другом случае существует целый ряд психологических опасностей. Например, распространение в интернете деструктивной и патологической информации, ложных сообщений. Использование прикладной психологии в управлении информационными пространствами позволяет не только предотвращать формирование патологических явлений, но и формировать поведение с заранее заданными психологическими свойствами.

Как показывают последние события в Белоруссии, современные информационные технологии способны беспрепятственно манипулировать сознанием людей, заряжать его определенными идеями, формировать, раскалывать и пр. Индивид оказывается беспомощным перед информационной агрессией, ложной, эмоционально нагруженной информацией, фейками, прямыми психологическими воздействиями и т.п. Тут информационное общество открывается нам с другой стороны как обладающее всевозможными способами формирования психопатологии в информационных пространствах. Поэтому индивид нуждается в психологической защите от информационных и психических инфекций не менее, чем в защите от биологических вирусов.

Информационные технологии влияния на психику человека много раз описаны в соответствующей литературе (Почепцов, 2000 и др.). Их психологический анализ позволяет не только формировать способы психологической защиты от их негативных влияний, но и проектировать соответствующие превентивные меры.

Даже простая инвентаризация патопсихологических знаний, с точки зрения механизмов их функционирования и развития, может стать некоторой первоначальной основой для такого рода работ. Для этого нужно подойти к ним конструктивно, т.е. описать не только различные формы тревоги, параноидных или агрессивных состояний, но проанализировать их механизмы, и превратить эти патопсихологические знания в знания конструктивного типа. Причем, многие из них можно применять и по отношению к функционированию информационных пространств. Ряд исследований показывает, что существует определенная аналогия между формированием психических расстройств в реальных социальных пространствах и в интернет-пространствах. Это касается как содержания расстройств, так и их механизмов. Например, различного рода информационные зависимости, агрессия, влияние в информационном пространстве оказываются по своим механизмам аналогичны формированию физических зависимостей. Это же относится и к способам лечения, основанного на знании механизмов формирования расстройства, и их превенции. Поскольку сегодня переходы от социальной реальности к виртуальной и обратно, от офлайн поведения к онлайн поведению и обратно являются обычным повседневным делом, то современная клиническая психология может активно использовать онлайн коммуникации не только для системных исследований, но и для целого ряда прикладных разработок, в том числе для проектного участия в более широких технологических проектах. Даже клинико-психологически проработанные и психотехнически осмысленные рекомендации, предостережения, инструкции или ориентировки для широкого круга населения могут быть весьма значимым продуктом клинической психологии в

нынешней ситуации и возможных аналогичных ситуациях в будущем.

Заключение

Подытоживая, можно сказать, что традиционная клиническая психология перестает соответствовать современным задачам культуры. Современное информационное общество нуждается в разработке новой культурно-исторической конструктивной и психотехнической клинической психологии, психологии, ориентированной, в том числе и на ее применение в массовом информационном обществе.

Задача разработки такой психологии требует сдвига рефлексии клинической психологии как бы от конца к началу, в частности, к анализу и интеграции всех ее оснований, инвентаризации всех основных подходов, типов знаний и т.д. Таким образом за широким, казалось бы, многообразием психологических техник этой психологии мы можем увидеть психотехнику деятельности, психотехнику подкрепления, психотехнику осознания и т.д., т.е. определенный набор психотехник, на которых выстраивается прикладная клиническая психология. Это задача смыкается с более фундаментальной проблемой рефлексии российской психологии в целом и прикладной психологии в частности. Здесь мы должны ответить, например, на такие вопросы: «Каких результатов достигла деятельностная психология, и что она в действительности может? Какие современные задачи она способна решать?». Те же вопросы возникают и применительно к психологии отношений, общения и пр. То есть, решая вроде бы сугубо прикладные вопросы, мы невольно обращаемся также к целому ряду фундаментальных методологических и онтологических вопросов современной психологии в целом.

Литература

- Алфимова М.В. Современные тенденции развития зарубежной клинической психологии // Методологические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии : коллектив. монография / под ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рожиной. – Москва : Сам полиграфист, 2018. – С. 28–41.
- Бибчук М.А., Жуйкова Е. Помощь семье: психология решений и перемен. – Москва : Класс, 2015. – 312 с.
- Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Развитие прикладной клинической (медицинской) психологии в информационном обществе // Национальный психологический журнал. – 2019. – Т. 33. – № 1. – С. 68–77. DOI 10.11621/npj.2019.0107

- Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Перспективы интеграции социальных и клинико-психологических предметностей в контексте разработки системного культурно-исторического исследования [Электронный ресурс] // Психологические исследования 2018. – Т. 11. – № 62 : [сайт]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/179-v11n62/1645-burlakova62.html> – (дата обращения 02.08.2020)
- Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Социально-психологическая терапевтически-развивающая среда для трудных детей: история и современные возможности проектирования // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 3. – С. 262–290. DOI 10.11621/vsp.2020.03.12
- Врач-пациент: общение и взаимодействие. – Женева; Амстердам; Киев : ВОЗ, 1996. – 55 с.
- Выготский Л.С. Собрание соч. В 6 тт. – Москва : Педагогика, 1983–1984.
- Герген К.Дж. Социальная конструкция в контексте. – Харьков : Гуманитарный центр, 2016. – 328 с.
- Гуваков В.И., Комарова Н.А. Проблемы гуманитаризации медицинского знания // Проблемы гуманитарного познания. – Новосибирск : Наука, 1986. – С. 202–211.
- Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Вавилонская сеть: эрозия истинности и диффузия идентичности в пространстве интернета // Вопросы философии. – 2013. – № 1. – С. 74–84.
- Зинченко Ю.П., Меньшикова Г.Я., Баяковский Ю.М., Черноризов А.М., Войскунский А.Е. Технологии виртуальной реальности: методологические аспекты, достижения и перспективы // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 1(3) – С. 54–62.
- Олешкевич В.И. Психология как психотехника. – Москва : Юрайт, 2019.
- Олешкевич В.И. Психология, психотерапия и социальная педагогика А. Адлера. – Москва : Юрайт, 2020.
- Первичко Е.И., Митина О.Б., Степанова О.Б. и др. Восприятие covid-19 населением России в условиях пандемии 2020 года // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Т. 9. – № 2. – С.119–146. DOI 10.17759/cpse.2020090206
- Печникова Л.С., Олешкевич В.И. Культурно-исторический и психотехнический анализ проблем социально-психологической помощи семьям с родственной опекой // Психологические проблемы современной семьи : сб. материалов VIII международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 694–700.
- Почепцов Г.Г. Психологические войны. – Москва : Рефл-бук; Киев : Ваклер, 2000. – 524 с.
- Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Категоричные представления о причинах, проявлениях и последствиях коронавируса: психологическое содержание и связь с поведением // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 2. – С. 62–82. DOI 10.11621/vsp.2020.02.04
- Смылова О.В., Войскунский А.Е. Киберзаболевание в системах виртуальной реальности: феноменология и методы измерения // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. – № 4. – С. 85–94. DOI 10.31857/S020595920005473-6
- Тхостов А.Ш., Сурнов К.Г. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 16–24.
- Урываев В.А. Кафедра медицинской психологии в медицинском ВУЗе: взгляд на перспективу// Методологические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии : коллектив. монография / под ред. Н.В.Зверевой, И.Ф.Рожиной. – Москва : Сам полграфист, 2018. – С. 58–66.
- Фельдштейн Д. И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 2. – С. 98–104.
- Allington, D., Duffy, B., Wessely, S., Dhavan, N., & Rubin, J. (2020). Health-protective behaviour, social media usage and conspiracy belief during the COVID-19 public health emergency. *Psychological Medicine*, Jun 9, 1–7. doi:10.1017/S003329172000224X
- Andersson G. (2016) Internet-Delivered Psychological Treatments // *Annu. Rev. Clin. Psychol.* V. 2, 157–179. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2(395), 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Cabrera-Nguyen E.P., Cavazos-Rehg P., Krauss M., Bierut L.J., Moreno M.A. (2016). Young adults' exposure to alcohol- and marijuana-related content on Twitter. *J. of Studies on Alcohol and Drugs*, 77(2). 349–353. doi: 10.15288/jsad.2016.77.349
- Cao W, Z Fang, G Hou, M Han, X Xu, J Dong, et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article 112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Holmes EA, RC O'Connor, VH Perry, I Tracey, S Wessely, L Arseneault, et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7 (6), 54–560, doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Jefee-Bahloul H, Barkil-Oteo A, Augusterfer EF, eds. (2017). *Telemental health in Resource-Limited Global Settings*. Oxford University Press, 15–32. doi: 10.1093/med/9780190622725.001.0001
- Judge A., Sossong A. (2019). Sexting and Cyberbullying in the Developmental Context: Use and Misuse of Digital Media and Implications for Parenting // Ed. Beresin E., Olson C. *Child and Adolescent Psychiatry and the Media*. Elsevier. 23–38. doi: 10.1016/B978-0-323-54854-0.00003-5
- Lauckner C., Whitten P. (2016). The state and sustainability of telepsychiatry programs. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 43(2), 305–318. doi: 10.1007/s11414-015-9461-z
- Leff J., Williams G., Huckvale M., Arbuthnot M., Leff A.P. (2014). Avatar therapy for persecutory hallucinations: what is it and how does it work? *Psychosys*, 6(2), 166–176. doi: 10.1080/17522439.2013.773457
- Li J, Z Yang, H Qiu, Y Wang, L Jian, J Ji, et al. (2020). Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic. *World Psychiatry*, 19 (2), 249–250. doi: 10.1002/wps.20758
- Li Y., Y Wang, J Jiang, UA Valdimarsdóttir, K Fall, F Fang, et al. (2020). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Medicine*, 11, 1–3. doi: 10.1017/S0033291720001555

- Liang L, H Ren, R Cao, Y Hu, Z Qin, C Li, et al. (2020). The effect of COVID-19 on Youth mental health. *Psychiatr. Quarterly*, 91, pp. 841–852. doi: 10.1007/s11126-020-09744-3.
- Meersand P. (2017). Early latency and the impact of the digital world: exploring the effect of technological games on evolving ego capacities, superego development, and peer relationships. *Psychoanal. Study Child*, 70(1), 117–129. doi: 10.1080/00797308.2016.1277883
- Optican A., Cavazos- Rehg P. (2019). Addicted media: Substances on Screen // Ed. Beresin E., Olson C. *Child and Adolescent Psychiatry and the Media*. Elsevier, 61–74. doi: 10.1016/B978-0-323-54854-0.00006-0
- Sun N, S Shi, D Jiao, R Song, L Ma, H Wang, et al. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *Am. J. Infect. Control*, 48(6), 592–598 doi: 10.1016/j.ajic.2020.03.018
- Zhou S.J., LG Zhang, LL Wang, ZC Guo, JQ Wang, JC Chen, et al. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 29(6), 1–10, doi: 10.1007/s00787-020-01541-4

References:

- Alfimova M.V. (2018). Modern trends in the development of foreign clinical psychology. Methodological and applied problems of medical (clinical) psychology. Moscow: Sam polygraphist, 28–41.
- Allington, D., Duffy, B., Wessely, S., Dhavan, N., & Rubin, J. (2020). Health-protective behaviour, social media usage and conspiracy belief during the COVID-19 public health emergency. *Psychological Medicine*, Jun 9, 1–7. doi:10.1017/S003329172000224X
- Andersson G. (2016) Internet-Delivered Psychological Treatments // *Annu. Rev. Clin. Psychol.* V. 2, 157–179. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006
- Bebchuk M.A., Zhuikova E. (2015). Help for the family: psychology of decisions and changes. Moscow: Class, 312 p.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2(395), 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Burlakova N.S., Oleshkevich V.I. (2018). Prospects for the integration of social and clinical- psychological objects in the context of the development of a systemic cultural and historical research. *Psychological research*, 11(62) [site]. Retrieved from: [http:// http://psystudy.ru/index.php/179-v11n62/1645-burlakova62.html](http://http://psystudy.ru/index.php/179-v11n62/1645-burlakova62.html). (accessed 02.08.2020)
- Burlakova N.S., Oleshkevich V.I. (2019). The development of applied clinical (medical) psychology in the information society. *National psychological journal*, 33(1), 68–77. doi 10.11621 / npj.2019.0107
- Burlakova N.S., Oleshkevich V.I. (2020). Socio-psychological therapeutic and developmental environment for difficult children: history and modern design possibilities. [*Vestnik Moskovskogo Universiteta*]. Series 14. *Psycholog*, 3, 262–290. doi: 10.11621 / vsp.2020.03.12
- Cabrera-Nguyen E.P., Cavazos-Rehg P., Krauss M., Bierut L.J., Moreno M.A. (2016). Young adults' exposure to alcohol- and marijuana-related content on Twitter. *J. of Studies on Alcohol and Drugs*, 77(2), 349–353. doi: 10.15288/jsad.2016.77.349
- Cao W, Z Fang, G Hou, M Han, X Xu, J Dong, et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article 112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- (1996). Doctor-patient: communication and interaction. Geneva; Amsterdam; Kiev: WHO, 55 p.
- Emelin V.A., Tkhostov A.Sh. (2013). The Babylonian Network: Erosion of Truth and Diffusion of Identity in the Internet Space. [*Problemi Filosofii*], 1, 74–84.
- Feldshtein D.I. (2010). Psychological and pedagogical problems of building a new school in the context of significant changes in the child and the situation of his development. *Cultural-Historical Psychology*, 2., 98–104.
- Gergen K.J. (2016). Social construction in context. Kharkov: Gumanitarnii Center, 328 p.
- Guvakov V.I., Komarova N.A. (1986). Problems of humanitarization of medical knowledge. [*Problemi gumanitarnogo poznaniya*]. Novosibirsk: Nauka, 202–211.
- Holmes EA, RC O'Connor, VH Perry, I Tracey, S Wessely, L Arseneault, et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7 (6), 54–560, doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Jefee-Bahloul H, Barkil-Oteo A, Augusterfer EF, eds. (2017). Telemental health in Resource-Limited Global Settings. *Oxford University Press*, 15–32. doi: 10.1093/med/9780190622725.001.0001
- Judge A., Sossong A. (2019). Sexting and Cyberbullying in the Developmental Context: Use and Misuse of Digital Media and Implications for Parenting // Ed. Beresin E., Olson C. *Child and Adolescent Psychiatry and the Media*. Elsevier. 23–38. doi: 10.1016/B978-0-323-54854-0.00003-5
- Lauckner C., Whitten P. (2016). The state and sustainability of telepsychiatry programs. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 43(2), 305–318. doi: 10.1007/s11414-015-9461-z
- Leff J., Williams G., Huckvale M., Arbuthnot M., Leff A.P. (2014). Avatar therapy for persecutory hallucinations: what is it and how does it work? *Psychosys*, 6(2), 166–176. doi: 10.1080/17522439.2013.773457
- Li J, Z Yang, H Qiu, Y Wang, L Jian, J Ji, et al. (2020). Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic. *World Psychiatry*, 19 (2), 249–250. doi: 10.1002/wps.20758
- Li Y., Y Wang, J Jiang, UA Valdimarsdóttir, K Fall, F Fang, et al. (2020). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Medicine*, 11, 1–3. doi: 10.1017/S0033291720001555
- Liang L, H Ren, R Cao, Y Hu, Z Qin, C Li, et al. (2020). The effect of COVID-19 on Youth mental health. *Psychiatr. Quarterly*, 91, pp. 841–852. doi: 10.1007/s11126-020-09744-3.
- Meersand P. (2017). Early latency and the impact of the digital world: exploring the effect of technological games on evolving ego capacities, superego development, and peer relationships. *Psychoanal. Study Child*, 70(1), 117–129. doi: 10.1080/00797308.2016.1277883
- Oleshkevich V.I. (2019). Psychology as psychotechnics. Moscow: Yurayt.

- Oleshkevich V.I. (2020). Psychology, psychotherapy and social pedagogy of A. Adler. Moscow: Yurayt,
- Optican A., Cavazos- Rehg P. (2019). Addicted media: Substances on Screen // Ed. Beresin E., Olson C. *Child and Adolescent Psychiatry and the Media*. Elsevier, 61–74. doi: 10.1016/B978-0-323-54854-0.00006-0
- Pechnikova L.S., Oleshkevich V.I. (2018)/ Cultural-historical and psycho-technical analysis of the problems of social and psychological assistance to families with relatives guardianship // Psychological problems of the modern family. Materials of the VIII international scientific and practical conference. Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University, 694–700.
- Pervichko E.I., Mitina O.B., Stepanova O.B. et al. (2020). Perception of covid-19 by the population of Russia in the context of the 2020 pandemic. *[Klinicheskaya I sotsial'naya psixologiya]*, 9(2), 119–146. doi : 10.17759 / cpse.2020090206
- Pochepstov G.G. (2000). Psychological wars. Moscow: Refl-book; Kiev: Vakler, .524 p.
- Rasskazova E.I., Emelin V.A., Tkhostov A.Sh. (2020). Categorical ideas about the causes, manifestations and consequences of coronavirus: psychological content and connection with behavior. *[Vestnik Moskovskogo Universiteta]* Series 14. Psychology, 2, 62–82. doi 10.11621 / vsp.2020.02.04
- Smyslova O.V., Voiskunsky A.E. (2019). Cyber disease in virtual reality systems: phenomenology and measurement methods. *[Psixologicheskii Zhurnal]*, 10(4), 85–94. doi: 10.31857 / S020595920005473-6
- Sun N, S Shi, D Jiao, R Song, L Ma, H Wang, et al. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *Am. J. Infect. Control*, 48(6), 592–598 doi: 10.1016/j.ajic.2020.03.018
- Tkhostov A.Sh., Surnov K.G. (2005). The influence of modern technologies on personality development and the formation of pathological forms of adaptation: the reverse side. *[Psixologicheskii Zhurnal]*, 26(6), 16–24.
- Uryvaev V.A. (2018). Department of Medical Psychology at a Medical University: a perspective view. Methodological and applied problems of medical (clinical) psychology: collective. monograph . Moscow: Sam polygraphist, 58–66.
- Vygotsky L.S. (1983–1984). Collected Works. In 6 vols. Moscow: Pedagogika,
- Zhou S.J , LG Zhang, LL Wang, ZC Guo, JQ Wang, JC Chen, et al. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 29(6), 1–10, doi: 10.1007/s00787-020-01541-4
- Zinchenko Yu.P., Menshikova G.Ya., Bayakovskiy Yu.M., Chernorizov A.M., Voiskunsky A.E. (2010). Virtual reality technologies: methodological aspects, achievements and prospects. *National psychological journal*, 1(3), 54–62.

Психологические особенности противодействия COVID-19 в Японии: маски и «дзисюку» (политика самоограничений)

Цунэюки Абэ

Университет Тохоку Сэндай, Япония

А.Е. Раевский

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова Москва, Россия

Поступила 17 сентября 2020/ Принята к публикации: 21 сентября 2020

Psychological characteristics of Japanese attitude toward COVID-19: Sanitary masks and “jishuku” (self-restriction)

Tsuneyuki Abe

Tohoku University Sendai, Japan

ORCID: 0000-0001-9694-357X

Alexander E. Raevskiy*

Moscow State University Moscow, Russia

ORCID: 0000-0003-1459-7381

* Corresponding author E-mail: a.raevskiy@gmail.com

Received September 17, 2020 / Accepted for publication: September 21, 2020

Актуальность (контекст) тематики статьи. COVID-19 – серьезная глобальная проблема, с которой столкнулось человечество. Разные страны вводят различные меры для борьбы с эпидемией. В зависимости от страны и региона, отличаются не только меры реагирования и борьбы с болезнью, но и отношение людей к этой проблеме. В Японии число заболевших находится на сравнительно невысоком уровне. Можно предполагать, что в основе этого лежат социально-психологические факторы японского общества.

Цель статьи – рассмотреть психологические особенности противодействия COVID-19 в Японии. Раскрыть религиозные, культурные и психологические особенности японцев, предопределившие успешность принимаемых правительством страны мер по борьбе с эпидемией.

Описание хода исследования. В статье рассматриваются две основные меры борьбы с болезнью в Японии: повседневное использование масок и самоограничение. С позиций психологической науки анализируется восприятие японским обществом проблемы коронавируса и предписанных властями мер борьбы с инфекцией. Выявлены основные социальные и психологические факторы, предопределившие низкий уровень заболеваемости в Японии и особенности принимаемых правительством страны мер по борьбе с коронавирусом.

Результаты исследования. Отличительной чертой японской борьбы с эпидемией является отсутствие строгих мер, ограничивающих свободу граждан. Тем не менее, призывы правительства к использованию масок, тщательному мытью рук и соблюдению социальной дистанции тщательно и охотно соблюдались японцами. Этому способствовали склонность японцев к поведению в соответствии с установленными социальными нормами, а также их лояльное отношение к ношению масок, к которому они привыкли, и исторически сложившееся и религиозно обоснованное стремление к соблюдению чистоты тела.

Выводы. Борьба с COVID-19 требует системного, слаженного и конструктивного подхода, использования различных научных дисциплин, значительных человеческих ресурсов и технологических решений. Возможно японский опыт и взгляд на эту проблему будут полезны и окажут помощь мировому сообществу в борьбе с этой болезнью.

Ключевые слова: самоограничение, мобильность передвижений, описательные нормы, философия.

Relevance of the article. COVID-19 is a serious global problem, that humanity is facing today. Different countries provide various measures to confront the epidemic. But not only measures differ from country to country, but people's attitude to this problem is also quite different. In Japan the number of victims is relatively low, and it can be suggested that several socio-psychological factors of the Japanese society underlie this phenomenon.

Aim of the current research is to describe psychological measures of confronting COVID-19 in Japan, and to analyze religious, cultural and psychological features of the Japanese people, that could predetermine the effectiveness of measures conducted by the Japanese government to confront the epidemic.

Course of the research. Current article is devoted to the two main features of Japanese policy confronting COVID-19: sanitary masks and self-restriction policy (jishuku). The attitude of the Japanese people to the epidemic, and the measures conducted by the government are analyzed from psychological point of view. Also, basic social and psychological factors that supposedly helped to control the epidemic and the features of governmental policy in confronting COVID-19 are described.

Results. Important feature of the Japan's anti-COVID-19 policy was an absence of strict measures suppressing individual freedom. But in spite of that, government's appeal for the mask use and social distance was carefully followed by the people. It can be probably explained by a historically based tendency of the Japanese people to conduct themselves in accordance with the social rules, a daily habit of sanitary masks usage, and also a special attitude to cleanliness and hygiene.

Conclusion. Fight against COVID-19 requires systematic, coordinated and constructive approach, use of several scientific disciplines, human resources and technological solutions. Probably the Japanese experience in this problem would help international community to confront epidemic.

Keywords: “jishuku”, community mobility, descriptive norm, philosophy

Психология и философия

Если сравнить научные карьеры Вильгельма Вундта, которого называют «отцом психологической науки», и Уильяма Джеймса, можно обнаружить общие моменты. Оба этих ученых получили медицинское образование, занимались исследованиями в области физиологии, преподавали философию, а затем стали известны как психологи. Таким образом, можно утверждать, что у истоков психологии стоят люди, объединившие в своих научных взглядах философский и физиологический подходы. Неслучайно журнал «Psychologische Studien», который выпускал Вундт, имел подзаголовок «Новое наследие философских исследований» (NEUE FOLGE DER PHILOSOPHISCHEN STUDIEN) (см. рис. 1)

Современные психологи в своих работах значительно большее внимание уделяют физиологии, оставляя философию за пределами своих научных интересов. Большой интерес со стороны психологов вызывают исследования, связанные с устройством и работой мозга, нежели философские основания тех или иных явлений.

Тем не менее, философские работы очень часто содержат ключевые слова и понятия из области психологии, а современные философы проявляют большой интерес к психологической науке, ее ин-

Философские работы очень часто содержат ключевые слова и понятия из области психологии, а современные философы проявляют большой интерес к психологической науке, ее инструментарию и терминам. Психологи же не проявляют столь сильного обратного интереса и зачастую оставляют философию без должного внимания

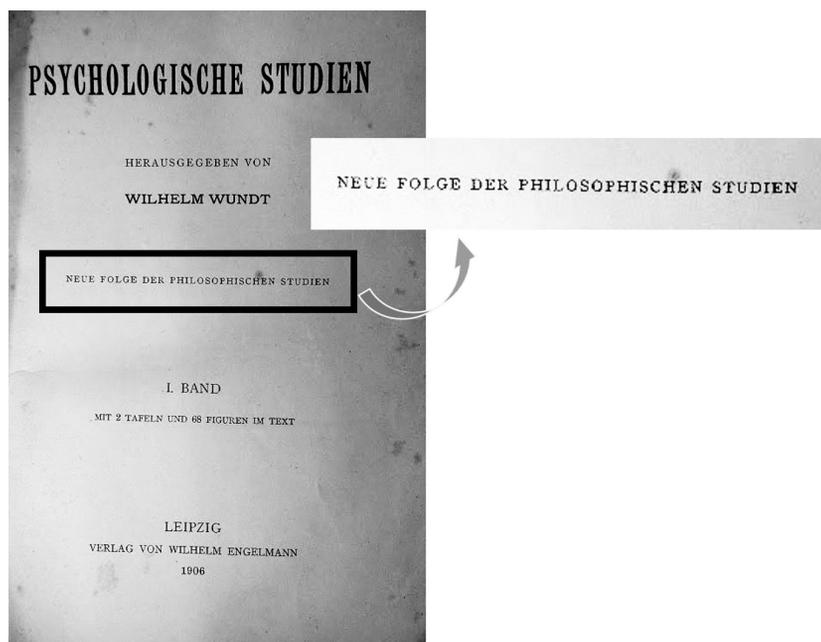


Рис. 1. Первый том журнала «Психологические исследования», издаваемого В. Вундтом.

Хранится в Библиотеке университета Тохоку. Основатель кафедры психологии в университете Тохоку, профессор Татэнари Чива приобрёл в Германии, в Лейпцигском университете, в котором проходил стажировку, 15840 томов библиотеки Вильгельма Вундта.

Figure 1. First volume of the journal "Psychological Studies", published by W. Wundt.

Property of the Tohoku University Library. Founder of Department of Psychology in Tohoku University, professor Tanenari Chiba during his probation study in Germany, at Leipzig University, acquired 15840 volumes of the Wundt library.



Цунэюки Абэ –

доктор психологических наук, профессор факультета гуманитарных наук Университета Тохоку. Сэндай, Япония
<https://ecp2019.ru/programme/speakers/tsuneyuki-abe/>



Александр Евгеньевич Раевский –

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии языка и преподавания иностранных языков факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
<https://istina.msu.ru/profile/ki-rin/>

струментарно и терминам. Психологи же не проявляют столь сильного обратного интереса и зачастую оставляют философию без должного внимания.

По инициативе автора данной статьи профессора Абэ в рамках собраний Японской Психологической Ассоциации на протяжении трех последних лет проводятся совместные симпозиумы в области психологии и философии. В таблице 1 представлены темы этих симпозиумов. Как можно заметить, в рамках психологического и философского подходов обсуждались не только психологические проблемы, но и такая актуальная тема, как COVID-19.

На вебинаре, посвященном проблеме COVID-19, проведенном в 2020 году, основными докладчиками были профессор Китакура Хидэя (университет Тоё, отделение социальной психологии) и про-

Таблица 1. Совместные симпозиумы по психологии и философии в рамках ежегодных собраний Японской Психологической Ассоциации

2018 год, 82-й съезд	Университет Тохоку (г. Сэндай)	Философия и психология: сравнительные подходы к эмоциям
2019 год, 83-й съезд	Университет Ритсумэйкан (г. Осака)	Философия и психология II: сравнительные подходы к правосудию
2020 год, 84-й съезд	Университет Тоё (дистанционно)	Философия и психология III: сравнительные подходы к проблеме COVID-19

Table 1. Joint symposiums on psychology and philosophy in the framework of the Annual Conventions of the Japanese Psychological Association

2018, 82nd Annual Convention	Tohoku University (Sendai)	Philosophy and Psychology, The contrastive approaches to Emotion
2019, 83rd Annual Convention	Ritsumeikan University (Osaka)	Philosophy and Psychology II: The contrastive approaches to Justice
2020, 84th Annual Convention	Toyo University (online)	Philosophy and Psychology III: The contrastive approaches to the COVID-19 problems.

фессор Хара Саку (университет Тохоку, факультета философии). Они представили взгляды на проблему эпидемии коронавируса с позиций разных научных дисциплин и обсудили, какое влияние она оказывает на современное общество.

Так, профессор Хара считает, что ограничение свободы передвижения, вызванное эпидемией COVID-19, тесно связано с такими классическими философскими понятиями, как свобода, публичность, либерализм и утилитаризм. А поскольку общение между людьми стало дистанционным и осуществляется посредством компьютера, это имеет непосредственное отношение к эмбодименту и ощущению реальности.

В ходе дискуссии Хара ввел понятие «виртуальная республика», актуальное в новой реальности. Теперь, благодаря активному развитию и использованию новых технологий, влиять на политическую ситуацию и участвовать в общественной жизни становится возможно дистанционно, находясь напротив компьютерного экрана.

Это безусловно создает новые возможности, связанные с технологическим развитием общества, и является скорее положительным результатом. Однако, в то же время, подобная система ограничивает круг людей, имеющих эту возможность. Поскольку для того, чтобы пользоваться этим правом, нужно обладать доступом к компьютеру и определенными навыками. В этом можно увидеть как возрастное (пожилым людям сложнее осваивать новые технологии, чем молодым), так и имущественное расслоение. Так или иначе, новую реальность необходимо рассматривать с учетом этих изменений – приспособление к виртуальности будет все большей необходимостью, к которой следует привыкать.

Профессор Китамура рассматривал проблему COVID-19 с позиции психоло-

гической науки. На основе результатов применения разработанного им опросника, посвященного стремлению к чистоте/избеганию загрязнений, он высказал предположение, что у современных японцев развивается негативное отношение к заболевшим.

В повседневной жизни японцев представлены различные религии – они рождаются по синтоистским обрядам, похороны устраивают по буддийским традициям, а также празднуют католическое Рождество. Несмотря на имеющуюся религиозную составляющую, японцы крайне суеверны в повседневных проявлениях. Например, в официальных документах нельзя записывать иероглифами слово «инвалид» (это считается неблагоприятным), и многие слова с негативной коннотацией оказываются под запретом для официального использования. Это связано с понятием «загрязнения», которое может передаваться даже через прочтение негативных и неблагоприятных слов.

Сегодня человек, заболевший коронавирусом, часто воспринимается окружающими людьми как носитель нечистоты, что может приводить к дискриминации и ущемлению прав. Подобные случаи, наблюдаемые в Японии, могут говорить о том, что это – еще одна новая общественная тенденция, проявляющая глубинные корни японской культуры при столкновении с современными необычными условиями

Подобная боязнь загрязнения, как показывает опросник Китамуры, сильно проявляется в современном японском обществе. Сегодня человек, заболевший коронавирусом, часто воспринимается окружающими людьми как носитель нечистоты, что может приводить к дискриминации и ущемлению прав. Подобные случаи, наблюдаемые в Японии, могут говорить о том, что это – еще одна новая общественная тенденция, проявляющая глубинные корни японской культуры при столкновении с современными необычными условиями.

Разумеется, это лишь некоторые аспекты серьезной проблемы, и невозможно обсудить все нюансы в рамках одной статьи. Но японский взгляд на этот феномен позволяет увидеть его новые грани. Ниже приведены идеи, озвученные в рамках дискуссии Хара, Китамуры и Абэ об отношении современных японцев к COVID-19 и позволяющие увидеть кросс-культурные особенности этой проблемы с позиций психологической науки.

Эпидемия COVID-19 в мире и в Японии

На 31 августа 2020 года количество зараженных COVID-19 в мире составляло 25.179.378 человек, а число умерших достигло 846.009 человек. Наибольшее число жертв – в США (заболевших – 5.996.431; умерших – 183.066). Число заболевших в России – 987.490 человек, умерших – 17.045. В Японии заболевших –

67.865, умерших – 1.279 (по данным Министерства здравоохранения, труда и благосостояния Японии, 2020). Статистика по количеству заболевших на миллион человек представлена в таблице 2.

Как следует из таблицы 2, по сравнению с США, Италией, Бразилией и Великобританией, в России и в Японии, число заболевших относительно небольшое. Япония вообще продемонстрировала удивительно низкие показатели заболеваемости и эффективность борьбы с инфекцией по сравнению с большинством стран мира.

Таблица 2. Статистика заболеваний COVID-19 на млн. человек*

	Число заражённых (на 1 млн. человек)	Число смертей (на 1 млн. человек)
Великобритания	5,037	622
Италия	4,448	588
Бразилия	18,300	573
США	18,268	558
Иран	4,506	259
ЮАР	10,674	240
Ирак	5,881	177
Россия	6,840	118
Саудовская Аравия	9,187	113
Египет	983	54
Индия	2,650	47
Япония	537	10
Китай	61	3

* Данные по COVID-19: по данным Министерства здравоохранения, труда и благосостояния Японии. (2020). Население: по данным World Bank (2020) по состоянию на 2019 год.

Table 2. COVID-19 infection rate per 1 Million population*

	Infection rate (per 1 Million)	Death rate (per 1 Million)
Great Britain	5,037	622
Italy	4,448	588
Brazil	18,300	573
USA	18,268	558
Iran	4,506	259
South Africa	10,674	240
Iraq	5,881	177
Russia	6,840	118
Saudi Arabia	9,187	113
Egypt	983	54
India	2,650	47
Japan	537	10
China	61	3

*Data on COVID-19: Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan (2020). Population data: World Bank (2020) on the state of 2019.

Лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине 2012 года, профессор Синъя Яманака, анализируя причины того, что в Японии так мало людей стали жертвами коронавирусной инфекции, вводит понятие «фактор икс». По его мнению, анализируя эту благоприятную для Японии статистику прежде всего следует иметь в виду биологические причины – важную роль сыграла мутация самого вируса, а также генетический фактор японцев. Кроме биологических причин, он выделяет социальные предпосылки, таких как ношение масок в повседневной жизни, многовековую привычку японцев к чистоте и гигиене, отсутствие культуры телесных контактов, объятий и прикосновений. Если изучением биологических факторов занимается медицина, то

важнейшая задача психологической науки – выявить социальные и психологические факторы, предопределившие низкий уровень заболеваемости в Японии.

Самоограничение и маски как положительный японский фактор

Среди причин, повлиявших на низкое количество заболевших коронавирусом в Японии, в рамках данной статьи мы хотели бы остановиться на двух важнейших: политике «самоограничения» (по-японски «дзисюку») и повседневном использовании масок.

В Великобритании, Италии, США и ряде других стран был введен режим,

при котором было запрещено выходить из дома, а нарушение этого запрета каралось штрафами (Nikkei shimbun, 2020). В ряде случаев в регионах, где наблюдалось большое число заболевших коронавирусом, был введен т.н. «локдаун» и принудительный запрет на перемещение по городу. По результатам исследования Флаксмана и коллег (Flaxman et al., 2020), благодаря этой мере удалось спасти более трех миллионов жизней. Нельзя отрицать, что подобный локдаун в значительной мере ущемляет индивидуальную свободу и наносит ощутимый экономический ущерб, но в рамках борьбы с распространением коронавирусной инфекции подобная стратегия показала свою эффективность. Есть основания полагать, что низкие показатели заболеваний коронавирусом в Китае (см. таблицу 2) в немалой степени связаны с тем, что на определенном этапе там были введены крайне жесткие меры. Строгие ограничения перемещений и эффективная стратегия локдауна помогли стране успешно справиться с приростом заболевших.

Однако в Японии подобные жесткие меры так и не были введены. Вместо строгого запрета правительство и органы местного управления высказали пожелание о соблюдении самоограничений. У подобного пожелания со стороны властей не было юридической силы. Это была скорее просьба: не выходить на улицу без особой необходимости и по возможности находиться дома.

Рекомендательный тон со стороны японских властей можно объяснить историческим опытом Японии в XX века – по приказам руководства страны в годы Второй мировой войны японцы совершали поступки, которые были впоследствии подвергнуты мировому осуждению. С тех пор власти страны воздерживаются от любых мер, предполагающих беспрекословное выполнение приказам, и предпочитают не применять юридически строгих запретов. В ситуации с коронавирусом японское правительство также не стало брать на себя смелость вводить на законодательном уровне систему строгих ограничений, решив ограничиться просьбами и надеждой на национальную сознательность.

Кроме этого, всем, кто в тот момент находился на территории Японии, в ка-

честве средства материальной поддержки были одновременно выплачены 100 тысяч иен. Индивидуальным предпринимателям, чей бизнес пострадал от введенных самоограничений, выплатили 1 миллион иен, а юридическим лицам – 2 миллиона иен. Впрочем, подобная материальная поддержка не является исключительно японской мерой и была осуществлена и в ряде других стран. Отличительной же японской чертой борьбы с коронавирусом является именно отсутствие строгих мер, ограничивающих свободу. Однако даже мягкие пожелания позволили здесь добиться эффективных результатов в борьбе с распространением инфекции.

Еще одной важной особенностью противодействия коронавирусу в Японии безусловно является повсеместное использование масок. Почти все население страны без дополнительных напоминаний и принуждений добросовестно носит маски в общественных местах, в транспорте, на улице и т.д. Можно предположить, что подобное внимательное отношение к личным средствам защиты от вируса позволяет значительно уменьшить количество заболеваний.

Разумеется, использование масок, тщательное мытье рук и соблюдение социальной дистанции были рекомендованы в качестве обязательных мер по борьбе с коронавирусом во всех странах мира. Однако следует отметить, что не все страны одинаково строго придерживаются этих правил, в частности, тех, что связаны с масками. Даже Всемирная федерация здравоохранения в начале эпидемии отрицала то, что маски помогают защититься от инфекции, и лишь 5 июня 2020 года признала их важность для избегания передачи вируса и стала настаивать на необходимости их использования.

Немецкая журналистка Сандра Хэфелин, живущая в настоящее время в Японии, утверждает (Haefelin, 2020), что в странах Западной Европы и в Америке существует глубоко укорененное социальное нежелание надевать маску. Также и в России, если судить по результатам опросов общественного мнения (ИТАР ТАСС,



Рис. 2. Повседневные перемещения в Москве и Токио.

Данные были взяты на основании сравнений средних величин пассажиропотока и длительности пребывания людей в торговых и развлекательных центрах. Измерения проводились по воскресеньям на протяжении пяти недель, в период с 3 марта по 5 июня.

Google LLC «Google COVID-19 Community Mobility Reports».

<https://www.google.com/covid19/mobility/> Дата обращения: 26 сентября 2020 г.

Figure 2. Daily community mobility in Moscow and Tokyo

Data was based on the comparative analysis of average passenger traffic and longitude of time spent in the shopping and entertainment centers. Measurements were conducted on Sundays, for five weeks, from March 3rd to June 5th.

Google LLC «Google COVID-19 Community Mobility Reports».

<https://www.google.com/covid19/mobility/> Accessed: Sep 26, 2020.

2020)¹, имеет место скепсис по поводу эффективности этой меры, и привычка носить маску в общественных местах не слишком распространена – количество людей, повседневно надевающих маски, остается не слишком высоким.

Однако не только в Японии, но и в большинстве азиатских стран к маске традиционно существует более спокойное отношение в обществе, данный предмет обихода не вызывает у людей никакого отторжения. На основании это-

¹ Опрос: почти 50% россиян против того, чтобы их дети носили маски в школе. [Электронный ресурс] // ТАСС. 28 авг. 2020 г. : [сайт]. URL: <https://tass.ru/obschestvo/9311409> – (дата обращения 6.10. 2020)

ИТАР-ТАСС. (2020). Survey: almost 50% of Russian people against their children wearing medical masks at schools. 28 Aug. 2020. Retrieved from <https://tass.ru/obschestvo/9311409> (Oct 6, 2020)

Идея о том, что японцы в своей повседневной жизни склонны согласовывать свое поведение и поступки с социальными нормами и общественным восприятием, звучит в комментариях профессора Китамуры. Эта склонность является важной отличительной чертой японского характера

го можно сделать предположение о том, что, если бы в Европе и Америке на ранних этапах распространения инфекции люди строго и внимательно соблюдали масочный режим, то количество жертв было бы ниже, на уровне стран Восточной Азии.

Крайне важно объяснить, почему отношение к ношению маски так сильно отличается в Европе и Азии. У этого феномена есть причины, лежащие в области культурной психологии, но не менее важны и факторы, связанные с психологией восприятия. Они будут также рассмотрены ниже в данной статье.

Политика «дзисюку» (самоограничение)

На рисунке 2 представлен сравнительный график повседневных перемещений по городу. На рисунке 2 представлен сравнительный график повседневных перемещений по городу в Москве и Токио и показаны изменения этих показателей по мере распространения коронавирусной инфекции. Данные получены на основе информации о местоположении смартфонов и находятся в открытом доступе (Google LLC, 2020). Как можно увидеть, и в России, и в Японии количество перемещений значительно сократилось, по сравнению с ситуацией до появления коронавируса. Также можно обратить внимание на снижение показателей во время введения в Токио чрезвычайного положения (с 7 апреля по 25 мая) и в Москве во время политики самоизоляции (с 4 апреля по 31 мая) 2).

Успех политики «дзисюку» (самоограничения) имеет в своей основе психологические корни «культуры стыда», а то, что соблюдение самоизоляции стало тут частью описательных норм, которые строго соблюдают все члены общества, можно считать следствием общественной тенденции, вырабатывавшейся японцами на протяжении многих столетий

Обращает на себя внимание то, что в России также использовались призывы, предполагающее добровольное соблюдение необходимых правил, но были

приняты и соответствующие юридические меры. Однако чрезвычайный режим в Японии не содержал строгих запретов и не контролировался органами власти, его особенностью было то, что он основывался на призыве к самоограничению. Предприятия добровольно перешли на режим дистанционной работы, а жители сократили количество выходов из дома.

Склонность японцев к добровольному и осознанному ограничению контактов с людьми и тщательному выполнению всех просьб правительства переключается с чертой, которую описывала американский антрополог Рут Бенедикт в своей известной книге «Хризантема и меч» (Benedict, 1946). Там она пишет о том, что у японцев отсутствует ценностная шкала относительно правильности или неправильности поступков, и они не испытывают внутренних угрызений совести относительно совершаемых ими поступков, однако боятся испытать чувство стыда, связанное с тем, как то или иное поведение могут воспринять окружающие. Вводимое автором в этой работе деление на «культуру вины», к которой относятся западные страны, и «культуру стыда», к которой относится Япония, является сегодня общепринятым в этнопсихологии, хотя, с точки зрения японцев, может казаться излишним упрощением. Тем не менее, существующее в японском языке выражение, которое дословно можно переводить как «читать воздух», подтверждает мысль о том, что для японцев действительно крайне важно то, какими их видят и воспринимают окружающие люди, и что малейшее отклонение от общепринятых социальных норм может

сформировать у них нежелательное ощущение «стыда». Идея о том, что японцы в своей повседневной жизни склонны согласовывать свое поведение и поступки

с социальными нормами и общественным восприятием, звучит в комментариях профессора Китамуры. Эта склонность является важной отличительной чертой японского характера.

Существует известная шутка про кораблекрушение, которая не только обыгрывает этнопсихологические особенности различных народов, но и иронично подчеркивает нюансы коллективной психологии японцев: «Корабль налетел на рифы и терпит кораблекрушение, нужно прыгать в воду, чтобы спастись с тонущего судна. Американец думает: «Если я прыгну первым, я буду героем». Француз думает: «Если я прыгну первым, я стану нравиться женщинам». Немец думает: «Если я прыгну, это будет по правилам». А японец думает: «Все прыгают, поэтому и я прыгну».

В связи с этим, можно вспомнить принятое в социальной психологии деление норм общественного поведения (Cialdini et al., 1990) на предписательные нормы (injunctive norms) и описательные нормы (descriptive norms). Эти нормы определяют то или иное поведение людей в разных ситуациях. Предписательные нормы – это представления людей о том, какое поведение является общественно правильным и законодательно предписанным. Основываясь на них, человек поступает так, как этого требуют определенные социальные установки. Описательные нормы – это представление о том, какое поведение может быть одобрено окружающими на основании наблюдения за тем, как поступают другие люди. В большинстве стран введенные ограничительные меры во время борьбы с коронавирусом являются типичным примером предписательных норм, а введенное в Японии самоограничение, когда человек согласует свое поведение не с законодательными актами, а с тем, как то или иное нарушение будет воспринято обществом, можно отнести к описательным нормам.

Таким образом, успех политики «дзисюку» (самоограничения) имеет в своей основе психологические корни «культуры стыда», а то, что соблюдение самоизоляции стало тут частью описательных норм, которые строго соблюдают все члены общества, можно считать следствием общественной тенденции, вырабатывавшейся японцами на протяжении многих столетий. Можно считать везением Японии и ее

большим успехом то, что ей удалось сдержать резкий рост числа заболевших, при этом не нарушая и не ограничивая юридически ощущение индивидуальной свободы. Политика самоограничения, успешно использованная японскими властями, смогла позволить относительно эффективно решить проблему, избегая строгих ограничительных мер и следующего вслед за ним возможного недовольства со стороны населения.

Использование масок

Как уже отмечалось выше, говоря о японских мерах по борьбе с коронавирусом, следует принимать во внимание такой важный фактор, как регулярное использование медицинских масок. Для того, чтобы объяснить значение этого фактора, нужно также обратиться к историческим, социально-психологическим и бытовым особенностям японской культуры.

В частности, Абэ (Abe, 2017), сравнивая косметические традиции Европы и Японии, выделяет ряд различий, которые при внимательном рассмотрении оказываются в немалой степени связаны с мерами противодействия инфекции. Дело в том, что использование косметики связано в истории человечества с понятием чистоты и соблюдения персональной гигиены. Впервые косметические средства, которые мы используем сегодня, начинают использоваться в древнем Египте, и культура косметики там приобретает большую популярность. Древние римляне несмотря на то, что довольно часто проводили время в общественных купальных местах, почти не пользовались косметикой. Она находилась в Европе под запретом до конца Средневековья, во многом благодаря религиозному влиянию – христианская религия полагала, что наносить что-то искусственное на тело, сотворенное Богом, является неправильным и недопустимым (Raquet, 1997).

Коллет (Collet, 1993) пишет, что не только нанесение косметики, но и омовение часто считалось неправильным. В XVI веке во Франции считалось, что «омовение наносит телесный вред», поскольку через поры внутрь человеческого тела может проникнуть что-то нечистое и плохое. В XVIII столетии эта теория попадает

в Японию же никогда не существовало запрета на омовение и чистоту; напротив, традиционные японские верования, лежащие в основе религии синто, связывают физическую чистоту с чистотой духовной. В VI веке в Японию проникает буддизм, и он тоже проповедует идею физического очищения и гигиены, образованные монахи прививают простым

в Англию – медицинские хроники начала XIX века свидетельствуют о том, что многие мужчины и женщины в Лондоне мыли лицо и руки, но могли на протяжении нескольких лет не мыть остальное тело.

В Японии же никогда не существовало запрета на омовение и чистоту; напротив, традиционные японские верования, лежащие в основе религии синто, связывают физическую чистоту с чистотой духовной. В VI веке в Японию проникает буддизм, и он тоже проповедует идею физического очищения и гигиены, образованные монахи прививают простым людям идею принятия ванн о-фуру и очищения тела как одну из важнейших добродетелей.

Как португальские миссионеры в XVI столетии, так и европейские путешественники, попавшие в Японию во второй половине XIX столетия, поражаются японской чистоте и гигиене, которые кажутся им невозможными у себя на родине (Schriemann, 1867; Suenson, 1869–70; Morse, 1917). Эта идея важности чистоты, тесно связанная с сакральными элементами японской культуры, приводит к тому, что люди на бытовом уровне соблюдают все гигиенические правила, в ресторанах, магазинах и местах общественного пользования сейчас стоят антисептики и происходит обязательная дезинфекция поверхностей. В подобных условиях бактерии коронавирусной

ли страны регулярно носят медицинские маски. У этой традиции тоже есть исторические и общественные корни, влияющие на современную ситуацию. Масочное ношение масок жителями страны, которое еще до эпидемии коронавируса обращало на себя внимание приезжающих иностранцев, в первую очередь связано с аллергией на пыльцу криптомерий – заболеванием, которое известно в Японии как «кафунсё» (в русском переводе «сенная лихорадка»). В послевоенные годы криптомерии, которые до этого активно использовались в строительстве, резко потеряли свою ценность в качестве строительного материала, и сегодня в горах Японии растет большое их количество, вызывая аллергическую реакцию у многих японцев. Согласно данным Бюро социального обеспечения и общественного здравоохранения г. Токио, 62% опрошенных указали, что у них наблюдается насморк и другие аллергические реакции, а 22% сказали, что переносят аллергию на это растение в тяжелой форме. Этот период цветения криптомерии продолжается с середины февраля по начала апреля, и для того, чтобы не вдыхать пыльцу, многие японцы в это время ходят по городу в масках. Таким образом, благодаря аллергии, которой подвержены жители страны, использование масок уже давно стало тут частью повседневности и не вызывает тех негативных ассоциаций, которые, воз-

Помимо идеи сакральности физической чистоты и отсутствия контактов с загрязнениями, еще одним важным фактором в борьбе Японии с эпидемией коронавируса является то, что все жители страны регулярно носят медицинские маски. У этой традиции тоже есть исторические и общественные корни, влияющие на современную ситуацию

инфекции имеют гораздо меньше шансов к распространению. Таким образом японские религиозные установки играют большую роль в борьбе с инфекцией.

Помимо идеи сакральности физической чистоты и отсутствия контактов с загрязнениями, еще одним важным фактором в борьбе Японии с эпидемией коронавируса является то, что все жите-

можно, появляются в западном обществе, где этой привычки никогда не было.

Поэтому, когда мир узнал о новой эпидемии, многие японцы без раздумий и колебаний стали носить медицинские маски. А поскольку, как было описано выше, поведение индивида в Японии определяется тем, как ведут себя окружающие, эта привычка появилась у подавля-

Когда мир узнал о новой эпидемии, многие японцы без раздумий и колебаний стали носить медицинские маски. А поскольку, как было описано выше, поведение индивида в Японии определяется тем, как ведут себя окружающие, эта привычка появилась у подавляющего большинства людей, и количество японцев без масок стало стремительно сокращаться

ующего большинства людей, и количество японцев без масок стало стремительно сокращаться. Можно предполагать, что это повлияло на то, что рост заболевших коронавирусом остался в Японии на минимальном уровне. Таким образом, социально-психологические особенности японской культуры, которые проявились в успехе мягких мер политики самоограничения, в некоторой степени стали предпосылками и второго фактора успешного противостояния болезни – повсеместного использования масок.

Однако здесь есть и еще один интересный аспект, связанный, скорее, с психологией восприятия японцев. Согласно кросс-культурному исследованию (Yuki et

al., 2007), японцы, не слишком склонные к публичному проявлению своих эмоций, распознают эмоции окружающих людей по их глазам, в то время как экстравертивные американцы – по движениям рта. Таким образом, маска в западном обществе может мешать пониманию и затруднять коммуникацию между людьми, поскольку закрывает рот и мешает понять собеседника. Это тоже можно считать косвенной причиной того, то маски никогда не были на Западе популярны

al., 2007), японцы, не слишком склонные к публичному проявлению своих эмоций, распознают эмоции окружающих людей по их глазам, в то время как экстравертивные американцы – по движениям рта. Таким образом, маска в западном обществе может мешать пониманию и затруднять коммуникацию между людьми, поскольку закрывает рот и мешает понять собеседника. Это тоже можно считать косвенной причиной того, то маски никогда не были на Западе популярны.

В Японии, как и в странах Азии в целом, не принято прятать глаза, поэтому японцы почти не носят солнечные очки.

По сведениям сайта Record China (Record China, 2013), Национальный совет по безопасности на транспорте США сообщает, что одной из причин авиакатастрофы Боинга-777 компании «Asiana Airlines» в Сан-Франциско, случившейся в июле 2013 года, было то, что корейский командир судна не надевал солнечные очки, поскольку считал это невежливым. Из-за яркого солнечного света он потерял управление, это трагедия, обусловленная культурно-психологическими предпосылками. Характерно, что в последнее время в связи с коронавирусом снова начинает проявляться их большое значение. В данной ситуации, те страны и культуры, где принято скрывать от посторонних рот, а

не глаза, оказываются менее подвержены распространению инфекции.

В последнее время в Японии распространяются маски различных цветов, с оригинальными принтами. Это становится способом проявления своей индивидуальности. Таким образом, мы можем наблюдать интересный момент перехода предназначения маски от предмета, созданного для биологической защиты, к аксессуару, играющему важную роль в современной культуре и моде.

Кроме того, появляются современные исследования, свидетельствующие о том, что, если нижняя часть лица оказывается

Психология может и должна внести серьезный и ощутимый вклад как в борьбу с распространением инфекции, так и в понимание и объяснение новой реальности, которая постепенно открывается перед нами. Хочется верить, что японский опыт и взгляд на эту проблему будут полезны и окажут помощь мировому сообществу в борьбе с этой болезнью

закрыта маской, лицо может казаться более привлекательным (Orghian, Hidalgo, 2020). Возможно, если люди узнают результаты этого исследования, они начнут чаще носить маски в повседневной жизни.

Заключение

Борьба с COVID-19 – серьезная и глобальная проблема, с которой столкнулось сейчас человечество. Она требует системного, слаженного и конструктивного подхода, использования различных научных дисциплин, значительных человеческих ресурсов и технологических решений для того, чтобы победить болезнь.

Психология может и должна внести серьезный и ощутимый вклад как в борьбу с распространением инфекции, так и в понимание и объяснение новой реальности, которая постепенно открывается перед нами. Хочется верить, что японский опыт и взгляд на эту проблему будут полезны и окажут помощь мировому сообществу в борьбе с этой болезнью.

Информация о грантах и благодарностях

Работа осуществлена при поддержке JSPS KAKENHI, номер гранта 17H02259.

Авторы выражают благодарность за предоставленные статистические данные по РФ специально назначенному лектору Института международного сотрудничества Университета Хоккайдо, г-же Юкако Токуда.

Acknowledgments

Current work was supported by JSPS KAKENHI Grant number 17H02259.

Authors express gratitude for the provided statistic data on the Russian Federation to the specially appointed lecturer of Institute for International Collaboration of Hokkaido University, Tokuda Yukako.

Литература (References):

- Abe, T. (2017). Psychology of Cosmetic Behavior. In K. Sakamoto, R. Y. Lochhead, H. I. Maibach, & Y. Yamashita (eds.) *Cosmetic Science and Technology: Theoretical Principles and Applications*, 101–113. Amsterdam: Elsevier. 1. doi: 10.1016/B978-0-12-802005-0.00006-9
- Benedict, R. (1946). *The Chrysanthemum and the Sword: Patterns of Japanese Culture*. Boston: Houghton Mifflin.

- Bureau of social welfare and public health, Tokyo Metropolitan Government (東京都福祉保健局) (2017). 花粉症患者実態調査報告書 (平成 28 年度). Retrieved from http://www.tokyo-eiken.go.jp/files/kj_kankyo/kafun/jittai/houkokusho.pdf (Sep 30, 2020)
- Cialdini, R.B., Reno, R.R., & Kallgren, C.A. (1990). A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1015–1026. doi: 10.1037/0022-3514.58.6.1015
- Collet, P. (1993). *Foreign bodies: A guide to European mannerisms*. London: Simon & Schuster Ltd.
- Flaxman, S., Mishra, S., Gandy, A., Unwin, H.J.T., Mellan, T.A., Coupland, H., Whittaker, C., Zhu, H., Berah, T., Eaton, J.W., Monod, M., Imperial College COVID-19 Response Team, Ghani, A.C., Donnelly, C.A., Riley, S., Vollmer, M.A.C., Ferguson, N.M., Okell, L.C., & Monod, M. (2020). Estimating the effects of non-pharmaceutical interventions on COVID-19 in Europe. *Nature*, 584(7820), 257–261. doi: 10.1038/s41586-020-2405-7.
- Google LLC (2020). Google COVID-19 Community Mobility Reports. Retrieved from <https://www.google.com/covid19/mobility/> (Sep 26, 2020).
- Haefelin, S. (2020). 「マスク着用」で意見衝突する欧米人の特殊事情: 彼らの根強い「マスク嫌い」の根底にあるもの. Retrieved from <https://toyokeizai.net/articles/-/344154> (Sep 27, 2020)
- Japan ministry of health, and welfare (2020). 新型コロナウイルス感染症の現在の状況と厚生労働省の対応について. Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_13292.html (Sep 26, 2020)
- Morse, E. S. (1917). *Japan day by day, 1877, 1878–79, 1882–83* (Vol. 1). Boston: Houghton Mifflin. doi: 10.5479/sil.19752.39088015799620
- Nikkei-shimbun (2020). 欧米は私権制限 外出禁止に罰則, 日本と強制力で違い. Retrieved from <https://www.nikkei.com/article/DGXMZO57774880X00C20A4EA1000/> (Sep 30, 2020)
- Orghian, D. & Hidalgo, C.A. (2020). Humans judge faces in incomplete photographs as physically more attractive. *Scientific Reports*, 10(1), 1–12. doi: 10.1038/s41598-019-56437-4/
- Paquet, D. (1997). *Une histoire de la beauté: Miroir, mon beau miroir*. Paris: Gallimard.
- Record China (2013). アシアナ機事故: サングラスをかけない韓国独特の文化, 事故原因の1つに. Retrieved from http://www.excite.co.jp/News/chn_soc/20131213/Recordchina_20131213021.html (Sep 13, 2016)
- Schriemann, H. (1867). *La Chine et le Japon au Temps Présent* (T. Fujikawa Trans. in Japanese 1982). Paris: Librairie Centrale.
- Suenson, E. (1869–70). *Skitser fra Japan. Fra Alle Lande*. Copenhagen: Fr. Wøldikes Forlag.
- World Bank (2020). *Population 2019, World Development Indicators database*. Retrieved from <https://databank.worldbank.org/data/download/POP.pdf> (Sep 27, 2020)
- Yamanaka, S. (2020). ファクターXを探せ! Retrieved from <https://www.covid19-yamanaka.com/cont11/main.html> (Sep 26, 2020)
- Yuki, M., Maddux, W. W., & Masuda, T. (2007). Are the windows to the soul the same in the East and West? Cultural differences in using the eyes and mouth as cues to recognize emotions in Japan and the United States. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(2), 30. doi: 10.1016/j.jesp.2006.02.004

Выраженность жизнестойкости у молодых людей России и Израиля в ситуации самоизоляции периода распространения коронавируса

Н.В. Виничук

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса Владивосток, Россия

Поступила 7 сентября 2020/ Принята к публикации: 21 сентября 2020

Severity of hardiness in young people in Russia and Israel in the situation of self-isolation of the period of prevailing coronavirus

Natalia V. Vinichuk

Vladivostok State University of Economics and Service, Vladivostok, Russia
ORCID: 0000-0003-4647-9419

Received September 7, 2020 / Accepted for publication: September 21, 2020

Актуальность (контекст) тематики статьи. Ситуация с вирусом COVID-19 создала мировую ситуацию непредсказуемости, неопределенности и кризиса. Каждый человек по-разному проживал период самоизоляции, в адаптации к которому важную роль играет жизнестойкость, как личностный ресурс, а также принадлежность той или иной стране.

Целью исследования стал сравнительный анализ выраженности жизнестойкости у молодых людей в ситуации самоизоляции периода распространения коронавируса в России и Израиле. Мы предположили, в качестве гипотезы, что уровень жизнестойкости в России и Израиле будет схож, ввиду примерно равного по числу, при всей их различности, факторов нестабильности, особенно в ситуации дополнительного дистрессового фактора – пандемии COVID-19.

Описание хода исследования. Исследование проводилось через интернет-ресурсы. Выборку составили 40 человек: 20 из России (8 мужчин и 12 женщин) и 20 из Израиля (10 мужчин и 10 женщин). Возраст испытуемых составил от 25 до 40 лет (средний возраст россиян – 29,1, средний возраст израильтян – 31,8). Психодиагностика жизнестойкости проводилась посредством Теста жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой).

Результаты исследования. Выявлено, что общий уровень жизнестойкости и его трех отдельных компонентов («вовлеченность», «контроль», «принятие риска») немного выше у молодых людей Израиля, чем у граждан России. Статистически значимые различия ($U_{\text{эмп}} = 64$ ($U_{\text{кр}} = 114$ при $p \leq 0.01$; 138 при $p \leq 0.05$) обнаружены только по показателю «принятию риска».

Выводы. Гипотеза исследования, о том, что существуют существенные различия в уровне жизнестойкости у молодых людей, проживающих в России и в Израиле в период самоизоляции, подтвердилась частично. У жителей Израиля не намного выше компоненты «вовлеченность», «контроль» и общий уровень жизнестойкости и значимо выше компонент «принятие риска».

Ключевые слова: жизнестойкость, личностный потенциал, личностный ресурс, коронавирус, COVID-19, молодежь, этнос, Россия, Израиль.

Background. The COVID-19 virus has created a global situation of unpredictability, uncertainty and crisis. Each person lived through the period of self-isolation in different ways. Hardiness, as well as belonging to a particular country plays an important role as a personal resource in this adaptation

The objective of the study was a comparative analysis of the severity of hardiness in young people in a situation of self-isolation during the spread of coronavirus in Russia and Israel. We assumed as a hypothesis that the level of hardiness in Russia and Israel would be comparable, due to the approximately equal number of factors (in all their variety) of instability, especially in a situation of an additional distress factor – the COVID-19 pandemic.

Design. The research was carried out through Internet resources. The sample consisted of 40 people: 20 from Russia (8 men and 12 women) and 20 from Israel (10 men and 10 women). The age of the subjects ranged from 25 to 40 years (the average age of Russians is 29.1, the average age of Israelis is 31.8). Psycho-diagnostics of hardiness was carried out using S. Maddi's Hardiness Test (translation and adaptation by D.A. Leontiev, E.I. Rasskazova).

Results. It was revealed that the general level of hardiness and its three separate components («involvement», «control», «risk taking») is slightly higher among young people in Israel than among citizens of Russia. Statistically significant differences ($U_{\text{emp}} = 64$ ($U_{\text{cr}} = 114$ at $p \leq 0.01$; 138 at $p \leq 0.05$) were found only in terms of «risk taking».

Conclusions. The hypothesis that there are significant differences in the level of hardiness among young people living in Russia and Israel during the period of self-isolation was partially confirmed. The components of «involvement», «control» and the general level of hardiness are just slightly higher in residents of Israel than those of Russia, but the component of «risk taking» is significantly higher in residents of Israel.

Keywords: hardiness, personal potential, personal resource, coronavirus, COVID-19, youth, ethnic group, Russia, Israel.

Введение в проблему

Вирус COVID-19 для населения планеты не только стал угрозой здоровью и жизни, но и породил ситуацию социальной, экономической и, что наиболее важно, психологической неопределенности, небезопасности, снижения ощущения защищенности. Каждый вынужден был адаптироваться к сложившейся ситуации, менять свою привычную жизнь и планы. К сожалению, ситуация угрозы жизни в мире все больше становится привычной.

Вирус COVID-19 для населения планеты не только стал угрозой здоровью и жизни, но и породил ситуацию социальной, экономической и, что наиболее важно, психологической неопределенности, небезопасности, снижения ощущения защищенности. Каждый вынужден был адаптироваться к сложившейся ситуации, менять свою привычную жизнь и планы. К сожалению, ситуация угрозы жизни в мире все больше становится привычной

В такой ситуации включаются психологические механизмы совладания с дистрессом (порожденным жизнедеятельностью в условиях самоизоляции), причем не столько на уровне копинг-стратегий, но и на более фундаментальном уровне

и поддержании психологического состояния (Paul T. Bartone, Gregory G. Homish, 2020; Shuo Chen, Martin R. Fellenz, 2020; Tanja Bipp Ad Kleingeld, Thea Ebert, 2019; S. Xu, Z.C. Cao, 2019; S.E. Hobfoll, J. Halbesleben, J.P. Neveu, Westman, M., 2018; Martin Seligman, 2002).

Все это обуславливает необходимость изучения личностных ресурсов в период самоизоляции, вызывающей изменения окружающей действительности и возможностей человека. Угрожающая реальность становится неспецифической характери-

стикой не только экзистенциальной, но и обыденной жизненной ситуации и определяет существование человека. Особенно эта проблема актуальна для людей молодого и раннего взрослого возраста, для которых проблемы профессионального

становления и социальной адаптации наиболее значимы. В современной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и психологическое благополучие и формирующих личностный потенциал.

становления и социальной адаптации наиболее значимы. В современной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и психологическое благополучие и формирующих личностный потенциал.

В концепции Д.А. Леонтьева личностный потенциал – это «интеграль-

ная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий» (Леонтьев и др., 2011, С. 7). Понятие личностного потенциала идет на смену понятию адаптации, подразумевая сложные механизмы совладания с изменчивой действительностью – не только приспособление к заданным условиям, но и готовность к их изменению, и способность к самостоятельному созданию необходимых условий (M. Nordmo, O.K. Olsen and et., 2020; Delahaj R, Gaillard A. W.K., Dam K., 2010). Как отмечает С.Л. Соловьева, феноменологию, отражающую различные аспекты личностного потенциала, в разных подходах в зарубежной и отечественной науке психологи обозначали такими понятиями, как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, воля к смыслу и т.д. (Соловьева, 2008, С. 267). Высокий показатель личностного потенциала говорит о способности личности формировать эффективные гибкие образцы саморегуляционных процессов для достижения целей.

В широком смысле под личностными ресурсами, как правило, понимают индивидуально-психологические особенности, связанные с более успешным осуществлением различных видов деятельности и более высоким уровнем психологического благополучия. В качестве такого рода ресурсов различные авторы рассматривают установки, черты, ценности, стратегии поведения и совладания со стрессом. В качестве личностных ресурсов в литературе описаны такие конструкты как толерантность к неопределенности, жизнестойкость, локус контроля, оптимизм, базисные убеждения, чувство связности, самоэффективность, мастерство, надежда, добродетели и силы характера как личностные достоинства и многие другие.

Наиболее полно, с точки зрения Д.А. Леонтьева, этому понятию в психологии соответствует «hardiness», то есть «жизнестойкость», введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди. По их мнению, «жизнестойкость» личности находится на пересечении теоретических

не – на уровне личностных ресурсов. В настоящее время, обращаясь к проблеме личностных характеристик в процессе саморегуляции и самодетерминации, а также в деятельности человека, различные авторы все чаще используют термины «потенциал» и «ресурсы». При этом имеется в виду, в частности, специфическая роль личностных факторов в организации де-



Наталья Владимировна Виничук – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры философии и юридической психологии Владивостокского государственного университета экономики и сервиса.
<https://portfolio.vvsu.ru/resume/tid/11261/>

Для цитирования: Виничук Н.В. Выраженность жизнестойкости у молодых людей России и Израиля в ситуации самоизоляции периода распространения коронавируса // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 22–29. doi: 10.11621/npj.2020.0303

For citation: Vinichuk N.V. (2019) Severity of hardiness in young people in Russia and Israel in the situation of self-isolation of the period of prevailing coronavirus. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskij zhurnal], 13(3), 22–29. doi: 10.11621/npj.2020.0303

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2020
© Russian Psychological Society, 2020

воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии человека стрессовым ситуациям. По данным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и психическое здоровье (Tavousi M.N., 2015; Sadaghiani Nazila S.K., 2011; Atella M.D., 1999).

В нашем исследовании группы выборки формировались в соответствии с этнической идентичностью, под которой Т.Г. Стефаненко понимает результат когнитивно-эмоционального самосознания личностью себя как представителя определенного этноса через осознание «своего» и обособление от других этносов (Стефаненко, 2014). Этническая идентичность состоит из когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов, что позволяет интегрировать представление о собственной этнической группе, чувствах, возникающих при осознании принадлежности к этому этносу, установки по отношению к своему и другим этносам (Корниенко, 2013). Источниками идентификации (по С. Хантингтону) являются: возраст, пол, родство, этническая и расовая принадлежность, т.е. аскриптивные источники; принадлежность к определенному племени, клану, нации, вероисповедание, язык, т.е. культурные источники; климатическая зона, регион проживания, т.е. территориальные источники; политические взгляды, идеология, т.е. политические источники; рабочее окружение, работа, профессия и соответствующие классы, профсоюзы, т.е. экономические источники; друзья, социальный статус и окружение, т.е. социальные источники (Минева, 2013).

Российская Федерация является многонациональным и полиэтническим государством, вследствие чего можно говорить о регионально-исторических культурных общностях, которые выражаются в определенной близости разных народов, относящихся к одной расе, в родственности языков, в пересекающейся истории, сходных культурных связях (Стрелецкий, 2011). Этническим центром самой Рос-

сийской Федерации считается русский этнос, как образующий, являющийся исторически объединяющим другие народы. Население русифицировалось, территориальная культура подстраивалась под доминирующую. Российский менталитет – это преобладающие у россиян схемы, стереотипов и шаблонов мышления. Россияне – не обязательно русские. Отдельный человек может гордиться тем, что он «казак» или «башкир» в пределах России, но за ее пределами всех россиян (бывших и настоящих) по традиции называют (независимо от происхождения) русскими. Для этого есть основания – как правило, все они имеют сходство в ментальности и стереотипах поведения.

Мы предположили, в качестве гипотезы, что уровень жизнестойкости в России и Израиле будет одинаков из-за наличия и в той, и в другой стране равных по числу, хотя и различных по содержанию, факторов нестабильности, особенно в ситуации дополнительного дистрессового – пандемии COVID-19

Большинство евреев, эмигрировавших в Израиль, даже будучи на территории России, идентифицировали себя «евреями». Исторические особенности развития Израиля нашли отражение в жизненном укладе местного населения. Простота и логичность израильского менталитета отражаются и в языке. Израиль – это небольшая страна с восьмимиллионным населением, хотя и экономически мощная. Главное условие достижения успеха в Израиле – общительность, доброжелательность, контактность, умение и желание понравиться окружающим, особенно тем, от кого зависит решение ваших проблем (Ильин, 2011, С. 524).

Сегодня во всем мире анализируется сложившаяся ситуация в связи с пандемией и принимаются действия по устранению воздействия COVID-19 (Aluga Martin A., 2020; Sakt, Y., Giovini, M., Leone M., Pizzilli G., Kortgen A., Tonetti M.B.T., Duclos G. (...) Antonucci E., 2020; Olum R., Bongomin F., 2020; Omori R., Mizumoto K., Nishiura H., 2020; Escalera-Antezana J.P., Lizon-Ferrufino N.F., Americo Maldonado-Alanoca A.M. and et., 2020; Mohamed A., 2020; Zoran M.A., Savastru R.S. and et., 2020; Wen Zhang, Yan Zhao and et., 2020; Law S., Leung A.W., Xu Ch., 2020; Calmon M., 2020; Ramteke Sh., Sahu Bh.L., 2020; Leiker B., Wise K., 2020). Понимание и смягчение человеческого стра-

ха, в том числе связанного с физическим и психическим здоровьем, является серьезной проблемой и поводом для вмешательства.

В разных странах ситуация с пандемией имеет свою специфику, и реакции населения на государственные меры различны. На наш взгляд, это во многом связано с уровнем благополучия стран в «доковидный» период. Россия – страна постоянных изменений, инноваций и реформ. Израиль – экономически стабильная страна, но имеющая постоянную военную угрозу. Поэтому, учитывая возможности развития жизнестойкости у населения этих стран, было принято решение исследовать этот личностный ресурс в ситуации самоизо-

ляции периода распространения коронавируса именно в России и Израиле.

Мы предположили, в качестве гипотезы, что уровень жизнестойкости в России и Израиле будет одинаков из-за наличия и в той, и в другой стране равных по числу, хотя и различных по содержанию, факторов нестабильности, особенно в ситуации дополнительного дистрессового – пандемии COVID-19.

Описание исследования

Исследование проводилось через интернет-ресурсы в период самоизоляции во время пандемии в России и Израиле в апреле-мае 2020 года. Помощь в сборе и обработке эмпирических данных осуществляла Добровецкая Екатерина Викторовна, бакалавр психологии.

Выборку составили 40 человек: 20 из России (8 мужчин и 12 женщин) и 20 из Израиля (10 мужчин и 10 женщин). Возраст испытуемых от 25 до 40 лет (средний возраст россиян – 29,1, средний возраст израильтян – 31,8). Основные языки испытуемых – русский и иврит, при этом все израильтяне разговаривают и на русском, так как являются детьми эмигрантов из России, рожденными и проживающими в Израиле.

Психодиагностика жизнестойкости проводилась посредством Теста жизнестойкости. С. Мадди (Леонтьев, Рассказова, 2006; Осин, Рассказова, 2013), который представляет собой адаптацию Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Личностная переменная hardiness характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Этот конструкт был выделен в ходе исследований, в которых искался ответ на следующий вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?

Результаты исследования

При сравнительном анализе полученных данных (таблица 1), где соотносятся средние значения в баллах в двух группах по трем шкалам методики и показываются некоторые различия по шкалам (компонентам) жизнестойкости, было обнару-

жено, что общий уровень жизнестойкости и трех ее компонентов выше у молодых людей Израиля.

«Вовлеченность» (commitment) определяется как «убежденность в том, что включенность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Как видно из таблицы 1 средние значения у испытуемых из России немного меньше, чем у испытуемых из Израиля (30,25 баллов против 30,9 балла).

«Контроль» (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно, и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

У испытуемых из Израиля среднее значение по данной шкале так же немного

выше, чем у россиян (28,05 балла против 23,15 балла).

«Принятие риска» (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, – позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующего их использования.

В данном случае мы наблюдаем значительный разрыв в показателях – у испытуемых из России 13,45 балла, а у испытуемых из Израиля – 22,55 балла. Это говорит о том, что израильтяне более подготовлены к непредсказуемым ситуациям, которые происходят в стране. Они считают, что их риск в дальнейшем обеспечит надежность.

Средний уровень жизнестойкости у испытуемых из Израиля тоже выше, чем у испытуемых из России.

Ни в одной из групп испытуемых не было отмечено отклонения от среднего и стандартного общего показателя сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Для определения значимости различий по шкалам Теста жизнестойкости был применен U-критерий Манна-Уитни. Значимые различия обнаружены только по шкале «Принятие риска» (Uэмп = 64 (Uкр = 114 при $p \leq 0.01$; 138 при $p \leq 0.05$)). Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась частично. Можно сказать, что израильтяне более подготовлены к непредсказуемым ситуациям, которые происходят в стране, так как военное положение в стране, постоянные внезапные включения сирен, атаки ракет по городам страны, возможно, формируют и/или актуализируют жизнестойкость граждан, как личностный ресурс.

Заключение

Таким образом, уровень принятия риска, как компонента жизнестойкости,

Таблица 1. Сравнение средних значений по трем шкалам Теста жизнестойкости С. Мадди у испытуемых России и Израиля

Группа/Компоненты жизнестойкости	Вовлеченность (сред. знач.)	Норма (сред. знач.)/стандартное отклонение	Контроль (сред. знач.)	Норма (сред. знач.)/стандартное отклонение	Принятие риска (сред. знач.)	Норма (сред. знач.)/стандартное отклонение	Общий уровень жизнестойкости (сред. знач.)	Норма (сред. знач.)/стандартное отклонение
Россия	30,25	37,64/8,08	23,15	29,17/8,43	13,45	13,91/4,39	67,5	80,72/18,53
Израиль	30,9		28,05		22,55		81,5	

Table 1. Comparison of mean values for three scales of the S. Maddi's Hardiness Test in subjects of Russia and Israel

Group \ Components of resilience	Involvement (mean value)	Norm (mean) / standard deviation	Control (mean value)	Norm (mean) / standard deviation	Norm (mean) / standard deviation	Norm (mean) / standard deviation	General level of resilience (mean value)	Norm (mean) / standard deviation
Russia	30,25	37,64/8,08	23,15	29,17/8,43	13,45	13,91/4,39	67,5	80,72/18,53
Israel	30,9		28,05		22,55		81,5	

Для цитирования: Виничук Н.В. Выраженность жизнестойкости у молодых людей России и Израиля в ситуации самоизоляции периода распространения коронавируса // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 22–29. doi: 10.11621/npj.2020.0303

For citation: Vinichuk N.V. (2019) Severity of hardiness in young people in Russia and Israel in the situation of self-isolation of the period of prevailing coronavirus. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskij zhurnal], 13(3), 22–29. doi: 10.11621/npj.2020.0303

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2020
© Russian Psychological Society, 2020

у жителей Израиля значимо выше, чем у россиян. По всем остальным компонентам жизнестойкости значимых различий не обнаружено. Данные результаты применимы лишь по отношению к русскоговорящим гражданам Израиля – детям эмигрантов, рожденным в Израиле.

Данное исследование, безусловно, имеет репрезентативное ограничение, в связи с небольшой выборкой (но достаточной для сравнительной статистики) и представленными результатами по одной методике. Оно стало частью проекта по изучению личностных ресурсов

у представителей разных стран в контексте психологического благополучия личности, которое можно прогнозировать посредством изучения жизнестойкости (Nayveri M., Aubi S, 2011). В период самоизоляции на этой же выборке были измерены уровни толерантности к неопределенности и оптимизма, а также актуальное эмоциональное состояние, полученные

данные в настоящее время проходят обработку и будут представлены в следующих публикациях.

Период пандемии COVID-19, на наш взгляд, можно рассматривать как проверку человечества в целом и отдельной личности, в частности, на психологическую готовность к неопределенности и проявлению потенциала личности.

Уровень принятия риска, как компонента жизнестойкости, у жителей Израиля значимо выше, чем у россиян. По всем остальным компонентам жизнестойкости значимых различий не обнаружено. Данные результаты применимы лишь по отношению к русскоговорящим гражданам Израиля – детям эмигрантов, рожденным в Израиле

Литература

Ильин Е.П. Эмоции и чувства; Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 1340 с.

Кризисная психология : справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьева. – Москва : АСТ; Санкт-Петербург : Сова, 2008. – 286 с.

Корниенко Д.С. Особенности этнической идентичности коми-пермяков и русских в связи с местом проживания // Вестник Челябинского государственного университета. Философия. Социология. Культурология. – 2013. – № 33 (324). – Вып. 30. – С. 51–56.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости : методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. – Москва : Смысл, 2006.

Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011. – С. 511–546.

Минеева Е.К. Национально-территориальные образования и историческая обусловленность межэтнических отношений в Российской Федерации на современном этапе // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 4. – С. 43–51.

Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия текста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – № 2. – С. 147–165.

Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. – Москва: Аспект-Пресс, 2014. – 352 с.

Стрелецкий В.Н. Россия в этнокультурном измерении: факторы регионализации и пространственные структуры. Региональное развитие и региональная политика России в переходный период. – Москва, 2011. – С. 146–176.

Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен / под общ. ред. А. Асмолова. – Москва : ЯСК, 2018. – 546 с.

Aluga, Martin A. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Kenya: Preparedness, response and transmissibility. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, 53(5), 671–673. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1684118220301055> doi: 10.1016/j.jmii.2020.04.011.

Atella, M.D. (1999). Case studies in the development of organizational hardiness: from theory to practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 125–134/ doi: 10.1037/1061-4087.51.2.125

Bipp, T., Kleingeld, A., Ebert, Th. (2019). Core self-evaluations as a personal resource at work for motivation and health. *Personality and Individual Differences*, 151. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188691930488X> doi: 10.1016/j.paid.2019.109556.

Calmon, M. (2020). Considerations of coronavirus (COVID-19) impact and the management of the dead in Brazil. *Forensic Science International: Reports*, Available online 28 May 2020. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2665910720300591> doi: 10.1016/j.fsr.2020.100110.

Chen, Sh., Fellenz, M. R. (2020). Personal resources and personal demands for work engagement: Evidence from employees in the service industry. *International Journal of Hospitality Management*, vol. 90.. Retrieved from URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278431920301523/doi^10.1016/j.ijhm.2020.102600>

Delahaij, R., Gaillard, A. W.K., Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 386–390.. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886910001923> doi: 10.1016/j.paid.2010.04.002

Escalera-Antezana, J.P., Lizón-Ferrufino, N.F., Maldonado-Alanoca, A., Alarcón-De-la-Vega, G., Alvarado-Arnez, L.E. (...) Rodríguez-Morales, A.R. (2020). Clinical features of the first cases and a cluster of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Bolivia imported from Italy and Spain. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 35. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1477893920301216#!> doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101653.

Hobfoll, S.E., Halbesleben, J., Neveu, J.P., Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: the reality of resources and their consequences. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav*, 5, 103–128. doi: 10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640

Jafari, A.A., Ghasemi, S. (2020). The possible of immunotherapy for COVID-19: A systematic review. *International Immunopharmacology*, vol. 83. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1567576920309127/> doi: 10.1016/j.intimp.2020.106455.

Law, S., Leung, A.W., Xu, Ch. (2020) Severe acute respiratory syndrome (SARS) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): From causes to preventions in Hong Kong. *International Journal of Infectious Diseases*? 94, 156–163. from URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1201971220301922/>. doi: 10.1016/j.ijid.2020.03.059.

Leiker, B., Wise, K. (2020). COVID – 19 case study in emergency medicine preparedness and response: from personal protective equipment to delivery

- of care. Disease-a-Month, Available online 27 July 2020. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S001150292030122X>/ doi: 10.1016/j.disamonth.2020.101060.
- Mirzaei, F., Kadivarzare, H. (2014). Relationship between Parenting Styles and Hardiness in High School Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 3793–3797. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.843>. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281400860X>. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.843
- Mohamed, A. (2020). Daw Corona virus infection in Syria, Libya and Yemen; an alarming devastating threat. *Travel Medicine and Infectious Disease*, Available online 2 April 2020, 101652. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1477893920301204> doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101652
- Nayveri, M., Aubi, S. (2011). Prediction well-being on basic components of hardiness. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1571–1575. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811021306> doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.305.
- Nordmo, M., Olsen, O. K., Heland, J., Espevik, R., Bakker, A., Pallesen, S. (2020). It's been a hard day's night: A diary study on hardiness and reduced sleep quality among naval sailors. *Personality and Individual Differences*, 153. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919305677> doi: 10.1016/j.paid.2019.109635.
- Olum, R., Bongomin, F. (2020). Uganda's first 100 COVID-19 cases: Trends and lessons. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 517–518. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1201971220303805> doi: 10.1016/j.ijid.2020.05.073.
- Omori, R., Mizumoto, K., Nishiura, H. (2020). Ascertainment rate of novel coronavirus disease (COVID-19) in Japan. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 673–675. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1201971220302927> doi: 10.1016/j.ijid.2020.04.080.
- Paul, T. Bartone, Gregory, G. Homish (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 265, 511–518. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032719327260> doi: 10.1016/j.jad.2020.01.127
- Ramteke, Sh., Sahu, B.L. (2020). Novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: considerations for the biomedical waste sector in India. *Case Studies in Chemical and Environmental Engineering*. Available online 1 August 2020, 100029. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266601642030027X> doi: 10.1016/j.cscee.2020.100029.
- Seligman, Martin E.P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press, New York. 321p.
- Sadaghiani Nazila, S.K. T. (2011) The Role of Hardiness in Decreasing the Stressors – Biological, Cognitive and Mental Reactions. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 2427–2430. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811022993#!> doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.474.
- Sakr, Y., Giovini, M., Leone M., Pizzilli G., Kortgen A., Tonetti M.B.T., Duclos G. (...) Antonucci E. (2020). The clinical spectrum of pulmonary thromboembolism in patients with coronavirus disease-2019 (COVID-19) pneumonia: A European case series. *Journal of Critical Care*, Available online 25 September 2020. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883944120307000> doi: 10.1016/j.jcrc.2020.09.021.
- Shen, M., Peng, Zh., Guo, Y., Rong, L., Li, Y., Xiao, Y., Zhuang, G., Zhang, L. (2020). Assessing the effects of metropolitan-wide quarantine on the spread of COVID-19 in public space and households. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 503–505. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S120197122030326X#!> doi: 10.1016/j.ijid.2020.05.019
- Tavousi, M.N. (2015). The Effectiveness of Progressive Relaxation Training on Daily Hassles: Moderating Role of Hardiness and Self-esteem. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 190, 21 May 2015, 54–60. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815032097> doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.916.
- Xu, S., Cao, Z.C. (2019). Antecedents and outcomes of work–nonwork conflict in hospitality: a meta-analysis. *Int. J. Contemp. Hosp. Manage*, 31(10), 3919–3942. doi: /10.1108/IJCHM-11-2018-0897
- Zoran, M.A., Savastru, R.S., Savastru, D.M., Tautan M.N. (2020). Assessing the relationship between ground levels of ozone (O3) and nitrogen dioxide (NO2) with coronavirus (COVID-19) in Milan, Italy. *Science of The Total Environment*, vol. 740. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720335257> doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.140005.
- Zhang, W, Zhao, Y, Zhang, F, Wang Q, Li T (...) Shuyang Zhang, Sh. (2020). The use of anti-inflammatory drugs in the treatment of people with severe coronavirus disease 2019 (COVID-19): The Perspectives of clinical immunologists from China. *Clinical Immunology*, vol. 214.. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1521661620301984> doi: 10.1016/j.jclim.2020.108393

Reference:

- Aluga, Martin A. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Kenya: Preparedness, response and transmissibility. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, 53(5), 671–673. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1684118220301055> doi: 10.1016/j.jmii.2020.04.011.
- Atella, M.D. (1999). Case studies in the development of organizational hardiness: from theory to practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 125–134/ doi: 10.1037/1061-4087.51.2.125
- Bipp, T., Kleingeld, A., Ebert, Th. (2019). Core self-evaluations as a personal resource at work for motivation and health. *Personality and Individual Differences*, 151. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188691930488X> doi: 10.1016/j.paid.2019.109556.
- (2008) *Crisis psychology: handbook of a practical psychologist* / composed by S.L. Soloviev Moscovka: AST; Sankt- Peterburg: Sova, 286 p
- Ilyin E.P., (2011). *Emotions and feelings*. Sankt- Peterburg: Piter .1340 p.
- Kornienko D.S. (2013). Features of the ethnic identity of the Permian Komi and Russians in connection with the place of residence. [*Vestnik*

Chelyabinskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Filosofiya. Sotsiologiya. Kul'turologiya, 3 (324); 30, 51–56.

Leontiev D.A., Rasskazova E.I. (2006). Resilience test: a methodological guide on a new method of psychological diagnostics of a personality with a wide range of applications. Designed for professional research psychologists and practitioners. Moskva: Smis..

Leontiev D.A., Mandrikova E.Yu., Rasskazova E.I., Fam A.Kh. (2011). Personal potential in a situation of uncertainty and choice. Personal potential: structure and diagnostics / ed. Leontyev D.A., Moskva: Smisl, 511–546.

Mineeva E.K. (2013). National-territorial entities and the historical conditionality of interethnic relations in the Russian Federation at the present stage. *[Vestnik Chelyabinskogo Gosudarstvennogo Universiteta]*, 4, 43–51.

(2018) *Mobilis in mobili: personality in an era of change* / under gen. ed. of A. Asmolov. Moskva: YASK, 546 p.

Calmon, M. (2020). Considerations of coronavirus (COVID-19) impact and the management of the dead in Brazil. *Forensic Science International: Reports*, Available online 28 May 2020. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2665910720300591> doi: 10.1016/j.fsir.2020.100110.

Chen, Sh., Fellenz, M. R. (2020). Personal resources and personal demands for work engagement: Evidence from employees in the service industry. *International Journal of Hospitality Management*, vol. 90.. Retrieved from URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278431920301523>/doi^ 10.1016/j.ijhm.2020.102600

Delahaij, R., Gaillard, A. W.K., Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 386–390.. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886910001923> doi: 10.1016/j.paid.2010.04.002

Escalera-Antezana, J.P., Lizon-Ferruffino, N.F., Maldonado-Alanoca, A., Alarcón-De-la-Vega, G., Alvarado-Arnez, L.E. (...) Rodríguez-Morales, A.R. (2020). Clinical features of the first cases and a cluster of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Bolivia imported from Italy and Spain. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 35. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1477893920301216#!> doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101653.

Hobfoll, S.E., Halbesleben, J., Neveu, J.P., Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: the reality of resources and their consequences. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 5, 103–128. doi: 10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640

Jafari, A.A., Ghasemi, S. (2020). The possible of immunotherapy for COVID-19: A systematic review. *International Immunopharmacology*, vol. 83. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1567576920309127/> doi: 10.1016/j.intimp.2020.106455.

Law, S., Leung, A.W., Xu, Ch. (2020) Severe acute respiratory syndrome (SARS) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): From causes to preventions in Hong Kong. *International Journal of Infectious Diseases?* 94, 156–163. from URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1201971220301922/>. doi: 10.1016/j.ijid.2020.03.059.

Leiker, B., Wise, K. (2020). COVID – 19 case study in emergency medicine preparedness and response: from personal protective equipment to delivery of care. *Disease-a-Month*, Available online 27 July 2020. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S001150292030122X/> doi: 10.1016/j.disamonth.2020.101060.

Mirzaei, F., Kadivarzare, H. (2014). Relationship between Parenting Styles and Hardiness in High School Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 3793–3797. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.843>. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281400860X..> doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.843.

Mohamed, A. (2020). Daw Corona virus infection in Syria, Libya and Yemen; an alarming devastating threat. *Travel Medicine and Infectious Disease*, Available online 2 April 2020, 101652. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1477893920301204> doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101652

Nayveri, M., Aubi, S. (2011). Prediction well-being on basic components of hardiness. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1571–1575. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811021306> doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.305.

Nordmo, M., Olsen, O. K., Heland, J., Espevik, R., Bakker, A., Pallesen, S. (2020). It's been a hard day's night: A diary study on hardiness and reduced sleep quality among naval sailors. *Personality and Individual Differences*, 153. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919305677> doi: 10.1016/j.paid.2019.109635.

Olum, R., Bongomin, F. (2020). Uganda's first 100 COVID-19 cases: Trends and lessons. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 517–518. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1201971220303805> doi: 10.1016/j.ijid.2020.05.073.

Omori, R., Mizumoto, K., Nishiura, H. (2020). Ascertainment rate of novel coronavirus disease (COVID-19) in Japan. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 673–675. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1201971220302927> doi: 10.1016/j.ijid.2020.04.080.

Osin E. N., E. I. Rasskazova E. I., (201). A short version of the resilience test: psychometric characteristics and application in an organizational context. *[Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psihologiya.]*, 2, 147–165.

Paul, T. Bartone, Gregory, G. Homish (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 265, 511–518. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032719327260> doi: 10.1016/j.jad.2020.01.127

Ramteke, Sh., Sahu, B.L. (2020). Novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: considerations for the biomedical waste sector in India. *Case Studies in Chemical and Environmental Engineering*. Available online 1 August 2020, 100029. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266601642030027X> doi: 10.1016/j.csee.2020.100029.

Seligman, Martin E.P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press, New York. 321p.

Sadaghiani Nazila, S.K. T. (2011) The Role of Hardiness in Decreasing the Stressors and Biological, Cognitive and Mental Reactions. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 2427–2430. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811022993#!> doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.474.

Sakr, Y., Giovini, M., Leone M., Pizzilli G., Kortgen A., Tonetti M.B.T., Duclos G. (...) Antonucci E. (2020). The clinical spectrum of pulmonary thromboembolism in patients with coronavirus disease-2019 (COVID-19) pneumonia: A European case series. *Journal of Critical Care*, Available online 25 September 2020. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883944120307000> doi: 10.1016/j.jcrc.2020.09.021.

Shen, M., Peng, Zh., Guo, Y., Rong, L., Li, Y., Xiao, Y., Zhuang, G., Zhang, L. (2020). Assessing the effects of metropolitan-wide quarantine on the spread of COVID-19 in public space and households. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 503–505. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/>

article/pii/S120197122030326X#! doi: 10.1016/j.ijid.2020.05.019

Stefanenko T.G. (2014) *Ethnopsychology*. Moskva: Aspect-Press, 352 p.

Streletsky V.N. (2011). Russia in ethnocultural dimension: factors of regionalization and spatial structures. Regional development and regional policy of Russia in the transition period. Moskva, 146–176.

Tavousi, M.N. (2015). The Effectiveness of Progressive Relaxation Training on Daily Hassles: Moderating Role of Hardiness and Self-esteem. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 190, 21 May 2015, 54–60. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815032097> doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.916.

Xu, S., Cao, Z.C. (2019). Antecedents and outcomes of work–nonwork conflict in hospitality: a meta-analysis. *Int. J. Contemp. Hosp. Manage*, 31(10), 3919–3942. doi: /10.1108/IJCHM-11-2018-0897

Zoran, M.A., Savastru, R.S., Savastru, D.M., Tautan M.N. (2020). Assessing the relationship between ground levels of ozone (O3) and nitrogen dioxide (NO2) with coronavirus (COVID-19) in Milan, Italy. *Science of The Total Environment*, vol. 740. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720335257> doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.140005.

Zhang, W, Zhao, Y., Zhang, F., Wang Q., Li T. (...) Shuyang Zhang, Sh. (2020). The use of anti-inflammatory drugs in the treatment of people with severe coronavirus disease 2019 (COVID-19): The Perspectives of clinical immunologists from China. *Clinical Immunology*, vol. 214.. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1521661620301984> doi: 10.1016/j.clim.2020.108393

Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями: кросскультурные различия

Елена Р. Агадуллина Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» Москва, Россия
Елена П. Белинская* Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова Москва, Россия
Малика Р. Джураева Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (филиал в г. Ташкенте) Ташкент, Узбекистан

Поступила 6 сентября 2020/ Принята к публикации: 20 сентября 2020

Personal and situational predictors of proactive coping with difficult life situations: cross-cultural differences

Elena R. Agadullina National Research University Higher School of Economics Moscow, Russia
ORCID: 0000-0002-1505-1412

Elena P. Belinskaya* Lomonosov Moscow State University Moscow, Russia
ORCID: 0000-0002-3057-5273

* Corresponding author E-mail: elena_belinskaya@list.ru

Malika R. Dzhuraeva Lomonosov Moscow State University (Tashkent branch), Tashkent, Uzbekistan
ORCID: 0000-0001-8557-4780

Received September 6, 2020 / Accepted for publication: September 20, 2020

Актуальность. Особенности и предикторы проактивного совладания все еще остаются недостаточно изученной темой в психологии. При этом изучение восприятия и оценки человеком возможных, отнесенных в будущее трудностей становится все более актуальным в контексте ускоряющих социальных изменений.

Цель – выявить культурно-специфические и культурно-универсальные паттерны в выборе стратегий проактивного coping в зависимости от взаимодействия личностных и ситуационных детерминант.

Описание хода исследования. Исследование проводилось в форме онлайн-опроса с привлечением в качестве респондентов студентов из Москвы (N = 311) и из Ташкента (N = 272). Участники исследования последовательно заполняли методики на оценку предпочтений различных стратегий проактивного совладания, уровня общей самооценки, степени толерантности к неопределенности и текущего переживания позитивного/негативного аффекта.

Результаты исследования. В ходе исследования было выявлено, что адаптированный ранее русскоязычный вариант методики стратегий проактивного совладания Е. Грингласса обладает культурной инвариантностью. Сравнение респондентов из России и Узбекистана по степени выраженности стратегий проактивного совладания показало, что московские респонденты в большей степени предпочитают стратегии поиска информационной и эмоциональной поддержки, нежели ташкентские. Проверка модели взаимодействия ситуационных и личностных переменных показала, что именно взаимодействие эмоционального состояния и самооценки определяет предпочтение стратегий проактивного, рефлексивного, превентивного совладания и стратегии стратегического планирования как в России, так и в Узбекистане. Взаимодействие толерантности к неопределенности с эмоциональным состоянием позитивно предсказывает только предпочтение стратегии проактивного совладания в обеих выборках и негативно – выбор стратегии стратегического планирования у респондентов из Узбекистана.

Заключение. Полученные результаты продемонстрировали больше культурной универсальности, чем культурной специфичности в предпочтении различных стратегий проактивного совладания. Возможны два направления дальнейших исследований: содержательный анализ образа трудных ситуаций с точки зрения и культурной специфичности, и кросскультурной инвариантности, и расширение спектра изучаемых детерминант проактивного совладания, включение в них в качестве возможных социальных ценностей и персональных ценностных ориентаций.

Ключевые слова: проактивное совладание, кросскультурные различия, самооценки, толерантность к неопределенности, эмоциональные состояния.

Background The characteristics and predictors of proactive coping still remain insufficiently studied topics in psychology. At the same time, the study of a person's perception and assessment of possible future-related difficulties becomes more and more relevant in the context of accelerating social changes.

The objective of the research is to identify culturally specific and culturally universal patterns in the choice of proactive coping strategies, depending on the interaction of personal and situational determinants.

Design. The research was conducted in the form of an online survey involving students from Moscow (N = 311) and from Tashkent (N = 272) as respondents. Participants in the study consistently completed questionnaires to assess the preferences of various strategies of proactive coping, the level of general self-efficacy, the degree of tolerance to uncertainty, and the current experience of positive / negative affect.

Results. In the course of the study it was revealed that the previously adapted Russian-language version of the methodology of proactive coping strategies by E. Greenglass has cultural invariance. Comparison of respondents from Russia and Uzbekistan in terms of the severity of proactive coping strategies showed that Moscow respondents prefer strategies of seeking information and emotional support to a greater extent than Tashkent ones. Testing the model of interaction of situational and personal variables showed that it is the interaction of emotional state and self-efficacy that determines the preference for strategies of proactive, reflexive, preventive coping and strategic planning strategies both in Russia and in Uzbekistan. The interaction of tolerance to uncertainty with emotional state positively predicts only the preference for a proactive coping strategy in both samples and negatively predicts the choice of a strategic planning strategy among respondents from Uzbekistan.

Conclusion. The obtained results demonstrated more cultural versatility than cultural specificity in favoring different strategies for proactive coping. Two directions of further research are possible: conducting a meaningful analysis of the image of difficult situations from the point of view of both cultural specificity and cross-cultural invariance. The second direction is expanding the spectrum of the studied determinants of proactive coping, including possible social values and personal value orientations.

Key words: proactive coping, cross-cultural differences, self-efficacy, tolerance for uncertainty, emotional states.

Введение

Начиная с последней трети прошлого века, обращение к анализу культурных различий при изучении социального развития личности становится устойчивым трендом в психологии. Сегодня кросскультурный подход во всех областях психологическо-

логии, будучи исходно обусловлены открывающимися возможностями анализа проблемы «культура и личность» через известные бинарные оппозиции (например, индивидуализм – коллективизм), сегодня все чаще подчеркивают сосуществование в рамках любого культурного поля разнонаправленных элементов и, соответст-

ной категоризации и самокатегоризации, содержания социальных переживаний и обусловленных ими закономерностей тех или иных форм социального поведения сегодня мыслится преимущественно через акцентирование активной роли субъекта в этих процессах. Неслучайно в большинстве исследований зависимость социального поведения человека от культурного контекста рассматривается через призму личностных диспозиций (например, Карабанова, 2017). В-третьих, общей чертой многообразия современных психологических кросс-культурных исследований является повышенное внимание к процессам адаптации. Причиной этого является не только объективное возрастание мобильности в условиях глобализации, но и тот очевидный факт, что мир различных культур по-разному переживает возрастающую вариативность и неопределенность социального пространства нашей эпохи (Asmolov et al., 2018; Martsinkovskaya, 2019).

Представляется закономерным, что пространство кросскультурных исследований с начала XXI века все более и более обогащается изучением копинг-процессов. Вне зависимости от теоретических пристрастий авторов, преодоление человеком трудных жизненных ситуаций рассматривается исследователями как полидетерминированный процесс, обусловленный комплексом личностных и социо-культурных предикторов и направленный на решение задач адаптации к динамичной социальной среде

го знания открывает обширное пространство для теоретических и прикладных исследований. При всем своем разнообразии это пространство характеризуется несколькими общими акцентами. Во-первых, кросскультурные исследования в психо-

венно, содержательно различных агентов культурного влияния на личность (Лебедева и др., 2016; Yoshihisa Kashima, 2016). Во-вторых, решение изначального вопроса о культурной специфичности/кросскультурной универсальности процессов социаль-

В силу отмеченных особенностей представляется закономерным, что пространство кросскультурных исследований с начала XXI века все более и более обогащается изучением копинг-процессов. Вне зависимости от теоретических пристрастий авторов, преодоление человеком трудных жизненных ситуаций рассматривается исследователями как полидетерминированный процесс, обусловленный комплексом личностных и социо-культурных предикторов и направленный на решение задач адаптации к динамичной социальной среде (Kuo, 2011; Shavitt et al., 2016).

Очевидно, что влияние культуры на процессы совладания как один из вариантов адаптивного поведения может быть рассмотрено, как минимум, с трех взаимодополняющих позиций:

- 1) через культурные особенности восприятия самих трудных ситуаций;
- 2) через транслируемые различными социо-культурными агентами нормы использования при совладании тех или иных ресурсов;
- 3) через усвоенные в ходе аккультурации практики поведения и переживания в трудных ситуациях.

Так, эмпирические данные межкультурных различий копинга свидетельствуют, что выбор субъектом тех или иных стратегий совладания опосредо-

**Елена Рафиковна Агадуллина –**

кандидат психологических наук, доцент, научный сотрудник факультета социальных наук департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»
<https://istina.msu.ru/profile/agadullina/>

**Елена Павловна Белинская –**

доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной психологии факультета психологии, Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова
<https://istina.msu.ru/profile/elenabelinskaya/>

**Малика Ровшанбек кизи Джураева –**

выпускница факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (филиал в г. Ташкенте)

Для цитирования: Агадуллина Е.Р., Белинская Е.П., Джураева М.Р. Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями: кросскультурные различия // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 30–39. doi: 10.11621/npj.2020.0304

For citation: Agadullina E.R., Belinskaya E.P., Dzhuраeva M.R. (2019). Personal and situational predictors of proactive coping with difficult life situations: cross-cultural differences. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskii zhurnal], 13(3), 30–39. doi: 10.11621/npj.2020.0304

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2020
© Russian Psychological Society, 2020

ван его восприятием и оценкой стрессогенности ситуаций (Krukova et al., 2018), нормативными предписаниями в использовании ресурсов социальной поддержки (Битюцкая, 2018), такими «культурными константами» как толерантность к неопределенности (Рогачев, Коноплева, 2017) и т.п. Достаточно многочисленными являются и исследования межкультурных различий личностных ресурсов совладания, среди которых доминирующие позиции отводятся локусу контроля, самооффективности, уровню оптимизма и особенностям Я-концепции (Smith et al., 2016). При этом аналогичных исследований не реактивного, а проактивного копинга еще крайне недостаточно, а между тем смещение фокуса на изучение восприятия и оценку человеком возможных, отнесенных в будущее трудностей становится все более выраженным (Greenglass, Fiksenbaum, 2009; Drummond, Brough, 2016; Miao et al., 2017; Altay-Atalan, Zeytun, 2020). На данный момент можно констатировать отсутствие непротиворечивых данных о личностных и ситуационных предикторах проактивного совладания, а также о взаимодействии этих факторов при принятии решений о предпочтении тех или иных стратегий проактивного совладания.

В представленном исследовании мы ставим перед собой цель – частично восполнить этот пробел и изучить культурно-специфические и культурно-универсальные паттерны в выборе стратегий проактивного копинга в зависимости от взаимодействия личностных и ситуационных детерминант.

В качестве личностных детерминант проактивного копинга мы рассматриваем общие уровни толерантности к неопределенности и самооффективности индивидов. Как уже упоминалось выше, предыдущие исследования показывают устойчивые связи данных переменных с копингом, поскольку эти личностные характеристики способствуют поддержанию представлений о том, что индивид способен эффективно справиться с любой проблемой, даже если условия будут изначально недостаточно точно опреде-

лены (Williams, Rhodes, 2016). Важно, что данные связи могут рассматриваться как культурно-универсальные.

В качестве ситуационных переменных мы рассматриваем аффективную реакцию человека на недавние события его жизни. Несмотря на то, что стиль эмоционального реагирования на различные события может быть достаточно устойчивым индивидуальным паттерном (Vescega et al., 2017), люди склонны испытывать в большей степени те эмоции, которые соответствуют целям и ценностям их культуры. Об этом свидетельствуют накапливающиеся эмпирические данные (De Leersnyder et al., 2016). Таким образом, актуальные эмоциональные состояния отражают восприятие жизненной ситуации в культурном контексте и позволяют лучше понять, как представители разных культур воспринимают, оценивают и интерпретируют ту или иную ситуацию.

Для кросскультурного сравнения были выбраны группы респондентов из России (г. Москва) и из Узбекистана (г. Ташкент). Кроме соображений организационной доступности, выбор этих двух групп респондентов определялся тем, что мы предполагали наличие в данном случае сложного социо-культурного «смещения». С одной стороны и в том, и в другом случае речь шла о выборках, сопоставимых по ряду социально-демографических признаков (возраст, образовательный статус, характер места жительства). С другой стороны, респонденты являлись представителями первого поколения, родившегося и выросшего в отдельных государствах, не имеющих общего советского прошлого, и при этом с различным отношением к национальной культуре (последние годы в Узбекистане фиксируется стабильный рост национального самосознания, особенно в молодежных когортах¹).

Описание исследования

В исследовании, проводимом в форме онлайн-опроса, приняло участие 272 студента из г. Ташкент² (105 мужчин и 167 женщин, средний возраст – 21.57, стандартное отклонение – 3.86) и 311 студентов из России (110 мужчин и 221 женщи-

на, средний возраст – 18.93, стандартное отклонение – 1.66).

Для оценки характера проактивного копинга использовался опросник Е. Грингласса в русскоязычной адаптации (Белинская, Вечерин, 2018). Он содержит 30 суждений, составляющих 6 шкал:

- 1) проактивное совладание (ПРО) – описывает отношение человека к трудной жизненной ситуации как к источнику позитивного опыта;
- 2) рефлексивное совладание (РЕФ) – оценку возможных вариантов поведения в ситуации будущих трудностей;
- 3) стратегическое планирование (СП) – измеряет способность планировать будущие действия в случае жизненных затруднений;
- 4) превентивное совладание (ПРВ) – описывает способность использовать прошлый опыт в предвосхищении трудных ситуаций;
- 5) поиск инструментальной поддержки (ИП) – измеряет готовность запрашивать информацию у других людей;
- 6) поиск эмоциональной поддержки (ЭП) – описывает способность регулировать свое эмоциональное состояние в трудных ситуациях через общение с другими людьми. Респондентам необходимо оценить степень согласия с суждениями по шкале от 1 – «абсолютно не согласен» до 4 – «абсолютно согласен».

Толерантность к неопределенности (ТН) измерялась при помощи шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна (Осин, 2010). Шкала содержит 22 утверждения, степень согласия с которыми необходимо отметить на шкале от 1 – «совершенно не согласен» до 7 – «полностью согласен».

Самоэффективность (СЭ) измерялась при помощи шкалы общей самооффективности (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996). Шкала содержит 10 суждений, степень согласия с которыми необходимо оценить по шкале от 1 – «абсолютно не верно» до 4 – «совершенно верно».

Для измерения актуального позитивного и негативного аффекта использовался русскоязычный аналог методики PANAS в разработке Е. Осина (Осин, 2012). Ме-

¹ По результатам социологических опросов республиканского Центра изучения общественного мнения «Ижтимоий фикр» *ijtimoij-fikr.uz*

² Все ташкентские студенты обучались на русском языке.

Таблица 1. Результаты мультигруппового конфирматорного факторного анализа

	Инвариантность	χ^2	df	RMSEA [90% CI]	SRMR	CFI	TLI	AIC	$\Delta \chi^2$	Δdf	ΔCFI
Группы (русские, узбеки)	Configural	773.466*	618	.029 [.022; .036]	.055	.933	.924	36972			
	Metric	805.824*	639	.030 [.023; .036]	.060	.928	.921	36970	43.606*	21	.005
	Scalar	859.693*	660	.032 [.026; .038]	.061	.919	.909	37010	20.579*	21	.009

Примечание: χ^2 – хи-квадрат, df – степени свободы, RMSEA – среднеквадратичная ошибка, CFI – сравнительный индекс соответствия, TLI – индекс Таке-ра-Льюиса, SRMR – стандартизованный среднеквадратичный остаток.

Table 1. Results of multi-group confirmatory factor analysis

	Invariance	χ^2	df	RMSEA [90% CI]	SRMR	CFI	TLI	AIC	$\Delta \chi^2$	ΔCFI	ΔCFI
Groups (Russians, Uzbeks)	Configural	773.466*	618	.029 [.022; .036]	.055	.933	.924	36972			
	Metric	805.824*	639	.030 [.023; .036]	.060	.928	.921	36970	43.606*	.005	.005
	Scalar	859.693*	660	.032 [.026; .03]	.061	.919	.909	37010	20.579*	.009	.009

тодика включает 20 прилагательных, которые описывают различные чувства и эмоции. Респондентов просят оценить, в какой степени (от 1 – «почти или совсем нет» до 5 – «очень сильно») они испытывали данные эмоции в последнюю неделю.

Результаты и их обсуждение

Кросскультурное сравнение предпочтений стратегий проактивного копинга

Чтобы провести сравнение предпочтений различных стратегий проактив-

ного копинга у респондентов из России и Узбекистана, необходимо продемонстрировать, что используемый нами вариант методики проактивного совладания Е. Грингласса обладает культурной инвариантностью. Для реализации данной проверки использовался мультигрупповой конфирматорный факторный анализ (MCFA). Проверка эквивалентности данных проводилась на основании трех видов инвариантности:

1) конфигурационной (Configural), проверяющей, демонстрирует ли одинаковую факторную структуру методики в разных группах;

2) метрической (Metric), показывающей, совпадают ли нагрузки переменных внутри факторов;

3) скалярной (Scalar), отражающей, вносят ли нагрузки разных суждений эквивалентный вклад в латентную переменную (Scalar invariance).

Результаты MCFA представлены в таблице 1 и наглядно демонстрируют, что используемая нами методика проактивного копинга обладает тремя уровнями инвариантности при сравнении двух выборок (все показатели моделей соответствуют требуемым критериям – RMSEA < .08, SRMR < .90, CFI < .90, TLI < .90 (Hu, Bentler, 1999), ΔCFI < .01 (Meade et al., 2008)). Данный результат указывает на то, что методика идентично работает на исследуемых группах. Следовательно, можно обоснованно проводить сравнение средних между респондентами из России и Узбекистана.

Представленная далее таблица 2 демонстрирует, что все шкалы методики проактивного копинга демонстрируют приемлемый уровень внутренней согласованности как у российской ($\alpha \geq .67$), так и у узбекской выборки ($\alpha \geq .72$). Сравнение средних выявило выраженные кросс-культурные различия в предпочтении стратегий поиска инструментальной и эмоциональной поддержки. В частности, студенты из России в большей степени используют данные стратегии, по сравнению со студентами из Узбекистана. Обе эти стратегии предполагают активное взаимодействие с другими людьми в качестве способа совладания с трудностями. Этот результат, с нашей точки зрения, может объясняться тем, что взаимопомощь в трудных ситуациях является настолько культурно нормативной для таджикских

Таблица 2. Описательная статистика и сравнение средних для шкал проактивного копинга

Шкала	Россияне			Узбеки			
	M	SD	α	M	SD	α	
Проактивное копинг	3.04	.49	.72	3.00	.55	.69	t (581) = 0.89, p = .374, d = 0.08
Рефлексивный копинг	3.03	.58	.78	2.92	.69	.79	t (581) = 2.01, p = .045, d = 0.17
Стратегическое планирование	2.62	.74	.74	2.59	.75	.67	t (581) = 0.51, p = .612, d = 0.04
Профилактический копинг	2.90	.64	.72	2.83	.64	.74	t (581) = 1.27, p = .206, d = 0.11
Поиск инструментальной поддержки	2.71	.68	.72	2.43	.68	.71	t (581) = 4.99, p < .001, d = 0.41
Поиск эмоциональной поддержки	2.68	.74	.77	2.46	.74	.73	t (581) = 3.43, p = .001, d = 0.30

Примечание: α – альфа Кронбаха, d – d-Коэна.

Table 2. Descriptive statistics and comparison of means for proactive coping scales

Шкала	Russians			Uzbeks			
	M	SD	α	M	SD	α	
Proactive coping	3.04	.49	.72	3.00	.55	.69	t (581) = 0.89, p = .374, d = 0.08
Reflexive coping	3.03	.58	.78	2.92	.69	.79	t (581) = 2.01, p = .045, d = 0.17
Strategic planning	2.62	.74	.74	2.59	.75	.67	t (581) = 0.51, p = .612, d = 0.04
Preventive coping	2.90	.64	.72	2.83	.64	.74	t (581) = 1.27, p = .206, d = 0.11
Search for instrumental support	2.71	.68	.72	2.43	.68	.71	t (581) = 4.99, p < .001, d = 0.41
Search for emotional support	.68	.74	.77	2.46	.74	.73	t (581) = 3.43, p = .001, d = 0.30

Note: α – Cronbach's alpha, d – Cohen's d

Для цитирования: Агадуллина Е.Р., Белинская Е.П., Джураева М.Р. Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями: кросскультурные различия // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 30–39. doi: 10.11621/npj.2020.0304

For citation: Agadullina E.R., Belinskaya E.P., Dzhuraeva M.R. (2019). Personal and situational predictors of proactive coping with difficult life situations: cross-cultural differences. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskii zhurnal], 13(3), 30–39. doi: 10.11621/npj.2020.0304

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2020
© Russian Psychological Society, 2020

Таблица 3. Результаты анализа взаимодействия ситуационных и личностных детерминант

Россияне	ТН	СЭ	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)
Эмоциональный фон	.53*** (.11)	.24*** (.06)	.17*** (.04)	-.05 (.07)	.09 (.09)	-.07 (.06)	-.04 (.08)	.08 (.09)
ТН			.06* (.02)	-.01 (.04)	-.04 (.04)	-.01 (.03)	-.06 (.04)	-.05 (.05)
СЭ			.53*** (.05)	.41*** (.07)	.31*** (.09)	.48*** (.07)	.12 (.08)	.20* (.09)
	R ² = .07	R ² = .06	R ² = .45	R ² = .12	R ² = .05	R ² = .16	R ² = .01	R ² = .02
Общий эффект			.16, 95 % CI (.09, .24)	.09, 95 % CI (.04, .16)	.05, 95 % CI (-.01, .12)	.11, 95 % CI (.05, .18)	-.00, 95 % CI (-.06, .06)	-.02, 95 % CI (-.05, .09)
Непрямой эффект на стратегии совладания								
Эмоциональный фон	ТН		.03, 95 % CI (.00, .06)	-.00, 95 % CI (-.04, .04)	-.02, 95 % CI (-.08, .03)	-.01, 95 % CI (-.05, .03)	-.03, 95 % CI (-.09, .02)	-.03, 95 % CI (-.09, .02)
Эмоциональный фон	СЭ		.13, 95 % CI (.07, .20)	.10, 95 % CI (.05, .16)	.08, 95 % CI (.02, .15)	.12, 95 % CI (.06, .19)	.03, 95 % CI (-.01, .08)	.05, 95 % CI (-.00, .11)
Узбеки	ТН	СЭ	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)
Эмоциональный фон	.63*** (.11)	.43*** (.06)	.09 (.06)	.11 (.08)	.08 (.10)	.03 (.08)	-.11 (.09)	.05 (.10)
ТН			.07* (.03)	-.02 (.04)	-.11* (.05)	.05 (.04)	-.03 (.05)	-.08 (.05)
СЭ			.49*** (.06)	.55*** (.08)	.46*** (.09)	.51*** (.07)	.18* (.08)	.16 (.09)
	R ² = .10	R ² = .15	R ² = .34	R ² = .22	R ² = .11	R ² = .23	R ² = .02	R ² = .02
Общий эффект			.25, 95 % CI (.17, .35)	.23, 95 % CI (.13, .34)	.13, 95 % CI (.03, .24)	.25, 95 % CI (.16, .35)	.06, 95 % CI (-.03, .16)	.02, 95 % CI (-.08, .13)
Непрямой эффект на стратегии совладания								
Эмоциональный фон	ТН		.05, 95 % CI (.01, .09)	-.01, 95 % CI (-.07, .04)	-.07, 95 % CI (-.14, -.01)	.03, 95 % CI (-.02, .08)	-.02, 95 % CI (-.08, .04)	-.05, 95 % CI (-.11, .01)
Эмоциональный фон	СЭ		.21, 95 % CI (.13, .30)	.24, 95 % CI (.14, .34)	.20, 95 % CI (.11, .30)	.22, 95 % CI (.13, .32)	.08, 95 % CI (.00, .17)	.07, 95 % CI (-.01, .16)

Table 3. Results of the analysis of the interaction of situational and personal determinants

Russians	ТН	СЭ	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)
Emotional background	.53*** (.11)	.24*** (.06)	.17*** (.04)	-.05 (.07)	.09 (.09)	-.07 (.06)	-.04 (.08)	.08 (.09)
ТН			.06* (.02)	-.01 (.04)	-.04 (.04)	-.01 (.03)	-.06 (.04)	-.05 (.05)
СЭ			.53*** (.05)	.41*** (.07)	.31*** (.09)	.48*** (.07)	.12 (.08)	.20* (.09)
	R ² = .07	R ² = .06	R ² = .45	R ² = .12	R ² = .05	R ² = .16	R ² = .01	R ² = .02
Общий эффект			.16, 95 % CI (.09, .24)	.09, 95 % CI (.04, .16)	.05, 95 % CI (-.01, .12)	.11, 95 % CI (.05, .18)	-.00, 95 % CI (-.06, .06)	-.02, 95 % CI (-.05, .09)
Непрямой эффект на стратегии совладания								
Emotional background	ТН		.03, 95 % CI (.00, .06)	-.00, 95 % CI (-.04, .04)	-.02, 95 % CI (-.08, .03)	-.01, 95 % CI (-.05, .03)	-.03, 95 % CI (-.09, .02)	-.03, 95 % CI (-.09, .02)
Emotional background	СЭ		.13, 95 % CI (.07, .20)	.10, 95 % CI (.05, .16)	.08, 95 % CI (.02, .15)	.12, 95 % CI (.06, .19)	.03, 95 % CI (-.01, .08)	.05, 95 % CI (-.00, .11)
Uzbeks	ТН	СЭ	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)	Beta (SE)
Emotional background	.63*** (.11)	.43*** (.06)	.09 (.06)	.11 (.08)	.08 (.10)	.03 (.08)	-.11 (.09)	.05 (.10)
ТН			.07* (.03)	-.02 (.04)	-.11* (.05)	.05 (.04)	-.03 (.05)	-.08 (.05)
СЭ			.49*** (.06)	.55*** (.08)	.46*** (.09)	.51*** (.07)	.18* (.08)	.16 (.09)
	R ² = .10	R ² = .15	R ² = .34	R ² = .22	R ² = .11	R ² = .23	R ² = .02	R ² = .02
Общий эффект			.25, 95 % CI (.17, .35)	.23, 95 % CI (.13, .34)	.13, 95 % CI (.03, .24)	.25, 95 % CI (.16, .35)	.06, 95 % CI (-.03, .16)	.02, 95 % CI (-.08, .13)
Непрямой эффект на стратегии совладания								
Эмоциональный фон	ТН		.05, 95 % CI (.01, .09)	-.01, 95 % CI (-.07, .04)	-.07, 95 % CI (-.14, -.01)	.03, 95 % CI (-.02, .08)	-.02, 95 % CI (-.08, .04)	-.05, 95 % CI (-.11, .01)
Эмоциональный фон	СЭ		.21, 95 % CI (.13, .30)	.24, 95 % CI (.14, .34)	.20, 95 % CI (.11, .30)	.22, 95 % CI (.13, .32)	.08, 95 % CI (.00, .17)	.07, 95 % CI (-.01, .16)

респондентов, что уже не рефлексировались ими как осознанное усилие при совладании с трудностями, в отличие от московской выборки.

Незначительные различия наблюда-

(толерантностью к неопределенности и самооффективностью) предсказывали предпочтение различных стратегий проактивного совладания. Результаты данного анализа представлены в таблице 3.

Наиболее интересный культурно-специфический результат связан с ролью толерантности к неопределенности при выборе стратегического планирования у узбекской выборки. В частности, различия в эмоциональных состояниях усиливали у данных респондентов различия в толерантности к неопределенности, которая в свою очередь уменьшала выбор стратегического планирования

ются в выборе стратегии рефлексивного копинга, но с учетом достаточно слабого размера эффекта их можно не принимать во внимание. Оставшиеся стратегии в равной степени используются представителями обеих выборок.

Ситуационные и личностные предикторы проактивного копинга

Для проверки эмпирической модели взаимодействия личностных и ситуационных детерминант проактивного совладания на первом этапе мы выделили подгруппы респондентов с разным эмоциональным фоном переживания ситуаций, предшествующих опросу.

Используя результаты методики оцен-

Полученные данные позволяют выделить общие и культурно-специфические паттерны в предпочтении различных стратегий проактивного копинга.

В обеих выборках респонденты, которые испытывали преимущественно положительные эмоции, продемонстрировали более высокие баллы по шкалам самооффективности и толерантности к неопределенности, чем те, кто в равной степени испытывал позитивные и негативные эмоции. Этот результат соответствует ранее полученным данным о том, что самооффективность может контекстно изменяться в зависимости от доминирования в недавнем прошлом опыта успехов или неудач и связанных с ними позитивных

Более детализированный анализ самих ситуаций, которые связаны с переживанием позитивных или негативных эмоций мог бы способствовать выявлению большей культурной специфичности, так как вполне вероятно, что культурно закрепленные эмоциональные реакции на определенные ситуации могут различаться

ки позитивного и негативного аффекта, мы при помощи иерархического кластерного анализа определили, что в обеих выборках респонденты разделяются на 2 кластера. Метод k-среднего позволил выделить эти кластеры. В первый из них вошли респонденты, которые в течение недели до прохождения опроса в равной степени переживали позитивные и негативные эмоции (НРоссия = 138, NUзбекистан = 129), во второй – респонденты, у которых в этот период доминировали положительные эмоции (НРоссия = 173, NUзбекистан = 143).

Была построена модель медиации, в которой ситуационный фактор (выраженный в эмоциональном фоне переживания ситуаций) и его взаимодействие с личностными детерминантами

или негативных эмоций (Zhang, 2016). Кроме того, ранее было показано, что люди, демонстрирующие высокую толерантность к неопределенности, в меньшей степени сообщают о негативных эмоциях и в большей степени о высокой удовлетворенности жизнью (Garrison et al., 2017).

В обеих выборках сам по себе эмоциональный фон не связан с предпочтением различных стратегий совладания. Исключение составляет выбор стратегии проактивного совладания в российской выборке, где респонденты с доминирующими позитивными эмоциями предпочитали ее в большей степени. Данный результат интересен в контексте имеющихся исследований на других выборках, показывающих, что позитивный аффект

положительно связан с проактивным совладанием (Greenglass, Fiksenbaum, 2009; Vaculikova, Soukup, 2019).

Если говорить о взаимодействии эмоционального состояния и личностных переменных, то в обеих выборках в большинстве случаев можно наблюдать опосредованную связь эмоционального состояния и выбора различных стратегий совладания (проактивного, рефлексивного, превентивного копинга, а также стратегического планирования) через представление о собственной самооффективности. Схожие результаты в различных культурных группах могут быть связаны с отсутствием различий в предпочтении данных стратегий совладания у представителей двух выборок (см. табл. 2).

Важно отметить, что в обеих выборках стратегии поиска информационной и эмоциональной поддержки не связаны с эмоциональным состоянием и очень слабо связаны с самооффективностью (что не отражается на общем эффекте). Этот результат приводит к выводу о том, что предпочтение данных стратегий совладания может быть связано с каким-то другим перечнем ситуационных (например, спецификой самих переживаемых трудностей) и личностных (например, характеристиками персональных ценностей) детерминант.

Выявилось, что взаимодействие эмоционального состояния и толерантности к неопределенности предсказывает выбор только одной стратегии, а именно, проактивного совладания в обеих выборках. Наиболее интересный культурно-специфический результат связан с ролью толерантности к неопределенности при выборе стратегического планирования у узбекской выборки. В частности, различия в эмоциональных состояниях усиливали у данных респондентов различия в толерантности к неопределенности, которая в свою очередь уменьшала выбор стратегического планирования.

Заключение

Целью данной работы являлось изучение роли взаимодействия ситуационных и личностных переменных в предсказании различных стратегий

проактивного копинга. Полученные результаты продемонстрировали больше культурной универсальности, нежели культурной специфичности. Объяснений данным особенностям может быть несколько. Во-первых, наше исследование ограничивалось выборками студентов крупных городов России и Узбекистана и не являлось полностью репрезентативным для кросскультурных измерений. Во-вторых, оценка предшествующей и текущей жизненной ситуации операционализировалась через измерение позитивного и негативного аффектов, переживаемых респондентами. Более детализированный анализ самих ситуаций, которые связаны с переживанием позитивных или негативных

эмоций мог бы способствовать выявлению большей культурной специфичности, так как вполне вероятно, что культурно закрепленные эмоциональные реакции на определенные ситуации могут различаться.

Мы видим два возможных направления дальнейших исследований в данной области:

1. Содержательный анализ образа трудных ситуаций как с точки зрения культурной специфичности, так и кросскультурной инвариантности;
2. Расширение спектра изучаемых детерминант проактивного совладания и включения в них в качестве возможных социальных ценностей и персональных ценностных ориентаций.

Информация о грантах и благодарностях

Исследование выполнено в рамках гранта Российского фонда фундаментальных исследований, проект №19-013-00612 «Кросскультурный анализ личностных и ситуационных детерминант совладания с трудными жизненными ситуациями»

Acknowledgments

The research was supported by the Russian Foundation for Fundamental Research, project 19-013-00612 «Cross-cultural analysis of personal and situational determinants of coping with difficult life situations».

Литература:

- Белинская Е.П., Вечерин А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» // Социальная психология и общество. – 2018. – № 3. – С. 137–145. doi: 10.17759/sps.2018090314
- Битюцкая Е.В. Типы ориентаций в трудных жизненных ситуациях // Вопросы психологии. – 2018. – № 5. – С. 41–53.
- Карabanова О.А. Детско-родительские отношения и практика воспитания в семье: кросс-культурный аспект [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6. – № 2. – С. 15–26 // Psyjournals.ru. Портал психологических изданий : [сайт]. URL: https://psyjournals.ru/files/86620/jmfp_2017_n_2_Karabanova.pdf – (дата обращения: 10.09.2020). doi: 10.17759/jmfp.2017060202
- Лебедева Н.М., Татарко А.Н., Берри Дж.У. Социально-психологические основы мультикультурализма: проверка гипотез о межкультурном взаимодействии в российском контексте // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – № 2. – С. 92–104. doi: 10.1007/s10902-016-9791-4
- Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 91–110.
- Осин Е.Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. Маклейна // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 65–86.
- Рогачев В.А., Коноплева И.Н. Толерантность к неопределенности и выбор копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов [Электронный ресурс] // Психология и право. – 2017. – Т. 7. – № 4. – С. 106–126 // Psyjournals.ru. Портал психологических изданий : [сайт]. URL: https://psyjournals.ru/psyandlaw/2017/n4/88675_full.shtml – (дата обращения: 10.09.2020). doi: 10.17759/psylaw.2017070409
- Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71–77.
- Altan-Atalay A., Zeytun D. (2020). The Association of Negative Urgency with Psychological Distress: Moderating Role of Proactive Coping Strategies. *Journal of Psychology*, 154(7), 487–498. doi: 10.1080/00223980.2020.1784824
- Asmolov A.G., Schekhter E.D., Chernorizov A.M., Lvova E.N. (2018). Prerequisites of sociality: Historical and evolutionary analysis. *Psychology in Russia: State of the Art*, 11(3), 2–17. doi: 10.11621/pir.2018.0301
- Becerra R., Preece D., Campitelli G., Scott-Pillow G. (2017). The Assessment of Emotional Reactivity Across Negative and Positive Emotions: Development and Validation of the Perth Emotional Reactivity Scale (PERS). *Assessment*, 26(5), 1–13. doi: 10.1177/1073191117694455
- De Leersnyder, J., Boiger, M., & Mesquita, B. (2016). Cultural Differences in Emotions. In R. A. Scott & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. New York: Wiley. 1–15. doi: 10.1002/9781118900772.etrds0060
- Drummond S., Brough P. (2016). Proactive coping and preventive coping: evidence for two distinct constructs? *Personality and individual differences*, 92, 123–127. doi: 10.1016/j.paid.2015.12.029
- Garrison Y.L., Lee K.H., Ali S.R. (2017). Career identity and life satisfaction: the mediating role of tolerance for uncertainty and positive/negative affect. *Journal of Career Development*, 44, 516–529. doi: 10.1177/0894845316668410

- Greenglass, E. R., Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis considerations. *European Psychologist*, 14, 29–39 doi: 10.1027/1016-9040.14.1.29
- Hu, L., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Kryukova, T.L., Grigorova, T.P., & Ekimchik, O.A. (2018). Destructive attachment as addictive behaviour: cognitive aspects. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 1887–1893.
- Kuo B.C. (2011). Culture's Consequences on Coping Theories, Evidences, and Dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(6), 1084–1100. 19. Martsinkovskaya T. (2019). Connections Between Socialization And Individualization In Multicultural World. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 14, 365–372. doi: 10.1177/0022022110381126
- Miao M., Zheng L., Gan Y. (2017). Meaning in life promotes proactive coping via positive affect: a daily diary study. *Journal of happiness studies*, 18(6), 1683 – 1696.
- Shavitt S., Young Ik Cho, Johnson T., Duo Jiang, Holbrook A., Stavrakantonaki M. (2016). Culture Moderates the Relation Between Perceived Stress, Social Support, and Mental and Physical Health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(7), 956–980. doi: 10.1177/0022022116656132
- Smith M., Saklofoske D., Keefer K. (2016). Coping Strategies and Psychological Outcomes: The Moderating Effects of Personal Resiliency. *Journal of psychology*, 150(3), 318–332. doi: 10.1080/00223980.2015.1036828
- Vaculikova J., Soukup P., (2019). Mediation patterns of proactive coping and social support on well-being and depression. *International journal of psychology and psychological therapy*, 19(1), 39–54.
- Williams D., Rhodes R.E. (2016). The Confounded Self-Efficacy Construct: Review, Conceptual Analysis, and Recommendations for Future Research. *Health Psychological Review*, 10(2), 113–128. doi: 10.1080/17437199.2014.941998
- Yoshihisa Kashima (2016). Culture and Psychology in the 21st Century: Conceptions of Culture and Person for Psychology Revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(1), 4–20. doi: 10.1177/0022022115599445
- Zhang, R.-P. (2016). Positive Affect and Self-Efficacy as Mediators Between Personality and Life Satisfaction in Chinese College Freshmen. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2007–2021. doi: 10.1007/s10902-015-9682-0

Reference:

- Altan-Atalay A., Zeytun D., (2020). The Association of Negative Urgency with Psychological Distress: Moderating Role of Proactive Coping Strategies. *Journal of Psychology*, 154(7), 487–498. doi: 10.1080/00223980.2020.1784824
- Asmolov A.G., Schekhter E.D., Chernorizov A.M., Lvova E.N. (2018). Prerequisites of sociality: Historical and evolutionary analysis. *Psychology in Russia: State of the Art*, 11(3), 2–17. doi: 10.11621/pir.2018.0301
- Becerra R., Preece D., Campitelli G., Scott-Pillow G. (2017). The Assessment of Emotional Reactivity Across Negative and Positive Emotions: Development and Validation of the Perth Emotional Reactivity Scale (PERS). *Assessment*, 26(5), 1–13. doi: 10.1177/1073191117694455
- Belinskaya E.P., Vecherin A.V. (2018). Adaptation of diagnostic tools: «Proactive coping» questionnaire. [*Sotsial'naya psichologiya i obshchestvo*], 3, 137–145. doi: 10.17759/sps.2018090314
- Bityutskaya E.V. (2018) Types of orientations in difficult life situations [*Voprosi psichologii*], 5, 41–53.
- De Leersnyder, J., Boiger, M., & Mesquita, B. (2016). Cultural Differences in Emotions. In R. A. Scott & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. New York: Wiley. 1–15. doi: 10.1002/9781118900772.etrds0060
- Drummond S., Brough P. (2016). Proactive coping and preventive coping: evidence for two distinct constructs? *Personality and individual differences*, 92, 123–127. doi: 10.1016/j.paid.2015.12.029
- Garrison Y.L., Lee K.H., Ali S.R. (2017). Career identity and life satisfaction: the mediating role of tolerance for uncertainty and positive/negative affect. *Journal of Career Development*, 44, 516–529. doi: 10.1177/0894845316668410
- Greenglass, E. R., Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis considerations. *European Psychologist*, 14, 29–39 doi: 10.1027/1016-9040.14.1.29
- Hu, L., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Karabanova O.A.. (2017). Child-parent relations and practice of upbringing in the family: cross-cultural aspect [*Sovremennaya Zarubezhnaya Psichologiya*], 6(2), 15–26. Psyjournals.ru. Psychological publications portal: [site]. URL:https://psyjournals.ru/files/86620/jmfp_2017_n_2_Karabanova.pdf (date accessed: 09/10/2020). doi: 10.17759/jmfp.2017060202
- Kryukova, T.L., Grigorova, T.P., & Ekimchik, O.A. (2018). Destructive attachment as addictive behaviour: cognitive aspects. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 1887–1893.

- Kuo B.C. (2011). Culture's Consequences on Coping Theories, Evidences, and Dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(6), 1084–1100.
- Martsinkovskaya T. (2019). Connections Between Socialization And Individualization In Multicultural World. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 14, 365–372. doi: 10.1177/0022022110381126
- Lebedeva N.M., Tatarko A.N., Berry J.U. (2016). Socio-psychological foundations of multiculturalism: testing hypotheses about intercultural interaction in the Russian context. [*Psichologicheskii Zhurnal*], 37(2), 92–104. doi: 10.1007/s10902-016-9791-4
- Miao M., Zheng L., Gan Y. (2017). Meaning in life promotes proactive coping via positive affect: a daily diary study. *Journal of happiness studies*, 18(6), 1683 – 1696.
- Osin E.N. (2010). Factor structure of the Russian-language version of the D. McLain scale of general tolerance of uncertainty. [*Psichologicheskaya diagnostika*], 2, 65–86.
- Osin E.N. (2012). Measuring positive and negative emotions: developing a Russian-language analogue of the PANAS methodology. [*Psichologiya. Zhurnal Vischei Shkoli Ekonomiki*], 9(4), 91–110.
- Rogachev V.A., Konopleva I.N. (2017). Tolerance to uncertainty and the choice of coping strategies among law enforcement officers. [*Psichologiya i Pravo*], 7(4), 106–126 // Psyjournals.ru. Psychological publications portal: [site]. URL: https://psyjournals.ru/psyandlaw/2017/n4/88675_full.shtml. (date accessed: 09/10/2020). doi: 10.17759/psylaw.2017070409
- Schwarzer R., Erusalem M., Romek V. (1996). Russian version of the scale of general self-efficacy of R. Schwarzer and M. Erusalem. [*Inostrannaya Psichologiya*], 7, 71–77.
- Shavitt S., Young Ik Cho, Johnson T., Duo Jiang, Holbrook A., Stavrakantonaki M. (2016). Culture Moderates the Relation Between Perceived Stress, Social Support, and Mental and Physical Health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(7), 956–980. doi: 10.1177/0022022116656132
- Smith M., Saklofoske D., Keefer K. (2016). Coping Strategies and Psychological Outcomes: The Moderating Effects of Personal Resiliency. *Journal of psychology*, 150(3), 318–332. doi: 10.1080/00223980.2015.1036828
- Vaculikova J., Soukup P. (2019). Mediation patterns of proactive coping and social support on well-being and depression. *International journal of psychology and psychological therapy*, 19(1), 39–54.
- Williams D., Rhodes R.E. (2016). The Confounded Self-Efficacy Construct: Review, Conceptual Analysis, and Recommendations for Future Research. *Health Psychological Review*, 10(2), 113–128. doi: 10.1080/17437199.2014.941998
- Yoshihisa Kashima (2016). Culture and Psychology in the 21st Century: Conceptions of Culture and Person for Psychology Revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(1), 4–20. doi: 10.1177/0022022115599445
- Zhang, R.-P. (2016). Positive Affect and Self-Efficacy as Mediators Between Personality and Life Satisfaction in Chinese College Freshmen. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2007–2021. doi: 10.1007/s10902-015-9682-0

Эмоциональное благополучие населения и пациентов в условиях пандемии COVID-19: обзор зарубежных исследований

Е.И. Первичко

МГУ имени М.В. Ломоносова, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова Минздрава РФ, Москва, Россия

Ю.Е. Конюховская

МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 29 мая 2020 / Принята к публикации: 2 июня 2020

The emotional well-being of population and patients during the COVID-19 pandemic: a review of foreign studies

Elena I. Pervichko* Lomonosov Moscow State University, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8721-7656>

* Corresponding author E-mail: elena_pervichko@mail.ru

Julia E. Koniukhovskaia Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3608-9038>

Received May 29, 2020 / Accepted for publication: June 2, 2020

Актуальность. Пандемия COVID-19 повлияла на жизнь миллионов людей во всем мире. Помимо непосредственной угрозы здоровью от коронавируса, введение мер по карантину и самоизоляции также влияет на психологическое благополучие людей. Допустимо предположить, что анализ зарубежных исследований текущей пандемии и опыта предыдущих вспышек инфекционных заболеваний позволит очертить ожидаемые последствия для психологического благополучия населения и пациентов с COVID-19 в России.

Цель: выполнить анализ опубликованных за рубежом данных о психологическом благополучии различных слоев населения, включая инфицированных опасными вирусами пациентов, во время пандемии COVID-19 и предыдущих вспышек инфекционных заболеваний.

Результаты. В статье проанализировано более 65 зарубежных статей о психологическом благополучии населения и различных групп пациентов с COVID-19 во время пандемии 2020 года и предыдущих вспышек инфекционных заболеваний. Предлагается использовать биопсихосоциальный подход к оценке влияния пандемии COVID-19 на население. Приводится статистика распространения негативных психологических и клинически выраженных реакций и состояний, таких как тревога, депрессия, острые стрессовые реакции. Обсуждаются социально-демографические факторы, способствующие большему психологическому дистрессу или адаптации в условиях пандемии. Поднимается вопрос о росте числа случаев домашнего насилия, алкоголизма и увеличению суицидального риска во время пандемий. Оценивается эмоциональное состояние пациентов во время заболевания COVID-19. Обсуждается значение государственных мер и распространения официальной информации для снижения негативных психологических и клинических реакций. Формулируется задача изучения эффективности конкретных форм психологической поддержки для разных групп населения, как здорового, так и инфицированного коронавирусом, на разных стадиях подверженности COVID-19.

Выводы. Своевременное изучение психологических последствий пандемий последнего времени необходимо для оценки перспектив возможных негативных последствий пандемии COVID-19 и разработки целесообразных мер психологической помощи разным группам населения и пациентов с коронавирусом во время пандемии COVID-19.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, стресс, адаптация, тревога, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Background. The COVID-19 pandemic has affected millions of people lives around the world. In addition to the immediate health threat from coronavirus, the introduction of quarantine and self-isolation measures to prevent the pandemic will inevitably affect the psychological well-being of a wide range of people. An analysis of foreign current pandemic studies and the experience of previous outbreaks of infectious diseases will outline the expected consequences for the psychological well-being of the population and patients with COVID-19 in Russia.

Objective: To analyze foreign studies on the psychological well-being of various segments of the population, including patients infected with dangerous viruses during the COVID-19 pandemic and previous outbreaks of infectious diseases.

Results. The article analyzes more than 65 of foreign articles on the psychological well-being of the population and different group of patients during the COVID-19 pandemic and previous outbreaks of infectious diseases. A biopsychosocial approach is proposed to assess the impact of the COVID-19 pandemic on the population. The statistical data of such negative psychological and clinical reactions and states as anxiety, depression, acute stress reactions are provided. Socio-demographic factors that contribute to greater psychological distress or adaptation during the pandemic are discussed. The question is raised about the increase in cases of home violence, alcoholism and suicidal risk during the pandemic. The emotional state of patients with COVID-19 disease is assessed. The influence of government measures and the dissemination of official information to reduce negative psychological reactions are discussed. The aim of studying of specific psychological techniques effectiveness for a variety of population groups at different stages of exposure to COVID-19 is set.

Findings. Timely insight into the psychological consequences of the pandemic is required to assess the negative consequences and introduce appropriate psychological assistance to the population and patients during the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19 pandemic, stress, adaptation, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD)

Введение

В Россию пандемия COVID-19¹ пришла в марте 2020 года, хотя многие страны были вынуждены включиться в активную борьбу с коронавирусом в декабре 2019 года. За данный промежуток времени многие зарубежные исследователи уже успели хотя бы частично осмыслить влияние пандемии на различные социальные и клинические группы, в то время как отечественным ученым предстояло это сделать позже.

В 2020 году психологическое сообщество впервые за многие годы столкнулось с пандемией мирового масштаба и необходимостью организации в кратчайшие сроки не только медицинской помощи пациентам с абсолютно незнакомой болезнью, но также с организацией исследований эмоционального состояния населения, выявления наиболее уязвимых групп граждан и разработкой специализированных дистанционных методов психологической помощи в условиях всеобщей пандемии

В связи с тем, что коронавирус распространялся в начале 2020 года неравномерно, публикации с данными психологических исследований в условиях пандемии COVID-19 в разных странах также начали появляться в определенной последовательности. Первые работы, датированные январем 2020 года, были опубликованы специалистами из КНР

Пандемия COVID-19 изменила жизнь миллионов людей во всем мире. Она не только принесла и продолжает нести риск смерти от коронавируса, но также оказала и продолжает оказывать огромное психологическое давление на людей. Жизнь в самоизоляции стала серьезным вызовом для адаптации и возможности сохранения психического здоровья в новых условиях. Предыдущая вспышка SARS² в 2003 году в Китае продемонстрировала обострение и манифестацию аффективных и тревожных расстройств, психозов,

сердечно-сосудистых заболеваний, а также рост числа самоубийств как во время эпидемии, так и по окончании режима самоизоляции и карантина (Maunder, et al., 2006; Xiang, 2020). Введение продолжительных карантинных мер привело к увеличению частоты возникновения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и депрессии, тяжесть симптоматики которых оказалась статистически связанной с длительностью карантина (Nawryluk, et al., 2004).

В 2020 году психологическое сообщество впервые за многие годы столкнулось с пандемией мирового масштаба и необходимостью организации в кратчайшие сроки не только медицинской помощи пациентам с абсолютно незнакомой болезнью, но также с организацией исследований эмоционального состояния населения, выявления наиболее уязвимых групп граждан и разработкой специализированных дистанционных методов психологической помощи в условиях всеобщей пандемии (Yao, Chen, Xu, 2020). В Китайской народной республике (КНР) (Duan, Zhu, 2020; Zhang, et al., 2020; Wang, Cheng, et al., 2002; Li, Yuan, et al., 2020), Сингапуре (Ho, Chee, Ho, 2020), Южной Корее (Jung, Jun, 2020), Японии и в других странах были оперативно разработаны и внедрены сервисы психологической помощи разным категориям граждан. Необходимость этих мер диктовалась результатами анализа опыта психологических и клинических последствий предшествующих пандемий, что позволило специалистам фактически с самого начала пандемии COVID-19 спрогнозировать увеличение частоты острых стрессовых реакций, ПТСР, тревожных расстройств и депрессий, а также суицидальных рисков в этот период. В сложившихся условиях важнейшей задачей психологов разных стран становится оценка актуального эмоционального состояния населения и выделение факторов, вносящих наиболее существенный вклад в динамику этого состояния.

В связи с тем, что коронавирус распространялся в начале 2020 года неравномерно, публикации с данными психологических исследований в условиях пандемии



Елена Ивановна Первичко – доктор психологических наук, доцент кафедры нейро- и патопсихологии и профессор кафедры психофизиологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова; профессор кафедры клинической психологии психолого-социального факультета Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова Минздрава РФ
https://istina.msu.ru/profile/Pervichko_Elena_Ivanovna/



Юлия Егоровна Коноховская – клинический психолог, аспирант кафедры методологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова,
<https://istina.msu.ru/profile/Yekon/>

¹ COVID-19 – международная аббревиатура от англоязычного «CoronaVirus Disease-2019» – «коронавирусное заболевание-2019».

² SARS – принятая международная аббревиатура от англоязычного «Severe acute respiratory syndrome» – «тяжёлый острый респираторный синдром», также называемый «атипичной пневмонией» (Pitsiou, Kioumis, 2020).

COVID-19 в разных странах также начали появляться в определенной последовательности.

Первые работы, датированные январем 2020 года, были опубликованы специалистами из КНР. Результаты исследований европейских коллег стали доступны читателю только в конце апреля 2020 года. В публикациях, посвященных психологическим аспектам COVID-19, ученые из Великобритании и КНР (Wang, Wang, Yang, 2020; Baker, Clark, 2020) при оценке возможного воздействия текущей пандемии на психологическое благополучие людей, предлагают использовать методологию биопсихосоциального подхода к пониманию здоровья и болезни³ (Engel, 1977). Они, вслед за Дж. Энджелом, считают необходимым учитывать биологический, психологический и социальный факторы в качестве факторов возможного влияния на эмоциональное состояние людей и восприятие ими пандемии (Wang, Wang, Yang, 2020; Baker, Clark, 2020). Рассмотрим более подробно, каким образом описывается возможность такого «тройственного» влияния применительно к анализу пандемии COVID-19.

Биологический фактор.

Вирус, его метаболиты и иммунная реакция организма приводят к лихорадке, одышке и другим клиническим симптомам. Течение болезни может привести к гипоксии мозга и/или задержке углекислого газа, отеку мозга, сосудистой дисфункции и другим патологическим изменениям, которые нарушают высшую нервную деятельность. Некоторые противовирусные препараты, используемые в лечении, могут вызывать медикаментозно обусловленные психические расстройства (Wang, Wang, Yang, 2020).

Социальный фактор.

В условиях пандемии Мир сталкивается с остановкой или замедлением повседневной деятельности. Каждый человек вынужден приспосабливаться к новой реальности, в частности, к соблюдению «социальной дистанции» и одиночеству с целью снижения вероятности заражения (Okuszek, et al., 2020). Изменение

привычного окружения из-за профилактических мер (опустевшие улицы, опустошенные прилавки, патрули на улицах, плакаты и информационные листовки о болезни, люди в средствах индивидуальной защиты) может провоцировать чувства страха и психологического неблагополучия у широкого круга людей. В условиях неопределенности и социальной изоляции распространяемая информация может оказывать негативное воздействие на широкий круг людей (Motta

наиболее адекватно оценивают необходимость профилактических мер для прекращения пандемии и руководствуются этими представлениями в своем поведении. Очевидно, что «анозогнозия» по отношению к пандемии увеличивает риск ее распространения. Чрезмерное преувеличение опасности пандемии тоже вредно, поскольку заставляет жить человека в постоянном страхе. Два последних варианта, согласно опубликованным данным, наиболее характерны для лиц с исходно

Серьезная угроза жизни и быстрого распространения COVID-19 порождают ощущение неопределенности и непрерывного стресса, что, в совокупности, становящиеся серьезным вызовом для каждого человека. Человек вынужден адаптироваться к изменяющимся условиям

Zanin, et al., 2020). В такой сложный период люди крайне восприимчивы к негативной, угрожающей и/или неофициальной (альтернативной) информации и склонны игнорировать или подвергать сомнению позитивную и официальную информацию (Wang, Wang, Yang, 2020). Во время пандемии в изобилии могут появляться и с легкостью распространяться слухи. Экономические последствия пандемии также становятся важнейшим фактором, вызывающим беспокойство.

Психологический фактор.

Серьезная угроза жизни и быстрого распространения COVID-19 порождают ощущение неопределенности и непрерывного стресса, что, в совокупности, становящиеся серьезным вызовом для каждого человека. Человек вынужден адаптироваться к изменяющимся усло-

невысокой стрессоустойчивостью и для имевших проблемы с душевным здоровьем до начала пандемии (Satici, et al., 2020).

Вынужденная изоляция и малоподвижный образ жизни сказываются на удовлетворенности жизнью (Baker, Clark, 2020). Возможность вести активный образ жизни имеет решающее значение для профилактики физических, психологических и социальных проблем со здоровьем. Кроме того, для многих людей регулярная физическая активность является важнейшим показателем благополучия и связана с широким социальным взаимодействием (Maher, Conroy, 2015; Mattioli, et al., 2020). Навязанная пандемией изоляция с последующим уменьшением физической активности может снижать удовлетворенность жизнью и, в конечном счете, сказываться на состоянии и физического, и психического здоровья.

Представленный в данной статье обзор сфокусирован на зарубежных исследованиях психического здоровья и психологического благополучия различных групп населения и пациентов условиях пандемии COVID-19, а также на анализе факторов, которые могут способствовать адаптации (или, напротив, ее снизить) во время текущей пандемии, представленных в этих работах

виям. Показано, что наличие преморбидно хорошей стрессоустойчивости и способности к адаптации, как правило, положительно связаны с возникновением целесообразных реакций людей на пандемию (Satici, et al., 2020). Такие люди

Представленный в данной статье обзор сфокусирован на зарубежных исследованиях психического здоровья и психологического благополучия различных групп населения и пациентов условиях пандемии COVID-19, а также на анализе

³ Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни – теоретическая модель и подход к диагностике и организации лечебной и реабилитационной работы, утверждающие единство и системную связь биологических, психологических и социальных факторов как значимых для этиологии и патогенеза не только душевных расстройств, но абсолютно всех заболеваний (Engel, 1977; Marks, et al., 2018).

Мета-обзор 24 исследований влияния карантина на психическое благополучие населения показал, что люди, помещенные в условия карантина как во время текущей пандемии, так и во время предшествующих вспышек опасных инфекционных заболеваний, могут испытывать замешательство, гнев и симптомы посттравматического стресса

факторов, которые могут способствовать адаптации (или, напротив, ее снижать) во время текущей пандемии, представленных в этих работах. Основной массив представленных в статье данных касается «первой волны» текущей пандемии COVID-19 (зима-весна 2020 года).

Знакомство с опытом зарубежных коллег, которые столкнулись с коронавирусом и пандемией раньше, позволило нам, российским психологам, уже весной 2020 года и позволяет сегодня опираться на него в своей работе.

Психологическое благополучие населения в условиях пандемии COVID-19

Мета-обзор 24 исследований влияния карантина на психическое благополучие населения показал, что люди, помещенные в условия карантина как во время текущей пандемии, так и во время предшествующих вспышек опасных инфекционных заболеваний, могут испытывать замешательство, гнев и симптомы посттравматического стресса (Brooks, et al., 2020). Выделяются разные типы стрессоров, значимых для психологического благополучия людей во время и после завершения режима карантина. Во время карантина существенными факторами стресса являются продолжительность карантина, страх заражения, разочарование, скука, недостаточное снабжение продуктами и медикаментами, а также дефицит информации, в то время как после карантина стресс может не снижаться, но «подпитываться» он будет уже другими стрессорами, такими как финансовые потери и стигматизация, что может поддерживать длительный негативный психологический эффект после завершения вспышки инфекционного заболевания.

Первое общенациональное исследование психологического благополучия во время пандемии COVID-19 было прове-

дено в Китае в январе-феврале 2020 года и включало 52.730 респондентов из 36 провинций (Qiu, et al., 2020). В дополнение к демографическим данным (место проживания, пол, возраст, образование, профессия и др.), исследователи использовали специально разработанную методику расчета «Индекса травматического стресса в условиях пандемии COVID-19», («The COVID-19 Peritraumatic Distress Index», CPDI), которая измеряла выраженность тревоги, депрессии, наличие специфических фобий, когнитивных изменений, симптоматики избегания и компульсивного поведения, физических симптомов и потери социального функционирования за последнюю неделю (в соответствии с диагностическими критериями острого стрессового расстройства и ПТСР, принятыми в МКБ-11) и давала возможность получения интегративного показателя дистресса за неделю (от 0 до 100 баллов). Значение этого интегративного показателя от 28 до 51 баллов указывает на дистресс от легкого до умеренного; оценка свыше 52 баллов указывает на тяжелое расстройство. Согласно полученным данным, почти 35% опрошенных испытывали психологический дистресс высокой интенсивности (Qiu, et al., 2020). Женщины оказались более подверженными стрессу, чем мужчины. Лица младше 18 лет испытывали наименьший стресс, а люди в возрасте 18–35 лет и пожилые люди – наибольший. Высокие показатели стресса в возрасте 18–35 лет объясняются доступом к большому объему информации из социальных сетей о пандемии, а у пожилых людей – большими рисками для здоровья. Лица с высшим образованием также имели больший уровень стресса, что психологи из КНР связали с более развитым самосознанием. Среди людей, имеющих постоянную занятость, наибольший уровень стресса был выявлен среди трудящихся-мигрантов (Qiu et al., 2020), что подтверждается также другими исследователями (Liem, et al., 2020; Lima et al.,

2020) и объясняется трудностями получения мигрантами поддержки от государства, по сравнению с людьми, имеющими гражданство, и неуверенностью в стабильности своего положения. Наибольший уровень стресса был выявлен в центральной части Китая (куда входит провинция Хубэй и город Ухань*), которая была более всего подвержена вспышке пандемии. Уровень психологического дистресса был связан с доступностью местных медицинских услуг, эффективностью региональной системы здравоохранения, а также профилактическими и контрольными мерами, принимаемыми в связи с эпидемиологической ситуацией (Qiu, et al., 2020).

Другое исследование, выполненное в КНР на выборке 1599 человек (Wang H., et al., 2020) показало, что лица, не состоящие в браке и посещавшие Ухань в прошлом месяце, воспринимали более негативно последствия пандемии и в большей мере имели негативный стиль совладания, что отражалось в более высоком уровне психологического дистресса на ранних стадиях возникновения пандемии COVID-19.

Исследование, выполненное в Италии с 18 по 22 марта 2020 г. и включавшее 2766 человек, показало сходную картину психологических реакций и сходство факторов адаптации и/или дезадаптации в ответ на пандемию COVID-19 (Mazza C., et al., 2020). Женский пол, возраст (18–24 года и старше 60 лет), переживание негативных эмоций и отчужденность были связаны с более высоким уровнем депрессии, тревоги и стресса. Наличие инфицированного знакомого повышало уровень депрессии и стресса. «Личная история» стрессовых ситуаций и медицинских проблем также оказалась связанной с более высоким уровнем депрессии и тревоги. Наконец, те, у кого был заражен член семьи, а также молодые люди, которым пришлось работать вне своего постоянного места жительства и в отрыве от родительской семьи, демонстрировали более высокий уровень тревоги и стресса в условиях «первой волны» пандемии COVID-19 (Mazza C., et al., 2020).

Близкие результаты были получены в исследовании итальянских врачей, выполненном на выборке из 1639 человек, в котором было показано возникно-

⁴ Ухань – административный центр провинции Хубэй (КНР), который в начале 2020 года стал центром распространения коронавирусной инфекции COVID-19. С 22 января по 8 апреля город был закрыт на карантин.

вление ПТСР в первые месяцы 2020 года у 5,1% опрошенных и снижение психологического благополучия у 48,2% выборки (Favieri, et al., 2020). Снижение психологического благополучия отмечалось у женщин, а также у тех, кто входил в группы риска, имел заболевшего родственника/ знакомого и/или подозревал, что мог быть заражен. При этом в условиях пандемии итальянцы стали больше тратить времени на просмотр фильмов, уборку и приготовление пищи, использование социальных сетей, при общем снижении физической активности (Favieri, et al., 2020).

Исследование семи тысяч китайских студентов с помощью Шкалы генерализованной тревоги (7-item Generalized Anxiety Disorder Scale, GAD-7) показало, что 0,9% из них переживают сильную тревогу; 2,7% – имеют средний и 21,3% – низкий уровень тревоги (Сао, et al., 2020). Наличие родственников или знакомых, зараженных COVID-19, стало значимым фактором риска повышения тревоги среди студентов колледжа. Возрастное тревоги положительно коррелировало с ухудшением академической успеваемости (Сао, et al., 2020).

В другом исследовании, выполненном в КНР также на выборке студентов, отмечается, что более выраженная симптоматика ПТСР и депрессии отмечаются у студентов последнего курса и при сне менее шести часов (Tang, et al., 2020). В качестве факторов, уменьшающих тревогу, были выявлены проживание в городе, стабильность семейного дохода и жизнь с родителями (Сао, et al., 2020). То есть социальная поддержка в условиях пандемии, особенно семейная, может рассматриваться в качестве важнейшего компонента в борьбе с тревогой в этот момент.

В другом исследовании, выборка которого составила 1210 респондентов, изучалось влияние травматического события и выраженность депрессии, тревоги и стресса (Wang C., et al., 2020). Было показано, что 53,8% опрошенных оценили психологическое воздействие вспышки COVID-19 как умеренное или тяжелое. При этом 16,5% респондентов сообщили об умеренных или тяжелых депрессивных симптомах; 28,8% – об умеренных или тяжелых тревожных симптомах и 8,1% – об умеренном или высоком уровне стресса. Большинство респондентов (84,7%) про-

снижение психологического благополучия отмечалось у женщин, а также у тех, кто входил в группы риска, имел заболевшего родственника/ знакомого и/или подозревал, что мог быть заражен. При этом в условиях пандемии итальянцы стали больше тратить времени на просмотр фильмов, уборку и приготовление пищи, использование социальных сетей, при общем снижении физической активности

водили дома от 20 до 24 часов в день. Наибольшее беспокойство у них вызывал тот факт, что члены их семьи могут заболеть COVID-19 (75,2% опрошенных). Женский пол, статус студента и низкая оценка собственного здоровья были связаны с большим психологическим воздействием пандемии и более высокими уровнями стресса, тревоги и депрессии (Wang C., et al., 2020).

Несмотря на то, что общий уровень симптоматики психологического неблагополучия был низким в начале оповещения о пандемии, более молодая часть выборки и лица с хроническими заболеваниями сообщали о большем количестве симптомов стресса, чем остальная часть населения

Испанские исследователи проанализировали выраженность переживания стресса, а также тревоги и депрессии в период пандемии на выборке из 976 взрослых, используя шкалу оценки выраженности депрессии, тревоги и стресса (“Depression, Anxiety, and Stress Scale”, DASS). Несмотря на то, что общий уровень симптоматики психологического неблагополучия был низким в начале оповещения о пандемии, более молодая часть выборки и лица с хроническими заболеваниями сообщали о большем количестве симптомов стресса, чем остальная часть населения. Исследование также выявило более высокий уровень выраженности этих симптомов после того, как в Испании был издан Государственный указ о введении карантинных мер и пребывании на дому. По прогнозам авторов, стрессовые симптомы будут усиливаться по мере продолжения карантина (Ozamiz-Etxebarria, et al., 2020).

Дети также подвержены психологическому неблагополучию во время пандемии. Итальяно-испанское исследование (Orgiles, et al., 2020) показало при опросе 1143 родителей, что у 85,7% детей в возрасте от 3 до 18 лет в это время отмечают

изменения поведения и общие признаки эмоционального неблагополучия. Так, наиболее частыми симптомами были затруднение концентрации внимания (76,6%); жалобы на скуку (52%) и чувство одиночества (31,3%); субъективно переживаемые и проявляемые в поведении раздражительность (39%), нервозность (38%), тревогу (30,4%), и беспокойство (30,1%). При этом испанские родители сообщили

о большем количестве симптомов, чем итальянские. Как и ожидалось, дети обеих стран в условиях пандемии и карантина стали чаще использовать гаджеты и больше спать, а также меньше заниматься физическими упражнениями (Orgiles, et al., 2020).

Таким образом, согласно анализу опубликованных за рубежом данных, женщины, молодежь и дети, а также мигранты и люди, имеющие проблемы со здоровьем и заболевших COVID-19 родственников, наиболее подвержены стрессу во время пандемии. Поскольку женщины оказались той группой, у которых в условиях пандемии часто были диагностированы страхи и фобии (Broche-Pérez, et al., 2020), было высказано и подтверждено эмпирически предположение, что беременность в ситуации повышенной неопределенности и риска для здоровья из-за пандемии COVID-19 может еще больше ухудшать психическое состояние этих женщин из-за увеличения тревоги и возникновения разнообразных страхов в связи с беременностью (Usak, et al., 2020).

А. Schimmenti, J. Billieux, V. Starcevic предлагается типологизировать стра-

Согласно анализу опубликованных за рубежом данных, женщины, молодежь и дети, а также мигранты и люди, имеющие проблемы со здоровьем и заболевших COVID-19 родственников, наиболее подвержены стрессу во время пандемии

хи, возникающие во время пандемии COVID-19, по 4 основным тематическим областям, или сферам:

Увеличение стресса и неопределённости, сопровождаемые распространением страхов и вынужденной изоляцией во время пандемии, приведет к обострению таких социально-психологических и клинических проблем, как алкоголизм, домашнее насилие и повышение риска суицидального поведения

- 1) Телесная: феномен так называемого «Страха Тела», в котором «телесная уязвимость» доходит до стадии невозможности доверять телу и ожидания его «предательства» при заражении малоизвестной и, возможно, смертельно опасной болезнью.
- 2) Межличностная: феномен «Страха Других», который трансформирует чувство безопасности от привязанности к близким и удовлетворенность от социальных связей в ощущение угрозы, поскольку любой контакт со значимыми другими при нарушении «социальной дистанции» субъективно воспринимается как потенциальный риск либо для себя, либо для окружающих.
- 3) Когнитивная: феномен «Страха Знания/Не-Знания», который отражает, с одной стороны, потребность овладения знанием при увеличении неопределённости, а с другой стороны, может приводить к «киберхондрии» или обманчивой и самоуспокоительной «понятности» болезни при игнорировании рисков.

В семьях, где «динамика власти» искажена и разрушена ее злоупотреблением, домашнее насилие обостряется при снижении внимания со стороны общества к таким семьям. Грустным подтверждением тому становится статистика из разных стран, которая показывает тревожный рост домашнего насилия во время пандемии

- 4) Поведенческая: феномен «Страха Действия/Бездействия», который может выражаться в стремлении сохранить активность в противовес ощущению беспомощности, или, напротив, переживание состояния, которое авторы обозначают как «паралич активности» из-за одномоментного существования или резкой смены разнонаправленных страхов (например, при принятии решения о посещении родителей желание позаботиться о них противостоит страху заразить их или заразить самому).

A. Schimmenti с коллегами предлагают для борьбы с перечисленными выше так называемыми «Четырьмя всадника-

ми страха» программу психологической поддержки, в которой решаются задачи улучшения восприятия тела, развития безопасной привязанности и расширение спектра доступных стратегий регуляции эмоций, а также принятия нового опыта, в сочетании с поощрением ответственности (Schimmenti, Billieux, Starcevic, 2020).

Логично предположить, что увеличение стресса и неопределённости, сопровождаемые распространением страхов и вынужденной изоляцией во время пандемии, приведет к обострению таких социально-психологических и клинических проблем, как алкоголизм, домашнее насилие и повышение риска суицидального поведения.

J. Chick (2020) в своей статье подчеркивает риск увеличения алкоголизации населения. Опасную роль играет распространение мифов о том, что алкоголь может защитить от заражения COVID-19. Возможно, активная реклама спиртосодержащих дезинфекторов для рук способствовала появлению ошибочного мнению

о том, что употребление алкоголя также может защитить от COVID-19. Официальные запреты на продажу алкоголя могут приводить к распространения некачественного алкоголя и увеличить процент отравлений (Chick, 2020). Невозможность регулярно посещать группы анонимных алкоголиков и наркологов, перераспределение ресурсов больниц и социальная изоляция могут приводить к эмоциональной декомпенсации и повышенному потреблению алкоголя в этих условиях, а также к рецидиву алкоголизма (Da, Im, Schiano, 2020).

Вынужденная изоляция во время пандемии привела к росту случаев домашнего насилия во многих странах (Mazza, Magano, et al., 2020). К сожалению, дом не всегда является безопасным местом для взрослых и детей, поскольку именно для зачастую становится плацдармом для физического, психологического и/или сексуального насилия (Bradbury-Jones, Isham, 2020). В семьях, где «динамика власти» искажена и разрушена ее злоупотреблением, домашнее насилие обостряется при снижении внимания со стороны общества к таким семьям. Грустным подтверждением тому становится статистика из разных стран, которая показывает тревожный рост домашнего насилия во время пандемии. Например, в Бразилии увеличилось количество случаев домашнего насилия на 40-50%. В одном из регионов Испании правительство заявило, что звонки на телефон доверия выросли на 20% в первые несколько дней карантина, а на Кипре звонки на аналогичную горячую линию выросли на 30% через неделю после того, как в стране подтвердили первый случай коронавируса. В США также отмечается рост домашнего насилия на 10-30% в Нью-Йорке, Техасе, Орегоне и Алабаме в первые дни после объявления карантина (Boserup, McKenney, Elkbuli, 2020). Таким образом, во время пандемии COVID-19 призыв «оставаться дома» может иметь угрожающие последствия для взрослых и детей, особенно из числа тех, кто раньше уже подвергался домашнему насилию.

Пандемия COVID-19, в сочетании с вынужденной изоляцией и экономическим кризисом, может спровоцировать увеличение количества суицидов как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективах (Brooks, et al., 2020; Klomek, 2020). Это обосновывает необходимость разработки и внедрения мер по профилактике самоубийств. Исследования психического здоровья, особенно случаев самоповреждения и суицидальных рисков, являются жизненно важной частью мер, предпринимаемых на государственном уровне, а также собственно медицинским и психологическим сообществами, в условиях пандемии и ее последствий. Однако целый ряд ученых серьезно обеспокоены этической корректностью исследований, проводимых в этот период (Townsend, et al., 2020). Вне пандемии участие в исследо-

ваниях самоповреждений и самоубийств редко вызывает серьезные негативные реакции даже у самых уязвимых групп, поскольку негативные последствия исследования краткосрочны и компенсируются помощью профессионалов и/или осознанием принесенной пользы для других, в случае участия в исследовании. Однако профессиональные психологические и психиатрические сообщества серьезно обеспокоены, будет ли доступна профессиональная помощь людям, входящим в «группы риска» в отношении суицидального поведения, в контексте текущей глобальной пандемии COVID-19. Поэтому исследователи во всем мире по общему соглашению приостановили работу в данном направлении, вплоть до получения сведений о возможности ее выполнения в условиях актуальной пандемии COVID-19 по этическим соображениям. Во-первых, чтобы избежать излишнего психологического давления на людей, которые могут оказаться в бедственном положении во время пандемии. Во-вторых, потому что результаты, полученные в условиях пандемии, потребуют осторожной интерпретации. В-третьих, чтобы исследование в условиях глобального кризиса было действительно безопасным и не повлекло за собой негативных последствий, необходимо очень тщательно продумать дизайн такого онлайн-исследования. Наконец, в-четвертых, необходима гарантия поддержки и психологической помощи, которые могли бы предоставляться участникам на протяжении всего исследования, что затруднительно в условиях пандемии при отсутствии личных встреч (Townsend, et al., 2020).

Очевидно, что в условиях изоляции и ограничения контактов во время пандемии необходимо разрабатывать методы удаленной психологической помощи взрослым и детям с суицидальными тенденциями и склонным к самоповреждению (Klomek, 2020). Например, предполагается, что в условиях пандемии интернет-провайдеры обязательно должны предоставлять информацию о мерах психологической помощи, доступ к которой будут иметь широкие слои населения, если они будут производить оценку риска самоубийств на основе за-

просов предпочитаемого контента пользователей. В современном обществе люди способны все более открыто говорить о депрессии, тревоге и суицидальных мыслях, поскольку выражение негативных эмоций встречает меньше осуждения и стигматизации, чем раньше. В связи с этим необходимо публично заявлять о важности социальной, а также профес-

сидан КНР как в момент вспышки пандемии, так и по мере ее развития. Разработанные технологии диагностики эмоциональных реакций и состояний на основе анализа больших объемов данных также могут использоваться для предоставления своевременных и персонализированных отсылок на сервисы психологической помощи.

Профессиональные психологическое и психиатрические сообщества серьезно обеспокоены, будет ли доступна профессиональная помощь людям, входящим в «группы риска» в отношении суицидального поведения, в контексте текущей глобальной пандемии COVID-19

сиональной психологической и психиатрической поддержки во время кризисов и о возможности найти выход из ситуации без самоповреждения.

Исследование эмоциональных реакций населения посредством анализа производимого людьми контента уже используется в условиях пандемии COVID-19. Например, исследователи из КНР оценили публикации 17 865 пользователей контента Weibo⁵ и рассчитали частоту употребления слов – эмоциональных и когнитивных показателей состояния человека –

Допустимо предположить, что уровень эмоционального благополучия населения будет меняться по мере развития пандемии и будет зависеть от государственных мер, предпринимаемых в отношении различных слоев населения, с целью их защиты. Согласно полученным к настоящему моменту данным, в КНР во время «первой волны» пандемии COVID-19 три события вызвали максимальную панику в обществе: первое – официальное подтверждение возможности передачи COVID-19 от человека к человеку (20 января 2020 г.); второе

Допустимо предположить, что уровень эмоционального благополучия населения будет меняться по мере развития пандемии и будет зависеть от государственных мер, предпринимаемых в отношении различных слоев населения, с целью их защиты

за неделю до и после объявления пандемии COVID-19 (Li S., et al., 2020). Результаты анализа контента показали, что переживание негативных эмоций и наличие негативных эмоциональных состояний (например, наличие тревоги, депрессии, возмущения), также как и чувствительность к социальным рискам, в условиях текущей пандемии увеличились, в то время как выраженность положительных эмоций и другие признаки, свидетельствующие об удовлетворенности жизнью, резко снизились в первые месяцы 2020 года. В условиях пандемии COVID-19 люди стали больше заботиться о своем здоровье и семье и меньше – о досуге и друзьях (Li S., et al., 2020). Представленные авторами результаты контент-анализа, безусловно, способствуют получению важных сведений об эмоциональном состоянии

– введение строгого карантина в Ухане (22 января 2020 г.) и третье – объявление ВОЗ о возникновении чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения международного значения (PHEIC), прозвучавшее в каналах новостей по всему миру 31 января 2020 года (Qiu, et al., 2020). Наименьший уровень стресса отмечался 8 февраля 2020 г. во время китайского праздника – так называемого «Фестиваля фонарей» – традиционно приуроченного к окончанию празднования Китайского нового года (двухнедельных новогодних каникул). Это снижение связывается авторами исследования с введением эффективных мер по прекращению распространения вируса, принятыми китайским правительством (такими, как распространение официальной информации о коронавирусе, усиление доступа

⁵ Weibo — это одна из самых популярных китайских социальных сетей, работающая на китайском и английском языках. Число пользователей Weibo исчисляется сотнями миллионов.

Для цитирования: Первичко Е.И., Кониуховская Ю.Е. Эмоциональное благополучие населения и пациентов в условиях пандемии COVID-19: обзор зарубежных исследований // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 39–52. doi: 10.11621/npj.2020.0305

For citation: Pervichko E.I., Konukhovskaya Ju.E. (2020). The emotional well-being of population and patients during the COVID-19 pandemic: a review of foreign studies. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], (13)3, 39–52. doi: 10.11621/npj.2020.0305

Предоставление широким слоям населения конкретной, актуальной и точной медицинской информации о необходимых мерах предосторожности способствует меньшему негативному психологическому воздействию пандемии и, следовательно, более низкому уровню стресса, тревоги и депрессии в этих условиях

к мерам индивидуальной защиты и введению режима изоляции и карантина, контроль за мобильностью населения, сокращение числа публичных мероприятий).

Особое внимание в работах зарубежных коллег уделяется когнитивным аспектам восприятия пандемии COVID-19 и их влиянию на эмоции и поведение, что, предположительно, может сыграть существенную роль в борьбе с пандемией, поскольку сходная закономерность была выявлена ранее при анализе опыта борьбы с SARS, Ebola и с испанским гриппом, или «испанкой» (Bell, 2004; Johal, 2009; Dorfan, Wood, 2011; Yang, Chu, 2018). Так, показано, что предоставление широким слоям населения конкретной, актуальной и точной медицинской информации о необходимых мерах предосторожности способствует меньшему негативному психологическому воздействию пандемии и, следовательно, более низкому уровню стресса, тревоги и депрессии в этих условиях (Wang H., et al., 2020). Однако, согласно данным, полученным в итальянском исследовании, для населения Италии характерна другая зависимость: чем выше уровень знаний о тяжести ситуации в стране у респондентов, тем выше воспринимаемая ими неопределенность и тревога. Однако это влечет за собой очевидно позитивные последствия: уровень профилактических мер, предпринимаемых населением, в этом случае выше. То есть более тревожные и неуверенные в своих силах итальянцы предпринимают более строгие профилактические меры, в сравнении с теми, у кого уровень тревоги оставался в пределах нормативных значений (Motta Zanin, et al., 2020).

Исследование когнитивных оценок пандемии COVID-19 в КНР показало, что осознание риска заболевания и представления о возможности управления риском

заражения становятся мощным протективным фактором в плане возникновения эмоциональных расстройств и важным мотивом профилактического поведения, что способствует контролю за распространением пандемии (Li J-B., et al., 2020). В то же время, распространение в социальных сетях (WeChat) информации о коронавирусе как о «вирусе-убийце» подкрепляет чувство опасности у пользователей и снижает толерантность к неопределенности (Xiang, et al., 2020).

В США было предпринято исследование роли «моральных императивов» для изменения поведения людей во время пандемии COVID-19 (Everett, et al., 2020). В нем сравнивалась эффективность посланий следующих типов:

- 1) «неморальный контроль» (долженствование): «мы должны сделать это, как бы трудно это ни было»;
- 2) «деонтологический контроль»: «мы должны сделать это, как бы это трудно ни было, потому что мы должны защищать наши семьи, друзей и сограждан; это наш долг и наша ответственность; это правильно»;
- 3) «контроль через добродетель»: «мы должны сделать это, как бы трудно это ни было, поскольку так бы поступил хороший человек; подумайте о людях, которыми вы восхищаетесь морально: что бы они сделали?».
- 4) «утилитарный контроль»: «мы должны сделать это, как бы трудно это ни было, поскольку наша жертва ничто, по сравнению с возможными более страшными последствиями для всех, если мы останемся в стороне и будем бездействовать».

Это исследование показало, что сообщения, адресуемые гражданам в деонтологически корректной форме, четкие и понятные, ссылающиеся на обязатель-

ства людей по отношению друг к другу, увеличивают частоту выявляемых в популяции намерений мыть руки, избегать собраний, социально дистанцироваться и делиться сообщениями о здоровье с друзьями (Everett, et al., 2020).

В исследовании P. Lunn и коллег (2020) было выявлено, что мысль о том, что именно он, конкретный человек, может стать причиной заражения более уязвимых людей, становится сильным доводом для соблюдения этим человеком профилактических мер. В качестве основного вывода данного исследования звучит указание на необходимость распространения научной информации о COVID-19, что обязательно должно осуществляться в форме так называемого «деонтологического морального послания» (взыванием к чувству долга), желательно – в кругу значимых людей. Для облегчения восприятия населением режима карантина необходимо предоставлять четкое обоснование причин его введения, протоколы его соблюдения и сохранения снабжения вещами первой необходимости (Brooks, et al., 2020). Призывы к альтруизму и напоминание общественности о пользе карантина также могут способствовать более спокойному переживанию карантина. Таким образом, манера подачи информации о COVID-19 может способствовать психологическому благополучию населения, а также увеличивать мотивацию населения к соблюдению профилактических мер и, тем самым, уже опосредованно, способствовать замедлению распространения COVID-19.

Эмоциональное состояние пациентов с подтвержденным или подозреваемым диагнозом COVID-19

Согласно представленным в литературе данным, пациенты с COVID-19, помимо физических страданий от заболевания, могут также испытывать целый ряд психологических трудностей (Xiang et al., 2020). Во-первых, они могут испытывать страх перед последствиями заражения новым, непонятым, но признаваемым потенциально смертельным вирусом; а те, кто находится на карантине, могут переживать скуку, одиночество и гнев. Во-вторых, на-

Манера подачи информации о COVID-19 может способствовать психологическому благополучию населения, а также увеличивать мотивацию населения к соблюдению профилактических мер и, тем самым, уже опосредованно, способствовать замедлению распространения COVID-19

личие симптоматических проявлений коронавируса, таких как лихорадка, гипоксия, кашель, также как и побочные эффекты лечения (например, бессонница из-за приема кортикостероидов), могут привести к увеличению тревожности и ухудшению психического функционирования человека в целом. В-третьих, переживаемые пациентами с COVID-19 одиночество, отрицание, выраженная тревога, депрессия, расстройства сна и переживание отчаяния, могут снижать приверженность лечению (Li J-B, et al., 2020). Некоторые пациенты с COVID-19 в этих условиях могут становиться возбужденными, агрессивными и/или испытывать суицидальные мысли. Также отмечаются обсессивно-компульсивные проявления, связанные со страхом заразиться и не вылечиться, такие как повторная проверка температуры и стерилизация предметов, появление которых авторы связывают с возрастанием беспокойства о состоянии своего здоровья. В-четвертых, отслеживание контактов инфицированных и сама вменяемая им необходимость соблюдать 14-дневный карантин, могут увеличивать беспокойство пациентов с COVID-19 и инфицированных, вызывать у них чувство вины за возможность заразить окружающих и ощущение, что окружающие и общество в целом стигматизируют их самих и их близких (Li J-B, et al., 2020; Xiang, et al., 2020).

Стационарные условия лечения пациентов в изоляции от родных и близких могут провоцировать чувство острого одиночества и сильное беспокойство по поводу заболевания COVID-19 (Wang, Wang, Yang, 2020). Поскольку общение пациента сильно ограничено, а медицинский персонал носит защитную одежду, то чувства близости и доверия, которые пациент мог бы испытывать под опекой медицинского персонала, заменяются страхом. Растущее число заболевших и погибших от COVID-19 также может усиливать тревогу и страхи пациента.

Социальные группы, наиболее «уязвимые» в условиях пандемии

В условиях борьбы с «глобальной пандемией», каковой признана пандемия COVID-19, может происходить своего

рода «забвение» очень уязвимых групп граждан, которые больше, чем это предполагалось ранее, страдают от карантинных мер: пациенты с психическими расстройствами и хроническими соматическими заболеваниями, бездомные, представители коренных (малых) народностей, мигранты и заключенные, а также лица с ограниченными возможностями и пожилые люди (Vieira, et al., 2020).

Из-за мер по ограничению передвижений и самоизоляции пациенты с психическими расстройствами, проходящие амбулаторное лечение по поводу COVID-19, сталкиваются с трудностями в получении поддерживающего психиатрического лечения, что может привести к рецидиву психического расстройства и неконтролируемому поведению

Пациенты с психическими расстройствами

Пациенты с тяжелыми психическими заболеваниями практически всегда тяжелее переживают стресс (Biggs, Brough, Drummond, 2017; Iasevoli, et al., 2020) и неизбежно страдают от пандемии COVID-19 (Iasevoli et al., 2020; Li W., et al., 2020; Li, Zhang, 2020; Girolamo, et al., 2020). Кроме того, в психиатрические стационары в условиях пандемии могут попадать пациенты с еще не диагностированным коронавирусом, что может создавать реальную угрозу заражения других пациентов в этом лечебном учреждении. Поэтому пациенты с психиатрическим диагнозом, нуждающиеся в длительной госпитализации, могут испытывать страх перед высоким риском «локального» заражения. На основе анализа семи итальянских психиатрических больниц было выявлено (Clerici, et al., 2020), что, несмотря на стресс от пандемии, отмечается снижение добровольных обращений за психиатрической помощью в условиях пандемии, при сохранении того же количества добровольных госпитализаций, при сравнении с данными статистики прошлых лет. Данный факт объясняется страхом заражения в больницах, что может препятствовать своевременному получению психиатрической помощи. Из-за мер по ограничению передвижений и самоизоляции пациенты с психическими расстройствами, проходящие амбулаторное лечение по поводу COVID-19, сталкиваются с трудностями в получении поддерживающего психиатрического лечения, что может привести к рецидиву психического

расстройства и неконтролируемому поведению (Li W., et al., 2020; Li, Zhang, 2020).

Французские исследователи (Chevance, et al., 2020) выдвигают предположение о большей подверженности заболеванию COVID-19 пациентов с психическими расстройствами, выделяя четыре причины их большей уязвимости:

1) наличие сопутствующих заболеваний, которые часто встречаются у них (сер-

дечно-сосудистые заболевания, патология бронхо-легочной системы, сахарный диабет, ожирение и др.) и которые сами по себе являются значимыми факторами риска развития тяжелой формы COVID-19;

2) возраст (пожилые люди, особенно с деменцией, наиболее уязвимы к коронавирусу);

3) наличие когнитивных и поведенческих расстройств, которые могут препятствовать соблюдению мер изоляции и гигиены;

4) более высокая «психосоциальная уязвимость» в результате стигматизации и/или наличия социально-экономических трудностей, связанных с психическим расстройством.

Похожей позиции придерживаются исследователи из Гарварда (Shinn, Viron, 2020), которые утверждают, что пациенты с шизофренией и биполярным расстройством неизбежно подвержены стрессу во время пандемии и риску заражения, поскольку могут испытывать вызванные болезнью трудности при необходимости оценки быстро меняющейся информации и соблюдении профилактических мер. Кроме того, они могут не иметь постоянного жилья для самоизоляции. К тому же психиатрические отделения с меньшей вероятностью могут быть полноценно оснащены средствами индивидуальной защиты (СИЗ), что усугубляется мировым дефицитом СИЗ. Также необходимо учитывать, что персонал может иметь меньшую предварительную подготовку и опыт работы в области инфекционного контроля. Затрудненный доступ к тестированию

Затрудненный доступ к тестированию на COVID-19 и длительная обработка результатов тестирования создают практически экстремальные условия для психиатрических отделений с общими палатами, где заражение только одного пациента или сотрудника может быстро создавать опасные для жизни многих людей последствия

на COVID-19 и длительная обработка результатов тестирования создают практически экстремальные условия для психиатрических отделений с общими палатами, где заражение только одного пациента или сотрудника может быстро создавать опасные для жизни многих людей последствия.

Пациенты с хроническими заболеваниями

В условиях пандемии пациенты с хроническими соматическими заболеваниями подвержены риску обострения их основного заболевания из-за ограничения в получении регулярной медицинской помощи (Li W., et al., 2020). Из-за перегрузки медицинской системы своевременная помощь становится практически недоступной широкому кругу людей, что увеличивает риск возникновения неблагоприятных психических состояний и увеличения склонности к суициду в обществе.

Пожилые люди, проживающие в домах престарелых

В особо тяжелых условиях во время текущей пандемии COVID-19, также как и во время предыдущих пандемий, оказались пожилые люди, проживающие в домах престарелых, практически полностью изолированные от внешнего мира и переполненные чувством одиночества (Lima, et al., 2020). Опыт северной Италии показывает, что для пожилых людей со снижением когнитивных функций попытки компенсировать общение с помощью онлайн-технологий в 50% случаев могут вызвать негативные реакции в виде бреда, отказа от еды и вставания с постели (Trabucchi, De Leo, 2020). Поскольку родственникам не разрешено посещать пожилых людей в доме престарелых во время пандемии, старики могут испытывать чувство вины или же выражать агрессию по отношению к администрации заведения. К тому же, эмоциональное состояние родственников (и особенно детей) этих пожилых пациентов ухудшается в связи с сообщениями в СМИ о том, что больницы переполнены, и их пожилые близ-

кие, скорее всего, не смогут своевременно и в должном объеме получить квалифицированную медицинскую помощь в условиях пандемии.

Необходимо отметить в качестве значимого фактора возникновения психологического неблагополучия также то, что семьи умерших пациентов с COVID-19 могут страдать от тяжелой утраты и горя из-за невозможности проститься с близкими с использованием ритуалов, принятых в данной культуре, что может осложнять переживание горя и утраты. Особую тяжесть это может приобретать в том случае, если умирают пожилые родственники, заболевшие в домах престарелых. Так, например, полная изоляция домов престарелых на севере Италии обернулась тем, что были отменены похороны с участием родственников и других близких людей (Trabucchi, De Leo, 2020). Из-за этого множество людей лишилось возможности проститься с умершими: на местных кладбищах больше не было места, а кремация поблизости была невозможна и военные грузовики перевозили гробы с погибшими в другие регионы. Показ этих сюжетов по телевидению произвел огромное впечатление на зрителей. Ситуация имела огромный общественный резонанс, специалисты говорили о вторичной травматизации широкого круга людей при просмотре этих сюжетов.

Психологическая помощь в условиях пандемии COVID-19

Согласно результатам исследований китайских коллег, психологические кризисные вмешательства в условиях пандемии COVID-19 обязательно должны включать в себя три ключевых момента: (1) оценку психического здоровья в различных популяционных группах, подвергшихся влиянию вспышки COVID-19; (2) выявление граждан с признаками возбуждения, агрессии и других психических расстройств; (3) обеспечение соответствующих психологических и специальных

медицинских вмешательств для нуждающихся (Li W., et al., 2020).

В данном исследовании были выделены 4 «целевых» группы нуждающихся в психологической помощи:

- 1) госпитализированные пациенты с подтвержденной коронавирусной инфекцией в тяжелом физическом состоянии, медицинские работники «на передовой» и административный персонал, – именно они наиболее уязвимы в условиях пандемии COVID-19 и имеют риск возникновения проблем с психическим здоровьем;
- 2) пациенты с легкими и атипичными формами протекания инфекции, а также лица, находящиеся в условиях изоляции (например, из-за контакта с заболевшим и/или с подозрением на инфекцию), которые, безусловно, нуждаются в психологической помощи, но они все же менее уязвимы в отношении проблем психического здоровья, по сравнению с представителями первой группы;
- 3) лица, имеющие тесные контакты с представителями целевых групп 1 и 2, то есть члены семей больных и инфицированных, их коллеги и друзья, с также люди, которые участвуют в борьбе с пандемией COVID-19 (руководители организаций и добровольцы);
- 4) широкие массы людей, которые оказались затронутыми мерами профилактики и борьбы с пандемией (Li W., et al., 2020).

Сложность разработки стандартов психологической помощи в условиях COVID-19 заключается в том, что их надо разработать в предельно короткий срок и что они при этом должны быть дифференцированными в отношении разных целевых групп (Duan, Zhu, 2020) с учетом следующих признаков: (1) степень подверженности вирусу: пациент с подтвержденным COVID-19, человек под наблюдением на карантине, человек в группе риска, родственник, широкая общественность и др.; (2) тяжесть симптомов; (3) место лечения (например, в домашних условиях, в стационаре, в отделении интенсивной терапии).

С учетом того, что человек может быстро «перемещаться» из одной группы в другую, отдельной задачей становится диагностика потенциальных факторов рисков

срыва адаптации и, наконец, собственно оказание своевременной психологической помощи, различной на каждом из этапов лечебно-реабилитационных мероприятий. Переживания и психологические потребности людей, находящихся на самоизоляции и карантине, также как и их отношение этих людей к пандемии, могут резко измениться после заражения и по ходу течения заболевания COVID-19.

Во время заболевания COVID-19 необходима проверка эффективности использования известных психологических техник для стабилизации эмоционального состояния пациентов. Подобное исследование было проведено для прогрессивной мышечной релаксации, которая показала эффективное снижение уровня тревоги и улучшения качества сна для пациентов с COVID-19 в стационаре, что особенно важно при невозможности использования седативных препаратов из-за их влияния на дыхательную функцию (Liu K., Chen Y., et al., 2020). После выздоровления пациентов также требуется оценка их психологического благополучия с целью предотвращения негативных реакций и для составления программ физической и психологической реабилитации. Например, обучение приемам физиологически правильного дыхания после перенесенной ковидной пневмонии (Liu K., Zhang W., et al., 2020) показало опосредованное снижение тревожности у пациентов после COVID-19.

Таким образом, необходимо исследование эффективности целенаправленных психологических вмешательств для предотвращения депрессии, развития симптоматики ПТСР и других психологических трудностей после воздействия пандемии COVID-19.

Заключение

Представленный в статье обзор зарубежных исследований позволяет сделать вывод о существенном влиянии пандемии на психологическое благополучие населения других стран в условиях пандемии COVID-19. Данная статья включает данные исследований психологических аспектов продолжающейся до сих пор пандемии, касающихся так называемой «первой волны» (зима-весна 2020 г.). Однако сегодня читателю уже становятся доступными

с учетом того, что человек может быстро «перемещаться» из одной группы в другую, отдельной задачей становится диагностика потенциальных факторов рисков срыва адаптации и, наконец, собственно оказание своевременной психологической помощи, различной на каждом из этапов лечебно-реабилитационных мероприятий

данные лонгитюдных исследований. Так, лонгитюдное исследование, выполненное в КНР (Duan, et al., 2020), сравнивало эмоциональное состояние населения во время пика заболеваемости (с 31 января по 9 февраля 2020 г.) и при сниженной заболеваемости (с 15 по 28 марта 2020 г.). Было показано, что страх и тревога значительно уменьшились со временем, но уровень депрессии вырос во время второго этапа опроса. Более молодой возраст, низкий доход, высокий уровень воспринимаемого стресса и карантинный режим оказались важными предикторами эскалации депрессии. Молодые люди и люди, у которых была более выраженная начальная реакция на стресс в связи с пандемией, как правило, проявляли большую враждебность, которая только возрастала с течением времени (при отсутствии грамотной медицинской и психологической помощи). Кроме того, использование негативных стратегий выживания с отказом от социального общения играло опосредующую роль в росте враждебности, связанной со стрессом, в то время как социальная поддержка действовала как буфер в отношении враждебности (Duan, et al., 2020).

Население России столкнулось с «первой волной» пандемии весной 2020 года, а снижение заболеваемости произошло летом. При этом осенняя «вторая волна» уже очевидно превышает в разы количество заболевших во время «первой волны», в связи с чем возникает много тревожных вопросов в связи с возможностью ухудшения эмоционального состояния широкого круга людей осенью 2020 г. и особенно предстоящей зимой 2020–2021 годов. Авторы данной статьи проводят лонгитюдное исследование с апреля 2020 года по настоящее время для оценки динамики

эмоционального состояния населения России и выявления его предикторов. Результаты этого исследования на начальных этапах пандемии в мае 2020 года уже частично опубликованы (Первичко и др., 2020), в то время как сопоставление динамики эмоционального состояния населения во время «первой» и «второй волны» пандемии еще предстоит сделать. Оно будет представлено в последующих публикациях нашего научного коллектива. Пока же приходится довольствоваться прогнозами зарубежных коллег (например, Middleton, et al., 2020) о предстоящей «второй волне» и зиме 2020–2021, которые пессимистично предполагают, что «нужно готовиться к худшему, надеясь на лучшее» не только с точки зрения распространения коронавируса, но также с точки зрения вероятного психологического и социально-экономического ущерба.

Помимо кризиса «второй волны» также следует ожидать так называемого «эффекта весны», или как его еще называют «эффекта сжатой пружины», который, к сожалению, считают сегодня высоко вероятным из-за мобилизации общества и систем здравоохранения для борьбы с малоизвестным заболеванием весной 2020 г. и в настоящий момент и последующим мало прогнозируемым, но неизбежным «отскоком» при ослаблении непосредственной вирусной нагрузки, что может проявиться как в неспособности медицинской системы из-за истощения справиться с лавиной других заболеваний, поставленных на «паузу» во время пандемии, так и в возможности возникновения общественных волнений (GB Academy of the Medical Sciences, 2020).

Внезапные межличностные потери, связанные с COVID-19, наряду с серьезными социальными потрясениями, влия-

Население России столкнулось с «первой волной» пандемии весной 2020 года, а снижение заболеваемости произошло летом. При этом осенняя «вторая волна» уже очевидно превышает в разы количество заболевших во время «первой волны», в связи с чем возникает много тревожных вопросов в связи с возможностью ухудшения эмоционального состояния широкого круга людей осенью 2020 г. и особенно предстоящей зимой 2020–2021 годов

ают и неизбежно будут дальше влиять на то, как отдельные люди и семьи справляются и будут справляться в дальнейшем с тяжелой утратой. Согласно мнению очень авторитетных коллег из США – специалистов в области посттравматического стресса – внезапный уход одного человека вызывает горевание примерно у 9 членов семьи и близких людей (Simon, Saxe, Marmar, 2020). Американские исследователи предполагают, что если в США с февраля 2020 года за полгода имели место примерно 225 тысяч смертей из-за COVID-19, то с горем из-за внезапной потери близких приходится на данный момент пытаются справиться не менее 2 миллионов человек. В связи с тем, что во время пандемии имеется высокий «фоновый» уровень дистресса, а также невозможны привычные культурные практики прощания с умершими, то становятся высоко вероятными случаи трансформации так называемого «нормального горя» в продолжительное горе, большое депрессивное расстройство и даже симптоматику ПТСР (Simon, Saxe, Marmar, 2020). Расстройство горевания характеризуется как минимум шестимесячным периодом оди-

ночества, беспокойства, эмоциональной боли, трудностями в возвращении к жизни, избеганием, чувством бессмысленности, повышенным риском суицида или злоупотреблением психоактивными веществами (American Psychiatric Association, 2013). Продолжительное горе обычно затрагивает примерно 10% людей, потерявших близких, но это, вероятно, недооценка для горя, связанного со смертью от COVID-19 (Simon, Saxe, Marmar, 2020). Что же касается исследований по данной проблематике в нашей стране – сегодня с уверенностью можно сказать только то, что оценку разрушительного воздействия пандемии COVID-19 на население России всем нам еще предстоит оценить. Очевидно, что при организации специальных психологических исследований и разработке стратегий психологической помощи населению разных стран, безусловно, необходимо учитывать особенности культурных традиций и социальную специфику, а также разницу государственных мер, используемых в разных странах при организации борьбы с пандемией.

Все вышеизложенное обуславливает острую необходимость исследований,

направленных на оценку эмоционального состояния различных слоев населения России, с выделением наиболее значимых факторов эмоциональной и личностной дезадаптации, с учетом принадлежности к потенциальным «группам риска» дезадаптации. Конечной целью подобных исследований должно стать выявление наиболее значимых факторов риска дезадаптации и оказание своевременной и целесообразной психологической помощи нуждающимся. Разработка и своевременное внедрение в практику методов психологической помощи категориям населения, наиболее подверженным стрессу в условиях пандемии COVID-19, в том числе и с использованием дистанционных технологий, должно составить особую задачу психологических исследований в текущий момент.

С нашей точки зрения, психологическое сообщество нашей страны во многом готово к ответу на подобные «вызовы». Это подтверждается не только возрастанием числа обращений за психологической помощью в последние месяцы, но и все более часто выражаемой благодарностью психологам за оказанную поддержку.

Литература (References)

- Academy of the Medical Sciences of GB (2020). Preparing for a challenging winter 2020–2021. Online ahead of print. Retrieved from <https://acmedsci.ac.uk/file-download/51353957>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. doi: 10.1176/appi.books.9780890425596
- Baker E., & Clark L. (2020) Biopsychopharmacosocial approach to assess impact of social distancing and isolation on mental health in older adults. *British Journal of Community Nursing*, 25 (5), 231–238. doi: 10.12968/bjcn.2020.25.5.231
- Bell, D.M. (2004). Public health intervention and SARS spread. *Journal of Emerging Infectious Disease*, 10, 1900–1906. doi: 10.3201/eid1011.040729
- Bennett J.E., Dolin R., & Blaser M.J. (2020). Mandell, Douglas, and Bennett's Principles and Practice of Infectious Diseases. — 9th Edition. — Elsevier, Chapter 155. Coronaviruses, Including Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) and Middle East Respiratory Syndrome (MERS).
- Biggs A., Brough P., Drummond S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. *The Handbook of Stress and Health* (eds C.L. Cooper, J.C. Quick), 1st ed., Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 349–364. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Boserup B., McKenney M. & Elkbuli A. (2020). Alarming trends in US domestic violence during the COVID-19 pandemic. *American Journal of Emergency Medicine*. doi: 10.1016/j.ajem.2020.04.077
- Bradbury-Jones C. & Isham L. (2020). The pandemic paradox: the consequences of COVID-19 on domestic violence. *Journal of Clinical Nursing*. Online ahead of print. doi: 10.1111/jocn.15296
- Broche-Pérez Y., Fernández-Fleites Z., Jiménez-Puig E., Fernández-Castillo E., Rodríguez-Martin B. C. (2020). Gender and Fear of COVID-19 in a Cuban Population Sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Online ahead of print. doi: 10.1007/s11469-020-00343-8
- Brooks S., Webster R., Smith L., Woodland L., Wessely S., Greenberg N. & Rubin G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet Psychiatry*, 395 (10227), 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J. & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Journal of Psychiatry Research*, 287(112934), 1–5. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Chevance A., Gourion D., Hoertel N., Llorca P.-M., Thomas P., Bocher R., Moro M.-R., Lapre vote V., Benyamina A., Fossati P., Masson M., Leaute E., Leboyer M. & Gaillard, R. (2020). Ensuring mental health care during the SARS-CoV-2 epidemic in France: a narrative review. *L'Encéphale*. Online ahead of print. doi: 10.1016/j.encep.2020.04.005
- Chick J. (2020). Alcohol and COVID-19. *Journal of Alcohol and Alcoholism*. Online ahead of print.
- Clerici M., Durbano F., Spinogatti F., Vita A., de Girolamo G. & Micciolo R. (2020) Psychiatric hospitalization rates in Italy before and during covid-19: did they change? An analysis of register data. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–23. doi: 10.1017/ipm.2020.29

- Da B. L., Im G.Y. & Schiano T.D. (2020) COVID-19 Hangover: A Rising Tide of Alcohol Use Disorder and Alcohol-Associated Liver Disease. *Journal of Hepatology*. Online ahead of print. doi: 10.1002/hep.31307
- Dorfan, N.M. & Woody, S.R. (2011) Danger appraisals as prospective predictors of disgust and avoidance of contaminants. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 105–132. doi: 10.1521/jscp.2011.30.2.105
- Duan H., Yan L., Ding X., Gan Y., Kohn N. & Wu J. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health in the general Chinese population: changes, predictors and psychosocial correlates. *Journal of Psychiatry Research*, 293, 113386. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113396
- Duan L. & Zhu G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7, 300–302. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30073-0
- Engel G.L. (1977). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Journal of Science*, 196 (4286), 129–136. doi: 10.1126/science.847460
- Everett J.A.C., Colombatto C., Chituc V., Brady W. J., & Crockett M. J. (2020). The effectiveness of moral messages on public health behavioral intentions during the COVID-19 pandemic. *PsyArXPreprint*. Online ahead of print. doi: 10.31234/osf.io/9yq8
- Favieri F., Forte G., Tambelli R., & Casagrande M. (2020). The Italians in the Time of Coronavirus: Psychosocial Aspects of Unexpected COVID-19 Pandemic. *The Lancet*. Online ahead of print. doi: 10.2139/ssrn.3576804
- Girolamo G., Cerveri G., Clerici M., Monzani E., Spinogatti F., Starace F., Tura G. & Vita A. (2020). Mental Health in the Coronavirus Disease 2019 Emergency — The Italian Response. *Journal of American Medical Association, Psychiatry*. Online ahead of print. doi: h10.1001/jamapsychiatry.2020.1276.
- Hawryluck L., Gold W.L., Robinson S., Pogorski S., Galea S. & Styra R. (2005). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Journal of Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206–1212. doi: 10.3201/eid1102.040760
- Ho C.S., Chee C.Y. & Ho R.C. (2020). Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *ANNALS Academy of Medicine Singapore*. 49(3), 155–160.
- Iasevoli F, Fornaro M, D'Urso G, Galletta D, Casella C, Paternoster M, Buccelli C, de Bartolomeis A, the COVID-19 in Psychiatry Study Group (2020). Psychological distress in patients with serious mental illness during the COVID-19 outbreak and one-month mass quarantine in Italy. *Journal of Psychological Medicine*, 1–3. doi: 10.1017/S0033291720001841
- Johal S.S. (2009). Psychosocial impacts of quarantine during disease outbreaks and interventions that may help to relieve strain. *The New Zealand Medical Journal*, 122 (1296), 53–58. Retrieved from <https://mro.massey.ac.nz/bitstream/handle/10179/9559/Psychosocial-impacts-of-quarantine.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jung S.J. & Jun J.Y. (2020). Mental Health and Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives from South Korea. *Yonsei Medical Journal*, 61(4), 271–272. doi: 10.3349/ymj.2020.61.4.271
- Klomek A.B. (2020). Suicide prevention during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 390 doi: 10.1016/S2215-0366(20)30142-5
- Li J.-B., Yang A., Dou K., Wang L.-X., Zhang M.-C. & Lin X.-Q. (2020). Chinese public's knowledge, perceived severity, and perceived controllability of the COVID-19 and their associations with emotional and behavioral reactions, social participation, and precautionary behavior: A national survey. *PsyArXiv Preprint*. Online ahead of print. Retrieved from: <https://psyarxiv.com/5tmsh/>
- Li S. & Zhang Y. (2020). Mental healthcare for psychiatric inpatients during the COVID-19 epidemic. *General Psychiatry*, 33(2), e100216. Online ahead of print. doi: 10.1136/gpsych-2020-100216
- Li S., Wang Y., Xue J., Zhao N. & Zhu T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 17 (6), 2032. doi: 10.3390/ijerph17062032
- Li W., Yuan Y., Liu Z.-H., Zhao Y.-J., Zhang Q., Zhang L., Cheung T. & Xiang Y.-T. (2020). Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *International Journal of Biological Science*, 16(10), 1732–1738. doi: 10.7150/ijbs.45120
- Li Z., Ge J., Yang M., Feng J., Qiao M., Jiang B., Bi J., Zhanc G., Xuc X., Wang L., Zhou Q., Zhou C., Pana Y., Liua S., Zhanga H., Yangf J., Zhug B., Huh Y., Hashimotoi K., Jiaj Y., Wangk H., Wangl R., Liua C. & Yanga C. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Journal of Brain, Behavior, and Immunity*. Online ahead of print. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.007
- Liem, A., Wang, C., Wariyanti, Y., Latkin, C. A., & Hall, B. J. (2020). The neglected health of international migrant workers in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7, e20. doi: 10.1016/s2215-0366(20)30076-6
- Lima C., Carvalho P, Lima I., Nunes J., Saraiva J., de Souza R., da Silva C. & Neto M. (2020). The Emotional Impact Of Coronavirus 2019-NCov (New Coronavirus Disease). *Journal of Psychiatry Research*, 287 (112915). Online ahead of print. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112915
- 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. *Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132. Online ahead of print. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101132
- Liu K., Zhangb W., Yangc Y., Zhanga J., Lia Y., Chend Y. (2020) Respiratory rehabilitation in elderly patients with COVID-19: A randomized controlled study. *Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101166. Online ahead of print. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101166
- Lunn P., Timmons S., Barjakova M., Belton C., Julianne H., & Lavin C. (2020). Motivating social distancing during the Covid-19 pandemic: An online experiment. *Journal of Economic and Social Research Institute*. Working Paper, 658. Online ahead of print. doi: 10.31234/osf.io/x4agb
- Maher J.P. & Conroy D.E. (2015) Daily life satisfaction in older adults as a function of (in) activity. *Journal of Gerontology*. 72(4), 593–602. doi: 10.1093/geronb/gbv086
- Marks D.F., Murray M., Evans B., & Estacio E.V. (2018). *Health Psychology. Theory-Research-Practice* (5th Ed.) Sage Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/health-psychology/book256917>
- Mattioli A. V., Nasi M., Cocchi C. & Farinetti A. (2020). COVID 19 outbreak: impact of the quarantine-induced stress on cardiovascular disease risk burden. *Journal of Future Cardiology*. Online ahead of print. doi: 10.2217/fca-2020-005
- Maunder RG, Lancee WJ., Balderson K.E., Bennett J.P., Borgundvaag B., Evans S., Fernandes C.M.B., Goldbloom D.S., Gupta M., Hunter J.J., McGillis Hall L., Nagle L.M., Pain C., Peczeniuk S.S., Raymond G., Read N., Rourke S.B., Steinberg R.J., Stewart T., Van De Velde Coke S., Veldhorst G.G. & Wasylenki D.A. (2006). Long-term psychological and occupational effects of providing hospital healthcare during SARS outbreak. *Journal of Emerging Infectious*

- Disease, 12(12), 1924–1932. doi: 10.3201/eid1212.060584
- Mazza C., Ricci E., Biondi S., Colasanti M., Ferracuti S., Napoli C., & Roma P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165. Online ahead of print. doi: 10.3390/ijerph17093165
- Mazza M., Marano G., Lai C., Janiri L. & Sani G. (2020). Danger in danger: interpersonal violence during COVID-19 quarantine. *Journal of Psychiatry Research*, 289:113046. Online ahead of print. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113046
- Middleton J., Lopes H., Michelson K. & Reid J. (2020). Planning for a second wave pandemic of COVID-19 and planning for winter. *International Journal of Public Health*. doi: 10.1007/s00038-020-01455-7
- Motta Zanin G., Gentile E., Parisi A. & Spasiano D. (2020). A Preliminary Evaluation of the Public Risk Perception Related to the COVID-19 Health Emergency in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3024; Online ahead of print. doi: 10.3390/ijerph17093024
- Okruszek L., Aniszewska-Stańczuk A., Piejka, A., Wiśniewska, M., Żurek, K. (2020). Safe but lonely? Loneliness, mental health symptoms and COVID-19. Online ahead of print. Retrieved from <https://osf.io/ec3mb/> doi: 10.31234/osf.io/9njps
- Orgiles M., Morales A., Delveccio E., Mazzeschi C., Espada J. P. (2020) Immediate Psychological Effects of COVID-19 Quarantine in Youth from Italy and Spain. *The Lancet*. Online ahead of print. Retrieved from: <https://ssrn.com/abstract=3588552> doi: 10.2139/ssrn.3588552/7
- Ozamiz-Etxebarria N., Dosil-Santamaria M., Picaza-Gorrochategui M. & Idoiaga-Mondragon N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saúde Pública*; 36(4):e00054020. Online ahead of print. doi: 10.1590/0102-311X00054020 [In Spanish].
- Pitsiou G.G., Kioumis I.P. (2020). Severe acute respiratory syndrome (SARS) // *BMJ Best Practices*. — BMJ Publishing Group.
- Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., & Xu Y. (2020) A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Journal of General Psychiatry*, 33(2), e100213. Online ahead of print. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213
- Satici B., Saricali M., Satici S. A., Griffiths M. D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Online ahead of print. doi: 10.1007/s11469-020-00305-0
- Schimmenti, A., Billieux, J., Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 41–45. doi: 10.36131/CN20200202
- Shinn A.K. & Viron M. (2020) Perspectives on the COVID-19 pandemic and individuals with serious mental illness. *Journal of Clinical Psychiatry*, 81(3), 20com13412. Online ahead of print. doi: 10.4088/JCP.20com13412
- Simon N. M., Saxe G. N. & Marmor C. R. (2020) Mental Health Disorders Related to COVID-19–Related Deaths. *Journal of American Medical Association*, 324(15), 1493–1494. Retrieved from <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2771763> doi: 10.1001/jama.2020.19632.
- Tang W., Hu T., Hu B., Jin C., Wang G., Xie C., Chen S. & Xu J., (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorder*. Online ahead of print. doi: 10.1016/j.jad.2020.05.009
- Townsend E., Nielsen E, Allister R. & Cassidy S., (2020). Key ethical questions for research during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 381–383. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30150-4
- Trabucchi M. & De Leo D. (2020). Nursing homes or besieged castles: COVID-19 in northern Italy. *The Lancet Psychiatry*, 7(5):387–388. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30149-8
- Usak M., Masalimova R.A., Cherdymova I.E., & Shaidullina R.A. (2020). New playmaker in science education: Covid-19. *Journal of Baltic Science Education*, 19(2), 180–185. doi: 10.33225/jbse/20.19.180
- Vieiraa C.M., Francoa O.H., Restrepob C.G. & Abela T. (2020). COVID-19: The forgotten priorities of the pandemic. *Maturitas Journal*, 136, 38–41. doi: 10.1016/j.maturitas.2020.04.004
- Wang C., Cheng Z., Yue X.-G. & McAleer M. (2020). Risk Management of COVID-19 by Universities in China. *Journal of Risk and Financial Management*, 13(2), 36. doi: 10.3390/jrfm13020036
- 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 Environmental Research and Public Health*, 17, 1729. Online ahead of print. doi: 10.3390/ijerph17051729
- Wang H., Xia Q., Xiong Z., Li Z., Xiang W., Yuan Y., Liu Y. & Li Z. (2020). The psychological distress and coping styles in the early stages of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *PLoS ONE* 15(5): e0233410. Online ahead of print. doi: 10.1371/journal.pone.0233410
- Wang J., Wang J.-X. & Yang G.-S. (2020) The Psychological Impact of COVID-19 on Chinese Individuals. *Yonsei Medical Journal*, 61(5), 438–440. doi: 10.3349/ymj.2020.61.5.438
- Xiang Y.-T., Yang Y., Li W., Zhang L., Zhang Q., Cheung T., & Ng C.H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*. 7(3), 228–229. doi: 10.1016/s2215-0366(20)30046-8
- Yang J.Z., & Chu H.R. (2018). Who is afraid of the Ebola outbreak? The influence of discrete emotions on risk perception. *Journal of Risk Research*, 21, 834–853. doi: 10.1080/13669877.2016.1247378
- Yao H., Chen J.-H. & Xu Y.-F. (2020). Rethinking online mental health services in China during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102015. Online ahead of print. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102015
- Zhang J., Wu W., Zhao X. & Zhang W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3–8. doi: 10.1093/pccmedi/pbaa006

Дистанционная когнитивно-поведенческая психотерапия вирусной тревоги, связанной с пандемией COVID-19

А.И. Мелёхин

Гуманитарный институт имени П.А. Столыпина, Москва, Россия

Поступила 1 сентября 2020/ Принята к публикации: 16 сентября 2020

Remote cognitive behavioral therapy for viral anxiety associated with the COVID-19 pandemic

Alexey I. Melehin

Stolypin's Humanitarian Institute, Moscow, Russia
ORCID: 0000-0001-5633-7639

Received September 1, 2020 / Accepted for publication: September 16, 2020

Актуальность (контекст) тематики исследования. Пандемия коронавируса оказала существенное негативное влияние на психическое здоровье населения, что привело к росту тревожного спектра расстройств, депрессий, нарушений сна, расстройств пищевого поведения и злоупотребления алкоголем. Эта ситуация настоятельно потребовала внедрения нового способа оказания психологической помощи с учетом недоступности ее очных форм («лицом к лицу») в условиях эпидемии.

Цель: познакомить российских специалистов в области психического здоровья со спецификой применения и эффективностью краткосрочной дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии минимизации вирусной тревоги, связанной с пандемией коронавируса.

Результаты. Описана общая специфика проведения дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии в условиях пандемии COVID-19, выделены ее преимущества и недостатки. Описаны компоненты дистанционного обследования психического состояния пациента с вирусной тревогой. Представлены модули и показана эффективность краткосрочного протокола когнитивно-поведенческой психотерапии Е.М. Андерсона, направленного на воздействие на вирусную тревогу пациента за счет минимизации дисфункциональных стратегий регуляции эмоции (тревожные руминации, катастрофизация, тревога за здоровье) и замены их более гибкими (принятие и ответственность, чувство оптимальной информированности, положительная временная перспектива будущего, декатастрофизация).

Выводы. Имеющиеся данные показывают, что в век цифровизации применение адаптированных дистанционных протоколов когнитивно-поведенческой психотерапии могут быть эффективной тактикой снижения дисфункциональной вирусной тревоги за счет продвижения стратегий адаптивной регуляции эмоций, что имеет значительный потенциал для улучшения общественного здравоохранения в России.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая психотерапия, тревога, тревога за здоровье, киберпихондрия, вирусная тревога.

Relevance. The coronavirus pandemic has had a significant negative impact on the mental health of the population leading to an increase in anxiety disorders, depression, sleep disorders, eating disorders and alcohol abuse. This situation urgently demanded the introduction of a new method of providing psychological assistance, taking into account the inaccessibility of its full-time forms («face to face») in an epidemic.

The objective of the article is to acquaint Russian mental health professionals with the specifics of the application and the effectiveness of short-term distance cognitive-behavioral psychotherapy in minimizing viral anxiety associated with the coronavirus pandemic.

Results. The general specificity of conducting distance cognitive-behavioral psychotherapy in the context of the COVID-19 pandemic is described, its advantages and disadvantages are highlighted. The components of remote examination of the mental state of a patient with viral anxiety are described. The modules are presented and the effectiveness of the E.M. Anderson short-term protocol of cognitive-behavioral psychotherapy is shown. It is aimed at influencing the patient's anxiety caused by the virus by minimizing dysfunctional strategies for regulating negative emotions (anxious rumination, catastrophization, health anxiety) and replacing them with more flexible ones (acceptance and responsibility, a sense of optimal awareness, a positive time perspective for the future, decatastrophization).

Conclusions. The available data show that in the digital age, the use of adapted distance protocols of cognitive-behavioral psychotherapy can be an effective tactic for reducing dysfunctional viral anxiety by promoting adaptive emotion regulation strategies, which has significant potential for improving public health in Russia.

Keywords: cognitive-behavioral psychotherapy, anxiety, health anxiety, cyberpichondria, viral anxiety.

Введение

Пандемия коронавируса (SARS-CoV-2, COVID-19) из-за атмосферы неопределенности, изоляции, требований социальной дистанции оказала существенное негативное влияние на психическое здоровье населения, что привело к росту тревожного спектра расстройств, депрессий, нарушений сна, расстройств пищевого поведения и злоупотребления алкоголем (Jungmann, Witthöft, 2020). Реакции людей на панде-

общи о высоком уровне тревожности, связанной с пандемией COVID-19, что говорит о большей уязвимости данной группы населения (Jungmann, Witthöft, 2020). Напомним, что тревога о здоровье – это беспокойство или тревога из-за предполагаемой угрозы здоровью. Она понимается как когнитивная конструкция, которая может варьироваться от отсутствия осведомленности о здоровье до патологического беспокойства о здоровье или ипохондрии (Bailer et al., 2016).

ностью и самоизоляцией, вызывает тревогу тот факт, что психологические и психиатрические услуги стали менее доступны, чем обычно. Эта ситуация настоятельно потребовала внедрения нового способа оказания психологической помощи, с учетом того, что в условиях пандемии очные формы («лицом к лицу») оказались недоступны (Xiang et al., 2020).

Если основываться на зарубежных клинических рекомендациях (National Institute for Health and Care and Clinical Excellence, Oxford Centre for Anxiety Disorders and Trauma) по лечению тревожного спектра расстройств, то потенциальным практическим решением сложившейся проблемы кажется применение онлайн или дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии (Online Cognitive Behavioral Therapy, CBT-O, Murphy, Calugi, 2020; Waller, Pugh, 2020). Однако «стандартные» дистанционные протоколы когнитивно-поведенческой психотерапии тревожного спектра расстройств потребовали модификации в свете появления дополнительных психотерапевтических мишеней, связанных с коронавирусом (Sanderson, Arunagiri, 2020). Например, чувство неопределенности; социальная изоляция и дистанция, страх, связанный с возможной инфекцией, и киберипохондрия являются дополнительными факторами усиливающими тревожные расстройства. Выявлено, что, если во время пандемии человек живет не в одиночестве, то проведение большого количества времени с членами семьи может привести к дополнительным эмоциональным нагрузкам, приводящим к семейному дистрессу. Однако эта проблема может также предоставить потенциальные возможности для улучшения психического здоровья. Например, некоторые пациенты считают, что проведение времени с близкими людьми дома – это поддерживающая и полезная процедура для укрепления психологического благополучия. Во время пандемии может наблюдаться синдром информационного истощения, сопровождающийся тем, что люди тратят много времени на разговоры о коронавирусе («а вдруг ...», «а если ...», «если ..., то ...»). Он приводит к росту тревоги, нарушениям сна, проблемам с приемом пищи (эмоциональный голод). Те пациенты, которые ищут или получают лечение, могут

Реакции людей на пандемию могут варьироваться от одного человека к другому. Опыт предыдущих эпидемий и пандемий (например, Эбола, H1N1, птичий грипп, атипичная пневмония и др.) показал, что в этот период увеличиваются риски развития тревожного спектра расстройств, а точнее вирусной тревоги (virus anxiety), включающей в себя тревогу за здоровье и киберипохондрию как повторяющийся и/или чрезмерный поиск в интернете (социальных сетях) информации, связанной со здоровьем

мие могут варьироваться от одного человека к другому. Опыт предыдущих эпидемий и пандемий (например, Эбола, H1N1, птичий грипп, атипичная пневмония и др.) показал, что в этот период увеличиваются риски развития тревожного спектра расстройств, а точнее вирусной тревоги (virus anxiety), включающей в себя тревогу за здоровье и киберипохондрию как повторяющийся и/или чрезмерный поиск в интернете (социальных сетях) информации, связанной со здоровьем (Brown et al., 2019; Jungmann, Witthöft, 2020).

Наличие вирусной тревоги, которая непропорциональна по своей интенсивности или продолжительности, существенно влияет на удовлетворенность качеством жизни, мешает повседневному решению проблем или целенаправленному поведению. Она дисфункциональна и контрпродуктивна как для человека, так и для общества в целом. Например, наличие тревоги о здоровье часто приводит к неадекватному обращению за медицинской помощью, что, в свою очередь, может усилить давление на и без того обременен-

Наличие вирусной тревоги, которая непропорциональна по своей интенсивности или продолжительности, существенно влияет на удовлетворенность качеством жизни, мешает повседневному решению проблем или целенаправленному поведению. Она дисфункциональна и контрпродуктивна как для человека, так и для общества в целом

Более чем 68% людей сообщали о тревоге и беспокойстве во время вирусных эпидемий или пандемий (Jalloh et al., 2018). Люди 30–59 лет, особенно женщины, со-

дую в этот период систему здравоохранения (Zhang et al., 2020). Помимо особых проблем, вызванных возросшим страхом заражения, социальной дистанцирован-



Алексей Игоревич Мелёхин –

кандидат психологических наук, доцент Гуманитарного института имени П.А. Столыпина
<https://istina.msu.ru/profile/clinmelehin/>

чувствовать себя виноватыми («А вдруг я выживу, а, например, ребенок умрет») или не заслуживающими лечения («Я прожил жизнь как попало, и если заражусь коронавирусом, то я не заслуживаю жить дальше»), особенно в свете чрезмерного внимания средств массовой информации к коронавирусу. Многократное воздействие средств массовой информации на людей приводит к повышенной тревожности и усилению спектра стрессовых реакций у них, что оказывает негативное воздействие на их здоровье. Это, в свою очередь, провоцирует неадаптивное поведение по отношению к здоровью и поиск помощи, что может приводить к перегрузке медицинских учреждений. Поэтому возникла необходимость разработки специализированных протоколов когнитивно-поведенческой психотерапии направленных на устранение данной формы дисфункциональной тревоги среди населения (Murphy, Calugi, 2020).

Цель данной статьи: познакомить российских специалистов в области психического здоровья со спецификой применения и эффективностью краткосрочной дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии минимизации вирусной тревоги, связанной с пандемией коронавируса.

Специфика дистанционной формы когнитивно-поведенческой психотерапии

Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПП) хорошо подходит для многих аспектов осуществления дистанционной или онлайн психологической помощи. Это разговорная, практико-ориентированная психотерапия, поэтому она может быть относительно легко интегрирована с помощью онлайн-видеозвонков. Данная форма психотерапии основывается на важности применения когнитивных и поведенческих навыков пациента для минимизации своего страдания. Пациент вносит изменения в свое поведение и работает над конкретными задачами между сеансами терапии, чтобы усиливать эти изменения. При данной психотерапии пациент с меньшей вероятностью приписывает прогресс специалисту, более вероятно, что он будет иметь

значительное чувство самоэффективности (Alavi, Omrani, 2019). На рис. 1 мы представили различные формы проведения когнитивно-поведенческой психотерапии.

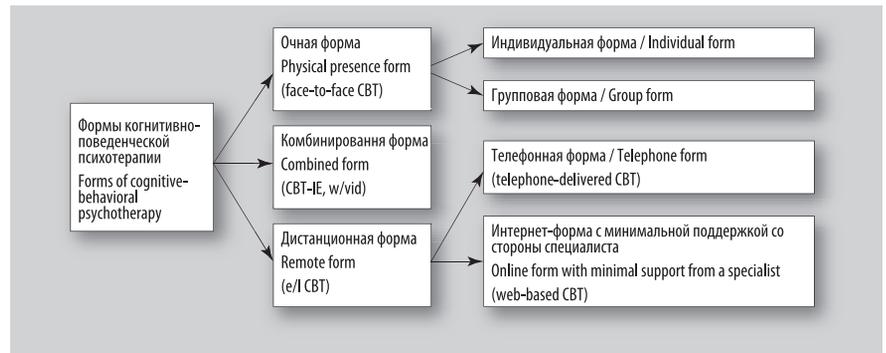


Рис. 1. Формы когнитивно-поведенческой психотерапии (Мелёхин, 2020)

Figure 1. Forms of cognitive-behavioral psychotherapy (Melekhin, 2020)

Более сложной задачей является проведение полностью дистанционного лечения без какого-либо первоначального личного контакта с специалистом, поскольку при этом могут возникнуть трудности в построении терапевтического альянса. Однако невербальные коммуникативные аспекты терапевтических отношений (выражение лица, глаза, голос, поза, жесты тела, физическая внешность) учитываются при онлайн-психотерапии при условии, что применяется видеосвязь (Alavi, Omrani, 2019; Wahlund, Mataix-Cols, 2020).

видеозвонков (Skype, WhatsApp, Google Meet, FaceTime, Zoom). Выбор платформы зависит от различных факторов, включая опыт, доступность, предпочтения пациента и специалиста. Платформы Skype

и Zoom имеют функцию общего доступа к экрану, опцию «белая доска», где можно более эффективно проводить обследование пациента, наглядно показывая predisposing, провоцирующие и поддерживающие факторы тревоги, строить концептуальную модель расстройства пациента в режиме реального времени. Рекомендовано проводить онлайн-сессии примерно с той же продолжительностью, что и очные (45–60 минут).

Аудио-вызовы менее рекомендованы с точки зрения эффективности протоколов КПП и построения терапевтического

Многократное воздействие средств массовой информации на людей приводит к повышенной тревожности и усилению спектра стрессовых реакций у них, что оказывает негативное воздействие на их здоровье. Это, в свою очередь провоцирует неадаптивное поведение по отношению к здоровью и поиск помощи, что может приводить к перегрузке медицинских учреждений

Исследования дистанционной формы психотерапии депрессии и генерализованного тревожного расстройства показали высокий уровень терапевтического альянса, при условии применения видеосвязи (Hadjistavropoulos et al., 2017). Отметим, что согласно исследованиям КПП тревожного спектра расстройств, проводимых с помощью телемедицины, последние были признаны эффективными для пациентов. Они показали результаты, сходные с результатами очной формы психотерапии. Проведение КПП возможно с помощью различных платформ

альянса, поскольку не дают возможности обмениваться материалом в ходе сеанса на экране и наблюдать некоторые важные аспекты невербальной коммуникации. Отметим, что в некоторых случаях аудио-вызов может быть единственным вариантом и, вероятно, лучшим, чем ничего. Аудио-вызов проводить проще, если пациент и специалист ранее встречались лицом к лицу, но, опять же, это не всегда возможно.

В дистанционном режиме возможна отправка документов (диагностических шкал, выполненных домашних заданий)

по электронной почте (Wahlund, Mataix-Cols, 2020).

Отдельно выделяют телефонную форму КПП тревожного спектра расстройств, с использованием брошюры самопомощи для пациента. Было показано, что эта форма показывает хорошие результаты при лечении панического расстройства, генерализованного тревожного расстройства и социальной тревоги (Alavi, Omrani, 2019).

- осуществление в удобное время и в темпе, который соответствует потребностям и возможностям пациента, так и специалиста;
- наличие постоянной поддержки пациента и его семьи;
- снижение физических и психосоциальных барьеров (самостигматизации), помогает интровертированным, тревожно-мнительным пациентам

- управление коморбидными психическими состояниями (острое суицидальное состояние, выраженная алкогольная зависимость, биполярное расстройство и др.);
- зависимость от психофармакотерапии;
- технические проблемы, например, качество связи и видео- и аудиосигнала. (Мелехин, 2018, 2020).

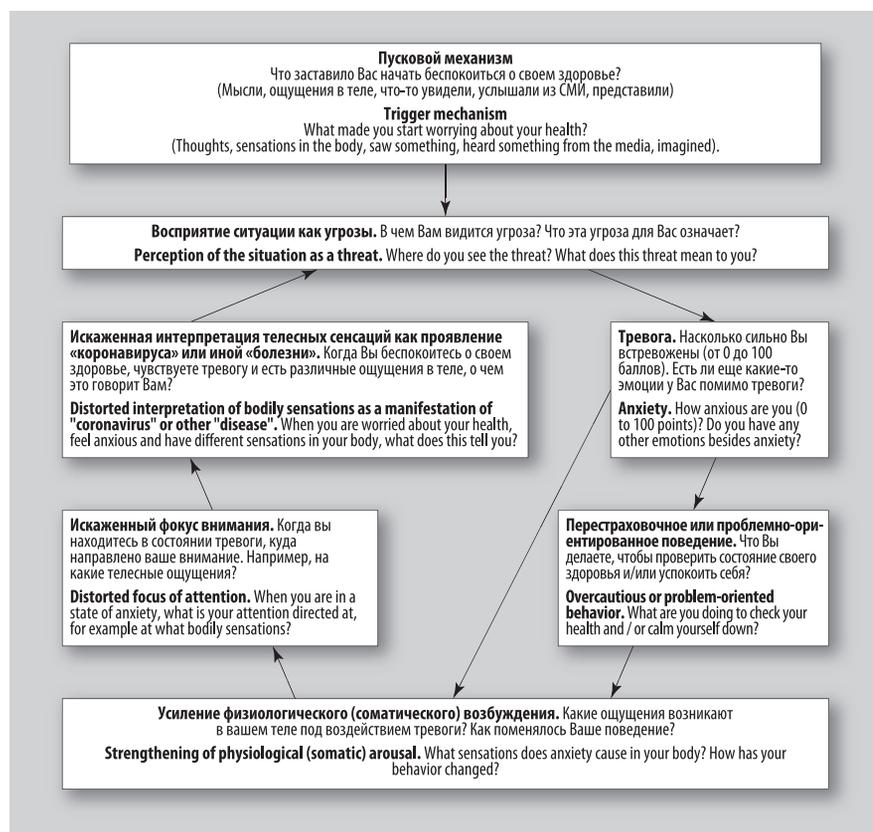


Рис. 2. Когнитивно-поведенческая модель тревоги о здоровье Р. Стерна и Д. Драммонда (Stern, Drummond, 1991)

Figure: 2. Cognitive-behavioral model of health anxiety by R. Stern and D. Drummond (Stern, Drummond, 1991)

Таким образом преимуществами дистанционной КПП являются:

- географическая независимость, т.е. проведение психотерапевтической консультации, независимо от того, где находятся специалист и пациент;
- удобный формат связи (аудио и/или видео);
- персонализация психотерапевтических протоколов;
- быстрая интеграция в повседневную клиническую практику с возможностью эффективного отслеживания динамики лечения пациента;

быть более открытыми и восприимчивыми к психологической помощи;

- экономическая эффективность для пациента – средний курс «очной» КПП состоит из 16–22 сессий, в отличие от дистанционной «полной» из 8–10 сессий, «краткосрочной» из 3–4 сессий и «экспресс» из 1–2 сессий (Мелехин, 2018, 2020).

Недостатки дистанционной КПП:

- наличие изменений в нейрокогнитивном функционировании пациента;
- хроническая полиморбидность и полипрагмазия;

Протокол краткосрочной дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии тревоги, связанной с пандемией COVID-19

Е.М. Андерсоном был предложен протокол краткосрочной дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии тревоги, связанной с пандемией Covid-19 (Andersson, 2020), который представляет собой структурированную автоматизированную программу, управляемую через интернет-платформу.

В основе данного протокола лежит когнитивно-поведенческая модель тревоги о здоровье и ипохондрии (Witthöft, Hiller, 2010). Предполагается, что телесные ощущения или доброкачественные симптомы интерпретируются человеком как ухудшение и признаки серьезного заболевания, которые могут привести к тревоге о здоровье и впоследствии к увеличению дискомфортных телесных ощущений (рис. 2).

Телесные ощущения, их восприятие и интерпретация могут существенно зависеть от инициирующих событий (например, сообщений СМИ, физиологического возбуждения). Порочный круг телесных ощущений, когнитивных функций и тревоги может с большей вероятностью возникать в случае определенных предрасполагающих факторов (например, общей уязвимости к тревоге) и может поддерживаться перестраховочным или проблемно-ориентированным поведением (например, поведением, направленным на обеспечение безопасности, таким как интернет-исследования в социальных сетях или онлайн-консультации у врачей, сдача анализов) в качестве негативного подкрепления (Witthöft, Hiller, 2010). Что касается процессов ин-

терпретации и атрибуции, то во время вспышки коронавируса более вероятно, что телесные ощущения или симптомы интерпретируются в соответствии с этим контекстом (например, «я дышу как-то не так, возможно, я заражен коронавирусом», «у меня диарея, это первый признак того, что у меня коронавирус»).

Исследователи более ранних пандемий (например, атипичной пневмонии) обнаружили, что переоценка угрозы связана с повышенной тревожностью (Blakey, Abramowitz, 2017). Что касается инициирующих событий и поддерживающих факторов тревоги о здоровье, то здесь средства массовой информации могут играть центральную роль в период эпидемии/пандемии (например, чрезмерное использование интернета, связанного с COVID-19, в качестве поведения, направленного на обеспечение безопасности) (Garfin, Silver, Holman, 2020).

Целью протокола краткосрочной дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии тревоги является воздействие на вирусную тревогу пациента посредством минимизации дисфункциональных стратегий регуляции эмоции (руминация, катастрофизация, тревога о здоровье) и замена их более гибкими (принятие и ответственность, чувство оптимальной информированности, положительная временная перспектива будущего, декатастрофизация).

Длительность психотерапевтического протокола – три недели. Он состоит из установленных рекомендаций для решения проблем, связанных с тревогой, которые были адаптированы специально для дисфункциональной тревоги связанной с Covid-19. Каждый модуль включает текст (максимум восемь страниц) и одно или несколько заданий, которые пациенты должны практиковать в течение, как минимум, двух дней (Andersson, 2020).

I. Введение. Дистанционного обследования психического состояния пациента В начале и конце психотерапии пациенты проходят полное обследование, включающее все диагностические мишени (табл. 1).

Шкалы GAD-7 и WSAS заполняются пациентом каждую неделю, что позволяет специалисту отслеживать динамику лечения. Результаты наглядно показываются пациенту (рис. 3) с целью укрепления

Табл. 1. Компоненты дистанционного обследования психического состояния пациента с тревогой о здоровье, связанной с пандемией COVID-19

Диагностические мишени	Шкалы
Симптомы генерализованного тревожного расстройства, тревоги о здоровье	COVID-19-adapted version of the self-rated Generalized Anxiety Disorder Scale-7 (GAD-7)
Симптомы депрессии. Киберипохондри	Montgomery Asberg Depression Rating Scale – Self report (MADRS-S) Cyberchondria Severity Scale (CSS- 15)
Симптомы нарушения сна	Insomnia Severity Index (ISI)
Воздействие пандемии COVID-19 на удовлетворенность качеством жизни	CoRonavruS Health Impact Survey (CRISIS)
Функциональный статус. Социальная адаптация.	Adapted COVID-19 version of the Work and Social Adjustment Scale (WSAS)
Когнитивная регуляция эмоций	The Short Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ- short)
Толерантность к неопределенности	Intolerance of uncertainty Scale (IUS)

Table 1. Components of remote mental health examination of a patient with health anxiety associated with the COVID-19 pandemic

Diagnostic targets	Scales
Symptoms of generalized anxiety disorder, anxiety about health	COVID-19-adapted version of the self-rated Generalized Anxiety Disorder Scale-7 (GAD-7)
Symptoms of depression. Cyberchondria	Montgomery Asberg Depression Rating Scale – Self report (MADRS-S) Cyberchondria Severity Scale (CSS- 15)
Symptoms of sleep disorder	Insomnia Severity Index (ISI)
Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life satisfaction	Coronavirus Health Impact Survey (CRISIS)
Functional status. Social adaptation.	Adapted COVID-19 version of the Work and Social Adjustment Scale (WSAS)
Cognitive regulation of emotions	The Short Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ- short)
Tolerance of uncertainty	Intolerance of uncertainty Scale (IUS)

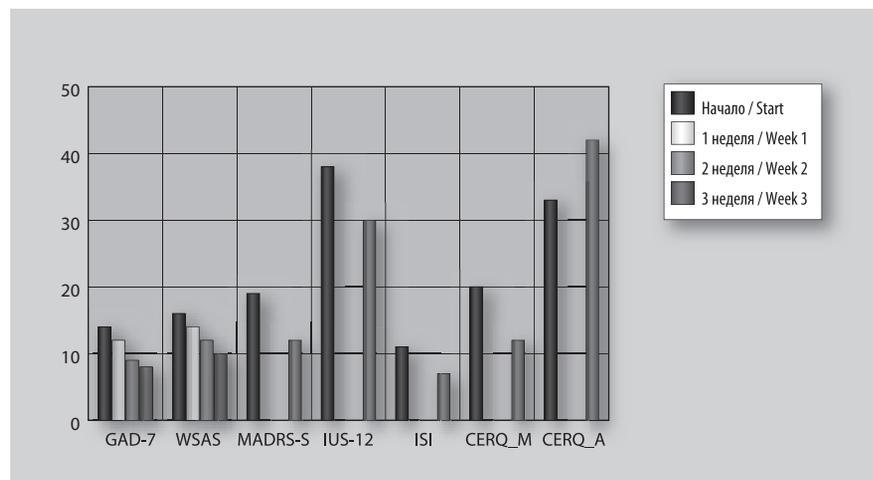


Рис. 3. Динамика психотерапевтического лечения пациентки 31 года с генерализованным тревожным расстройством

Рис. 3. Dynamics of psychotherapeutic treatment of a 31-year-old patient with generalized anxiety disorder

ления терапевтического альянса, коррекции тактики психотерапевтиче-

ского лечения для минимизации ухудшения состояния.

У пациентов, проходивших КПП, по сравнению с пациентами, получавшими поддерживающую психотерапию, наблюдается снижение симптомов общей тревоги и депрессии, тревоги о здоровье, трудовая и социальная адаптация, переносимость неопределенности. Исключение составляют только симптомы бессонницы

II. Первый модуль охватывает психообразование о тревоге, беспокойство и эволюционную функцию тревожных мыслей (например, почему беспокойство иногда может быть полезным, а иногда бесполезным). Пациенту предлагается вести электронный дневник тревоги в течение нескольких дней и пометить каждую беспокойную мысль как полезную или бесполезную, используя следующие инструкции: «Помогает ли эта мысль решать Вам проблемы или принимать соответствующие меры предосторожности? Если да, пожалуйста, обозначьте это как полезную мысль. В противном случае, пожалуйста, обозначьте это как бесполезную мысль». Цель первого модуля состоит в том, чтобы помочь пациенту лучше осознать свою тревогу и научиться различать функциональные и дисфункциональные формы тревоги. Дополнительно формируется чувство оптимальной информированности (конкретная/точная, заслуживающая доверия информация, избегающая внушающих страх слов, посланий), которое оказывает буферный эффект на вирусную тревогу.

III. Второй модуль посвящен техникам решения разрешимых проблем. Здесь пациенту предлагается выделить тревожные мысли о разрешимых проблемах и активно работать над их решением (например, когда у вас возникает тревожная мысль, которая разрешима, пожалуйста, запланируйте временной интервал на тот же или следующий день, чтобы работать над этой мыслью). При этом применяются простые техники решения проблем (например, начните с определения природы проблемы, а затем придумайте столько решений проблемы, сколько сможете придумать. Выберите решение, которое вы считаете наиболее разумным, попробуйте его и оцените, действительно ли оно решило проблему. Если нет, вернитесь и рассмотрите другое решение, оценивая себя без критики). Дела-

ется акцент на поведенческих навыках решения функциональных проблем с тревогой (контроль времени, план работоспособности, подготовка к возможным негативным результатам и поиск альтернативных решений).

IV. Третий модуль нацелен на работу с чрезмерной проверкой и поисковым перестраховочным поведением. Пациенту рекомендуется выявлять любые бесполезные формы поведения (например, измерять температуру несколько раз в день без каких-либо симптомов лихорадки или повторно проверять новости о смертности от COVID-19). Затем пациенту предлагается либо совсем воздержаться от бесполезной проверки и поиска подтверждений безопасности, либо уменьшить их (например, измерять свою температуру только один или два раза в день), либо отложить их (например, при получении push-уведомления о COVID-19 на вашем смартфоне подождите не менее 60 минут, а затем спросите себя, действительно ли Вам нужно прочесть эту новость, что хорошего для себя Вы получите?).

V. Четвертый модуль содержит техники отстранения от бесполезных тревожных мыслей. Для этого пациенты выполняют упражнение под названием «диспетчер полетов». В нем их инструктируют сначала быть «на связи» в течение нескольких часов и реагировать на каждую тревожную мысль, которая приходит в голову. Затем тот, кто беспокоится, пробует быть «не на службе», то есть не реагировать на тревожные мысли, а просто оставить их как «шум», который не нуждается в дальнейшем внимании, оценке, интерпретации. Затем данные этих двух периодов сравниваются, и пациенту предлагается сделать выводы о том, как эти различные стратегии повлияли на уровень его тревоги. Данный модуль также включает усиление поиска радости в повседневных ситуациях. В конце дня пациента просят назвать 5 вещей,

которые принесли ему удовольствие в течение этого дня.

VI. Пятый модуль направлен на то, чтобы побудить пациента заниматься здоровыми, осознанными привычными делами, несмотря на пандемию и тревогу по этому поводу. Пациенту предлагается пересмотреть свои привычки, определить и расширить полезные виды деятельности, такие как приготовление пищи, занятия хобби, физические упражнения (что совместимо с текущими ограничениями), обращение за помощью к другим и помощь другим по мере необходимости. Этот модуль также включает организацию работы по гигиене сна с целью минимизации проблем со сном из-за беспокойства о Covid-19. Краткое резюме для пациента освоенных психотерапевтических модулей (1–4) с прописыванием общих поведенческих стратегий профилактики от рецидивов.

Эффективность. У пациентов, проходивших КПП, по сравнению с пациентами, получавшими поддерживающую психотерапию, наблюдается снижение симптомов общей тревоги и депрессии, тревоги о здоровье, трудовая и социальная адаптация, переносимость неопределенности. Исключение составляют только симптомы бессонницы. Психотерапевтические техники были в высшей степени приемлемыми, и никаких серьезных побочных явлений зарегистрировано не было. Небольшое число пациентов сообщили о легких побочных явлениях, которые носили преходящий характер (Andersson, 2020).

Практические рекомендации по применению дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии вирусной тревоги

- **Шаг 1** состоит в том, чтобы установить психотерапевтическую сцену. Специалист и пациент должны договориться о платформе, используемой для видеоконференции (например, с высококачественной передаче видео и оптимальной безопасности). Использование проводного соедине-

ния может быть предпочтительнее беспроводного соединения, поскольку проводные соединения обеспечивают лучшую скорость, стабильность и безопасность. Конфиденциальность контакта должна быть гарантирована, и сеанс не может быть записан, если пациенты не дают явного согласия на это. Важно, чтобы специалист объяснил пациенту, что они должны найти предпочтительно тихое место для сеансов, которые будут иметь регулярную продолжительность (например, 45–60 минут), и что сеанс должен быть возобновлен как можно быстрее, если он будет прерван из-за технических проблем. С пациентом можно обмениваться телефонными номерами, чтобы быть на связи, когда интернет отключен более, чем на несколько минут.

- **Шаг 2** заключается в поощрении участия поддерживающего (доверительного) лица. Друг или член семьи может быть приглашен присоединиться к одному из начальных сеансов, либо удаленно, либо «живую» из дома пациента. Роль этого человека заключается в том, чтобы выступать в качестве консультанта и компаньона, когда пациент проходит терапию и выполняет свои задания. Пациенту рекомендуется информировать доверительное лицо о планировании сеансов и связываться с ним после очень эмоционального сеанса, чтобы поразмыслить о сеансе, обобщить извлеченные выводы, просмотреть домашние задания, планы и мероприятия за несколько дней до следующего сеанса.
- **Шаг 3** предполагает обоснование проведения когнитивных и поведенческих техник. Ключевые элементы такого обоснования – это объяснение того, что при столкновении со стрессом (а также с внутренними и внешними сигналами, связанными с ним) требуется поддержание адаптивного взгляда на себя, на собственную жизнь и будущее, а также постоянное участие в деятельности, которая приносит удовольствие. Тревожные и депрессивные стратегии избегания, а также жесткие, дезадаптивные модели мышления препятствуют достижению этих целей и являются мишенью для психотерапевтического лечения.

- **Шаг 4** включает в себя экспозиционную терапию, которая лежит в основе лечения. Она предусматривает постепенное столкновение со специфическими внутренними и внешними стимулами, связанными с тревогой (например, воспоминания, объекты и ситуации), которых человек избегает. Это делается для того, чтобы помочь человеку меньше стремиться к избеганию и осознать реальность тревоги. Общие упражнения в рамках экспозиционной терапии включают в себя побуждение пациентов к представлению тревожных ситуаций и ощущений в теле без ответа на эти представления. Кроме того, специалисты могут показывать различные материалы из интернета о коронавирусе, чтобы способствовать гибкой оценке ситуации, шаг за шагом увеличивая конфронтационный контекст. Например, с помощью Google Earth можно постепенно увеличивать окружение места, где имеет место большое количество смертей от коронавируса. Точно так же, когда у пациента кто-то из окружения заболел от коронавируса, можно показывать все более явные изображения, напоминающие о болезни, начиная от нейтральных изображений медицинского персонала и заканчивая изображениями коронапациентов в перегруженном отделении интенсивной терапии во время пандемии. Видеоконференции открывают новые возможности для воздействия на конкретные избегаемые объекты. Например, пациентов можно попросить показать фотографии или видеозаписи беспокоящих его объектов, пройтись по дому, показывая места или предметы, имеющие определенное значение. Пациентам может быть рекомендовано выполнять эти упражнения в присутствии фигуры поддержки и использовать телефон вместо видеозвонков, чтобы обеспечить конфиденциальность в общественных местах и избежать проблем с подключением к интернету. Функция чата может использоваться для мониторинга уровня дистресса (например, пациента могут попросить оценивать его/ее уровень дистресса по шкале 0–10 баллов каждые 15 минут). Экспозиционные техники во время сеансов

могут быть дополнены письменными заданиями.

- **Шаг 5** включает в себя когнитивную реструктуризацию, которая направлена на выявление и изменение дезадаптивных когнитивных установок, препятствующих конфронтации с реальностью и ориентации на благополучное будущее, а также поддерживающих негативные эмоции и бесполезное перестраховочное поведение. Дезадаптивные когнитивные установки включают в себя негативные представления о себе, смысле жизни и будущем, а также катастрофически неверные интерпретации ситуации и телесных ощущений. Так, после чрезмерной сенсорной перегрузки информацией о коронавирусе особенно часто наблюдаются изменения в ощущении безопасности мира, его предсказуемости, управляемости со склонностью к самообвинению и недоверию. Цель когнитивной реструктуризации состоит не в том, чтобы помочь пациентам позитивно мыслить об этих проблемах или убедить их в том, что их когнитивные представления неверны. Вместо этого надо помочь пациентам принять то, что их тревога разрушила некоторые убеждения, и что для того, чтобы перейти от нездорового поведения к здоровому, важно изменить неадаптивные убеждения на полезные убеждения, отражающие уверенность, доверие к собственному телу и надежду. В видео-сессиях возможно совместное использование экрана, на нем пациенты могут записывать свои бесполезные мысли, которые затем объясняются и оспариваются совместно с психотерапевтом. Общие параметры рабочего пространства (например, «белая доска» в skype) могут применяться для очень точной формулировки негативных когнитивных установок пациента и для поддержки применения методов оспаривания когнитивных установок. В качестве примеров можно привести технику «двух столбцов», направленную на различение доказательств в пользу и доказательств против конкретной негативной мысли, и технику «пирог». Последняя призвана выявить завышенную ответственность пациента за нежелательное событие, например, –

В век цифровизации применение адаптированных дистанционных протоколов когнитивно-поведенческой психотерапии может быть эффективной тактикой снижения дисфункциональной вирусной тревоги. Данные протоколы используют стратегии адаптивной регуляции эмоций, что в конечном итоге приводит к улучшению здоровья населения

за заражение родственника коронавирусом. Делается это путем перечисления всех возможных причин данного события, последующего взвешивания и графического представления этих причин и выявления событий, которые могли произойти с этим человеком помимо заражения.

возможность обмена целями с помощью совместного использования экрана. Совместно разрабатываются шаги для достижения целей с помощью доски – записываются запланированные мероприятия, непосредственно формируется повестка дня и проводится планирование. Возможно привлече-

Забегая вперед, можно сказать, что после окончания пандемии Covid-19 дистанционная форма когнитивно-поведенческой психотерапии может оставаться альтернативой очной терапии, когда очная помощь менее доступна из-за нехватки времени у пациента, наличия транспортных проблем. Кроме того, интересно подумать о ее более широком применении в России, как о новом варианте оказания эффективной психологической помощи

• **Шаг 6** формирование градуированной поведенческой активации, которая включает в себя помощь пациентам в постепенном увеличении вовлеченности в обычные виды деятельности, которые предлагают радость, смысл и удовольствие. Акцент должен быть сделан на разработке новых целей и ролей. Пациенту оказывается помощь в осознании личностных ценностей, например, в социальной, рекреационной и образовательной/профессиональной сферах функционирования, а также в формулировании конкретных целей, связанных с этими ценностями, и шагов по их достижению. На этом этапе психотерапии проводится видео-сессия, которая дает воз-

можность доверительного лица (или других лиц) непосредственно к обдумыванию и планированию мероприятий и для их записи.

Важно отметить, что на всех этапах психотерапевтической помощи можно попросить пациентов записывать содержание сеансов и просматривать их несколько раз, чтобы увеличить эффект обучения. Например, сеансы, в которых используется образное воздействие, можно наблюдать неоднократно, чтобы стимулировать обработку эмоциональных воспоминаний. Сеансы, на которых дневники применяются для выявления и изменения негативных мыслей, тоже можно наблюдать несколько раз, чтобы получить четкое представление о

тонкостях когнитивной реструктуризации (Murphy, Calugi, 2020; Boelena, Eisma, 2020).

Заключение

Имеющиеся данные показывают, что в век цифровизации применение адаптированных дистанционных протоколов когнитивно-поведенческой психотерапии может быть эффективной тактикой снижения дисфункциональной вирусной тревоги. Данные протоколы используют стратегии адаптивной регуляции эмоций, что в конечном итоге приводит к улучшению здоровья населения. В отличие от иных психотерапевтических тактик лечения, когнитивно-поведенческая психотерапия намного короче (3 против 10 недель), имеет фиксированную и, в то же время, гибкую структуру в соответствии с психическим состоянием и потребностями пациента. Эта форма психотерапии легко масштабируется и может быть доступна для всего населения с помощью цифровых платформ, широкодоступных в большинстве передовых систем здравоохранения. Забегая вперед, можно сказать, что после окончания пандемии Covid-19 дистанционная форма когнитивно-поведенческой психотерапии может оставаться альтернативой очной терапии, когда очная помощь менее доступна из-за нехватки времени у пациента, наличия транспортных проблем. Кроме того, интересно подумать о ее более широком применении в России, как о новом варианте оказания эффективной психологической помощи.

Литература:

- Мелехин А.И. Дистанционная когнитивно-поведенческая психотерапия синдрома раздраженного кишечника: специфика и эффективность // Современная зарубежная психология. – 2018. – Т. 7. – № 4. – С. 56–74. doi:10.17759/jmfp.2018070407
- Мелехин А. И. Дистанционная форма когнитивно-поведенческой психотерапии рефрактерного синдрома раздраженного кишечника // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. – 2020. – Т. 12. – № 2. – С. 30–46.
- Alavi N., Omrani M. (2019). Online Cognitive Behavioral Therapy An e-Mental Health Approach to Depression and Anxiety. Springer, 170 p. doi: 10.1007/978-3-319-99151-1
- Andersson E. (2020). Brief online-delivered cognitive-behavioural therapy for dysfunctional worry related to the covid-19 pandemic: A randomised trial.
- Bailer J., Kerstner, T.(2016). Health anxiety and hypochondriasis in the light of DSM-5. Anxiety, Stress, and Coping, 29(2), 219–239. .
- Blakey S.M., Abramowitz J.S. (2017). Psychological predictors of health anxiety in response to the Zika virus. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(3–4), 270–278. doi: 10.1007/s10880-017-9514-y.
- Boelen Paul A., Eisma C., Geert S. (2020). Remotely Delivered Cognitive Behavior Therapy for Disturbed Grief During the COVID-19 Crisis: Challenges and Opportunities. *Journal of Loss and Trauma*, doi: 10.1080/15325024.2020.1793547
- Brown R.J., Skelly N., Chew-Graham C.A. (2019). Online health research and health anxiety: A systematic review and conceptual integration. *Clinical*

Psychology: Science and Practice, 9(2), 85.

Garfin D.R., Silver R. C., Holman E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355–357. doi: 10.1037/hea0000875.

Hadjistavropoulos H.D., Pugh N.E., Hesser H. (2017). Therapeutic alliance in internet-delivered cognitive behaviour therapy for depression or generalized anxiety. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24, 451–461. doi: 10.1002/cpp.2014

Jalloh M.F., Li W. (2018). Impact of Ebola experiences and risk perceptions on mental health. *BMJ Global Health*, 3(2), e000471. bmjgh-2017-000471.

Jungmann S.M. Witthöft M (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 11–19. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102239

Liu S., Yang L., Zhang C. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4).

Murphy R., Calugi S., Cooper Z. (2020). Challenges and opportunities for enhanced cognitive behaviour therapy (CBT-E) in light of COVID-19. *Cognitive Behaviour Therapist*, 13.

Sanderson W.C., Arunagiri V., Funk A.P. et al. (2020) The Nature and Treatment of Pandemic-Related Psychological Distress. *J Contemp Psychother*, Stern, R. S., Drummond, L. M. (1991). The practice of behavioural and cognitive psychotherapy. New York: Cambridge University Press.

Wahlund T., Mataix-Cols D. (2020). Brief online cognitive behavioural intervention for dysfunctional worry related to the covid-19 pandemic: Pre-specified interim results from a randomised trial.

Waller G., Pugh M, Mulken, S, et al. (2020) Cognitive-behavioral therapy in the time of coronavirus: Clinician tips for working with eating disorders via telehealth when face-to-face meetings are not possible. *Int J Eat Disord*, 53: 1132– 1141.

Witthöft M., Hiller W. (2010). Psychological approaches to origins and treatments of somatoform disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 257–283. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131505.

Zhang Y., Ma Z.F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7).

References

Melehin A.I. (2018). Home-based cognitive behavioral psychotherapy in the treatment of irritable bowel syndrome: the specifics and effectiveness. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 7(4), 56–74. doi:10.17759/jmfp.2018070407

Melehin A.I. (2020). Remote form of cognitive behavioral psychotherapy for refractory irritable bowel syndrome. *The journal of telemedicine and e-Health*, 2, 30–45. doi: 10.29188/2542-2413-2020-6-2-30-45

Alavi N., Omrani M. (2019). Online Cognitive Behavioral Therapy An e-Mental Health Approach to Depression and Anxiety. *Springer*, 170 p. doi: 10.1007/978-3-319-99151-1

Andersson E. (2020). Brief online-delivered cognitive-behavioural therapy for dysfunctional worry related to the covid-19 pandemic: A randomised trial.

Bailer J., Kerstner, T.(2016). Health anxiety and hypochondriasis in the light of DSM-5. *Anxiety, Stress, and Coping*, 29(2), 219–239. .

Blakey S.M., Abramowitz J.S. (2017). Psychological predictors of health anxiety in response to the Zika virus. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(3–4), 270–278. doi: 10.1007/s10880-017-9514-y.

Boelen Paul A., Eisma C., Geert S. (2020). Remotely Delivered Cognitive Behavior Therapy for Disturbed Grief During the COVID-19 Crisis: Challenges and Opportunities. *Journal of Loss and Trauma*, doi: 10.1080/15325024.2020.1793547

Brown R.J., Skelly N., Chew-Graham C.A. (2019). Online health research and health anxiety: A systematic review and conceptual integration. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(2), 85.

Garfin D.R., Silver R. C., Holman E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355–357. doi: 10.1037/hea0000875.

Hadjistavropoulos H.D., Pugh N.E., Hesser H. (2017). Therapeutic alliance in internet-delivered cognitive behaviour therapy for depression or generalized anxiety. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24, 451–461. doi: 10.1002/cpp.2014

Jalloh M.F., Li W. (2018). Impact of Ebola experiences and risk perceptions on mental health. *BMJ Global Health*, 3(2), e000471. bmjgh-2017-000471.

Jungmann S.M. Witthöft M (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 11–19. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102239

Liu S., Yang L., Zhang C. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4).

Murphy R., Calugi S., Cooper Z. (2020). Challenges and opportunities for enhanced cognitive behaviour therapy (CBT-E) in light of COVID-19. *Cognitive Behaviour Therapist*, 13.

Sanderson W.C., Arunagiri V., Funk A.P. et al. (2020) The Nature and Treatment of Pandemic-Related Psychological Distress. *J Contemp Psychother*, Stern, R. S., Drummond, L. M. (1991). The practice of behavioural and cognitive psychotherapy. New York: Cambridge University Press.

Wahlund T., Mataix-Cols D. (2020). Brief online cognitive behavioural intervention for dysfunctional worry related to the covid-19 pandemic: Pre-specified interim results from a randomised trial.

Waller G., Pugh M, Mulken, S, et al. (2020) Cognitive-behavioral therapy in the time of coronavirus: Clinician tips for working with eating disorders via telehealth when face-to-face meetings are not possible. *Int J Eat Disord*, 53: 1132– 1141.

Witthöft M., Hiller W. (2010). Psychological approaches to origins and treatments of somatoform disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 257–283. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131505.

Zhang Y., Ma Z.F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7).

Родители и дети в период изоляции: внешние и внутренние факторы взаимопонимания

Е.В. Леонова Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского Калуга, Россия

Поступила 10 сентября 2020/ Принята к публикации: 17 сентября 2020

Parents and children in time of isolation: external and internal factors of mutual understanding

Elena V. Leonova Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia
ORCID: 0000-0003-3171-2943

Received September 10, 2020 / Accepted for publication: September 17, 2020

Актуальность. Ситуация, сложившаяся весной 2020 года вследствие введения карантинных мер, связанных с пандемией Covid-19, резко изменила формат социальной жизни, наложила отпечаток на социальные взаимодействия внутри больших и малых групп. Перевод школьников и студентов на дистанционный формат образования, а сотрудников многих предприятий на удаленный формат работы привнес изменения как на уровне взаимоотношений внутри школьных коллективов, так и на уровне семейных взаимоотношений.

Цель исследования – определение внешних и внутренних факторов взаимопонимания между родителями и детьми в период изоляции. Выборку составили 214 родителей школьников, проживающих в городах Центрального федерального округа, преимущественно в Калужской области. Обследование проводилось онлайн с использованием Google Forms в апреле-мае 2020 года. Внешние стрессогенные факторы (жилищные условия, финансовые проблемы, достаточность компьютерной техники и качество Интернет-связи для дистанционной работы/учёбы всех членов семьи), а также степень взаимопонимания изучались с помощью анкеты. Для оценки внутренних факторов использовались опросники TIPI-RU, ШПАНА (PANAS), Brief Copе, опросник стиля поведения в конфликте.

По результатам исследования разработана модель опосредованного влияния внешних стрессоров (финансовые проблемы, достаточность компьютерной техники и качество интернет-связи) на взаимопонимание детей и родителей. Это влияние опосредствуется аффективными состояниями, копинг-стратегиями и стилем поведения родителей в конфликте. Также важны личностные качества родителей: добросовестность и эмоциональная стабильность. Взаимопониманию родителей с детьми способствуют позитивный эмоциональный настрой родителей, использование ими таких копинг-стратегий как позитивная переоценка, планирование, юмор, принятие, а также стилей поведения в конфликте, направленных на примирение, компромисс.

Выводы. Результаты исследования показали необходимость дифференцированного и индивидуального подхода к исследованию психологических реакций населения на ситуацию пандемии и карантина: многими семьями сложившаяся ситуация была воспринята как возможность больше времени уделять общению и развитию себя, детей и взаимоотношений. Полученные результаты могут являться отражением региональной специфики – исследование проводилось в городах с менее жёстким (по сравнению с Москвой) режимом изоляции в период карантина.

Ключевые слова. Пандемия Covid-19, взаимопонимание, дистанционная работа и учёба, школьники, детско-родительские отношения, копинг-стратегии, стиль поведения в конфликте

Keywords: Covid-19 pandemic and lockdown, mutual understanding, distance work and study, schoolchildren, parent-child relations, coping, behavior in conflict

Relevance. The introduction of quarantine measures related to the Covid-19 pandemic in the spring of 2020 has dramatically changed the format of social life leaving an imprint on social interactions within large and small groups. Moving school and college students to the distance education format and the employees of many enterprises to the remote format of work has brought changes both at the level of relationships within school teams and at the level of family relationships.

The objective of the study is to determine the external and internal factors of mutual understanding between parents and children during the period of isolation.

Design The sample consisted of 214 parents of schoolchildren living in the cities of the Central Federal District, mainly in the Kaluga Region. The survey was conducted online in April-May 2020 and used Google Forms. External stress factors (housing conditions, financial problems, the sufficiency of computer technology and the quality of Internet connection for remote work / study for all family members) as well as the degree of mutual understanding were studied using a questionnaire. To assess internal factors TIPI-RU, "SHPANA" (PANAS), Brief Copе questionnaires and a questionnaire of behavior style in conflict were used.

Based on the results of the study a model for the indirect influence of external stressors (financial problems, the sufficiency of computer technology and the quality of Internet communication) on the mutual understanding of children and parents was developed. This influence is mediated by affective states, coping strategies and the style of behavior of parents in conflict. Such personal qualities of the parents as conscientiousness and emotional stability are also important. Mutual understanding between parents and children is facilitated by a positive emotional attitude of parents, their use of coping strategies such as positive reappraisal, planning, humor, acceptance, as well as styles of behavior in a conflict aimed at reconciliation and compromise.

Conclusions. The results of the study showed the need for a differentiated and individual approach to the study of the psychological reactions of the population to the situation of a pandemic and quarantine. Many families perceived the current situation as an opportunity to devote more time to communication and self-development, to the development of children and relationships. The results obtained may reflect the regional specifics – the study was carried out in cities with a less stringent (compared to Moscow) isolation regime during the quarantine period.

Keywords: Covid-19 pandemic, understanding, telecommuting and learning, schoolchildren, parent-child relationships, coping strategies, behavior in conflict

В начале 2020 года мир столкнулся с новым глобальным вызовом – пандемией, вызванной новой коронавирусной инфекцией Covid-19. Исследования, выполненные в первой половине 2020 года в России и других странах (Ениколопов и др., 2020; Гриценко и др., 2020; Первичко и др., 2020; Петриков и др., 2020; Тхостов, Рассказова, 2020; Iivari, et al., 2020; Harper, et al., 2020; Motta, et al., 2020; Wang, et al., 2020) свидетельствуют о резком снижении психического здоровья населения на фоне ярко выраженного, объективно-детерминированного интереса к информации о пандемии, направленного на обеспечение как личной безопасности, так и безопасности своих близких (Журавлев, Китова, 2020). По результатам исследования С.Н. Ениколопова с соавто-

ности как со сверстниками, так и со взрослыми (родителями, учителями) посвящено множество выполненных к настоящему времени исследований. В.В. Давыдов, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман определяют коммуникацию в учебной деятельности как один из важнейших факторов формирования самосознания ребенка, развития мотивации к обучению (Цукерман, 2020). В школьном коллективе закладываются основы учебной самостоятельности (Зайцев, 2019), формируется субъект учения (Божович, 2017). В исследовании А.Е. Фомина и Е.А. Богомоловой раскрыты особенности развития эвристического мышления в коллективном обучении (Фомин, Богомолова, 2019). Среда обучения и отношения с семьей являются

обучения ребенка. По О.А. Карабановой, культурная практика воспитания опосредствована личными особенностями родителей, при этом стиль детско-родительских отношений важен на всем протяжении школьного возраста, дисгармоничные типы семейного воспитания препятствуют психологической адаптации ребенка к школьному обучению (Карабанова, 2019). Безусловно, имеющиеся в семье проблемы развития и обучения ребенка и нарушение семейных отношений являются взаимообуславливающими факторами. Если же в дополнение к имеющимся проблемам добавляются дополнительные внешние стресс-факторы, это может существенно повлиять на семейные взаимоотношения, как в отрицательную, так и в положительную сторону (происходит переоценка ценностей). Ситуация, сложившаяся весной 2020 года вследствие введения карантинных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции Covid-19, перевода взрослых на удаленную работу (либо в неоплачиваемый отпуск), а школьников – на дистанционное обучение, создала возможности более тесного контакта между членами каждой семьи, и анализ взаимоотношений в такой естественно создавшейся ситуации представляет несомненный интерес для психологической науки.

В настоящей статье представлены результаты изучения внешних и внутренних факторов взаимопонимания между родителями и детьми (с точки зрения родителей) в период карантина в период распространения Covid-19 весной 2020 года.

Резкое изменение формата социальной жизни, образования наложило отпечаток на социальные взаимодействия внутри больших и малых групп. Переход школ и вузов на дистанционный формат образования привнес изменения как на уровне взаимоотношений внутри школьных коллективов, так и на уровне семейных взаимоотношений

рами отмечен рост психопатологической симптоматики, снижение уровня конструктивного мышления и показателей эмоционального совладания, а также повышение эзотерического мышления, навивного оптимизма, обращение к религии и поиск экзистенциальных объяснений происходящего (Ениколопов и др., 2020).

Резкое изменение формата социальной жизни, образования наложило отпечаток на социальные взаимодействия внутри больших и малых групп. Переход школ и вузов на дистанционный формат образования привнес изменения как на уровне взаимоотношений внутри школьных коллективов, так и на уровне семейных взаимоотношений.

Проблеме развития школьников в коммуникации и совместной деятель-

значимыми факторами успешности обучения, а стиль общения учителей определяет психологическое благополучие учеников (Фомиченко, 2017; Henriksson, Küller Lindén, Schad, 2019; Longobardi, Settanni, Lin, and Fabris, 2020). По результатам ранее выполненных нами исследований коммуникативный аспект адаптации при переходе на новый образовательный уровень связан с решением возрастных задач развития и становления субъектности школьников и студентов (Leonova, 2019).

Многие исследователи отмечают, что сложившиеся особенности взаимоотношений в семье, способы разрешения конфликтных ситуаций, копинг-стратегии, предпочитаемые взрослыми членами семьи, влияют на развитие и успешность

Метод

В онлайн исследовании, проведенном в период изоляции (апрель-май 2020 года) приняли участие 214 родителей детей школьного возраста, проживающих в городах Центрального Федерального Округа (за исключением Москвы), преимущественно в Калужской области. В 92 семьях один ребенок, в 122 семьях двое и более детей. В выборке отсутствовали семьи, жившие в условиях строгого карантина, каждая семья принимала решение о режиме прогулок самостоятельно. Как правило, дети име-



Елена Васильевна Леонова –

доктор психологических наук, зав. кафедрой общей и юридической психологии Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского

https://tksu.ru/about_the_university/management/1477/

Для цитирования: Е.В. Леонова Родители и дети в период изоляции: внешние и внутренние факторы взаимопонимания // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 62–70. doi: 10.11621/npj.2020.0307

For citation: Leonova E. V. (2019). Parents and children in time of isolation: external and internal factors of mutual understanding National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 13(3), 62–70. doi: 10.11621/npj.2020.0307

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2020
© Russian Psychological Society, 2020

ли возможность гулять несколько раз в неделю со взрослым (реже – самостоятельно); в семьях, проживающих в частном доме, дети гуляли на приусадебном участке без ограничений.

В ходе пилотажного исследования, в котором приняли участие 7 родителей, имеющих 2–3 детей, были определены наиболее значимые внешние стрессогенные факторы взаимопонимания детей и родителей: стесненные жилищные условия, финансовые проблемы, а также проблемы с достаточным количеством компьютерной техники и качеством интернет-связи для полноценной дистанционной работы и учёбы членов семьи. Выраженность этих факторов, а также оценка родителями взаимопонимания со старшим и младшим ребёнком по семибальной шкале Лайкерта изучались с помощью специально разработанной анкеты. В качестве внутренних факторов взаимопонимания изучались личностные особенности родителей с использованием отечественной версии краткого пятифакторного опросника личности ТИПИ-RU (Сергеева, 2016), позитивный и негативный аффект с использованием опросника ШПАНА (Осин, 2012), экспресс-опросник копинга Brief Coping (Крюкова, 2019), стиль поведения в конфликте (Фронталова, 2011).

Результаты.

На первом этапе анализа данных мы изучили взаимопонимание родителей с детьми в зависимости от внешних стрессогенных факторов.

1. Жилищные условия семьи.

В обследованной выборке 66 семей проживали в собственном доме, 148 – в квартире (11 – в однокомнатной, 66 – в двухкомнатной, 69 – в квартире три и более комнат). Сопоставление уровня взаимопонимания между родителями и детьми в различных категориях по жилищным условиям (дом – квартира) с использованием t-критерия Стьюдента не выявило статистически значимых различий. Также не выявлено статистически значимой взаимосвязи уровня взаимопонимания с размером жилья (использовался коэффициент корреляции Пирсона). Помимо этого, было установлено отсут-

Таблица 1. Изменение доходов семей в период карантина

Доходы семьи	Количество семей
Доходы выросли	2
Доходы те же, расходы уменьшились	31
В целом без изменений	51
Доходы те же, расходы увеличились	36
Доходы сократились	50
Доходы сильно сократились	34
Практически без средств к существованию	7

Table 1. Change in family income during the quarantine period

Family income	Number of families
Income has increased	2
Income is the same, expenses have decreased	31
Overall no changes	51
Income is the same, expenses have increased	36
Income has decreased	50
Income has dropped significantly	34
Practically no means of subsistence	7

ствия связи жилищных условий с уровнем негативного и позитивного аффекта у обследованных родителей, предпочитаемых ими копинг-стратегий и стратегий поведения в конфликте.

2. Финансовое положение семьи.

Оценка изменений финансового положения семьи в период карантина производилась посредством ответа на вопрос анкеты: Как повлияла ситуация с коронавирусом на финансовое положение Вашей семьи? Варианты ответов: доходы выросли (2); доходы те же, расходы уменьшились (1); в целом без изменений (0); доходы те же, расходы увеличились (-1); доходы сократились (-2); доходы сильно сократились (-3); практически без средств к существованию (-4); другое. Ответы при обработке были переведены в 7-балльную порядковую шкалу, значе-

ние указано в скобках. Выбор варианта другое с открытым ответом относился к одному из вышеуказанных вариантов. В итоге ответы распределились следующим образом (табл. 1). Трое респондентов оставили вопрос без ответа.

Далее мы изучили взаимосвязь между изменением доходов семьи и взаимоотношениями родителей с младшим и старшим детьми в семье. Значение коэффициентов корреляции Пирсона представлено в таблице 2. Оба значения статистически незначимы, но обращает на себя внимание слабая тенденция к улучшению взаимопонимания с младшим ребенком в условиях снижения дохода. Этот феномен может быть проинтерпретирован, как вид копинг-стратегии в стрессовых условиях снижения дохода.

Далее мы проанализировали взаимосвязь изменения доходов семьи с вектором эмоционального состояния и предпочи-

Таблица 2. Значения коэффициента корреляции Пирсона между изменением дохода семьи и взаимопониманием со старшим и младшим ребенком

	Взаимопонимание	
	Со старшим ребенком (N=211)	С младшим ребенком (N=120)
Изменение доходов семьи	0,02	- 0,11

Table 2. Values of Pearson's correlation coefficient between changes in family income and parents understanding with older and younger children

	Understanding	
	With the older child (N=211)	With the younger child (N=120)
Change in family income	0,02	- 0,11

Таблица 3. Компьютерная техника и качество интернет связи

		Интернет-связь	
		Удовлетв.	Неудовлетв.
Количество гаджетов	Достаточно	46%	14%
	Недостаточно	33%	7%
Группа (а): нет проблем ни с техникой, ни с качеством связи (G&I удовл.)			46%
Группа (б): есть проблемы с техникой и/или с качеством связи (G&I неудовл)			54%

Table 3. Computer hardware and quality of Internet connection

		Internet connection	
		Satisfactory	Unsatisfactory
Number of gadgets	Enough	46%	14%
	Not enough	33%	7%
Group (a): no problems with technology or communication quality (G&I satisfactory)			46%
Group (b): there are problems with technology and/or with the quality of communication (G&I not satisfactory)			54%

таемыми копинг-стратегиями родителей. Было установлено следующее.

- Изменение финансового состояния отрицательно взаимосвязано с уровнем негативного аффекта ($r=-0,21^{**}$)¹. Связь с позитивным аффектом положительна ($r=0,11$), но не является статистически значимой. Это свидетельствует о том, что снижение доходов ожидаемо приводит к увеличению негативных эмоций, вместе с тем, сохранение дохода ещё не гарантирует позитивного эмоционального состояния, хотя тенденция есть.
- Изменение финансового состояния положительно взаимосвязано с такими копинг-стратегиями, как позитивная переоценка ($r=0,14^*$) и юмор ($r=0,15^*$). То есть, находить положительные моменты в сложившейся ситуации, шутить свойственно родителям, чьё финансовое положение не сильно пострадало вследствие карантинных

мер. Результаты также свидетельствуют о том, что обращение к религии является копингом в ситуациях уменьшения доходов семьи ($r=-0,14^*$).

3. Компьютерная техника и качество интернет-связи.

В зависимости от достаточности гаджетов (компьютеров, ноутбуков, планшетов, смартфонов) и качества интернет-связи для полноценной одновременной учёбы и работы всех членов семьи выборка разделилась на 4 группы (табл. 3).

Для анализа мы объединили группы (табл. 3):

- семьи, в которых нет проблем ни с количеством гаджетов, ни с качеством связи (46%);
- семьи, в которых отмечено наличие хотя бы одной из этих двух проблем (54%).

Сопоставление уровня взаимопонимания родителей с детьми в этих двух ка-

тегориях с использованием U-критерия Манна-Уитни не выявило значимых различий в уровне взаимопонимания ни со старшим ребенком ($U=4966$, $p=0,12$), ни с младшим ($U=2283$, $p=0,64$).

На рис. 1 представлена иллюстрация различий в уровне позитивного и негативного аффекта у родителей групп (а) и (б). Сильно выраженные различия как у уровне позитивного ($t= 2,92^{**}$), так и негативного ($t= 4,37^{***}$) аффекта свидетельствует, что наличие исправно работающей техники и качество связи в условиях карантина действительно является мощным фактором эмоционального состояния.

На рис. 2 представлена иллюстрация различий в выраженности копинг-стратегий у родителей групп (а) и (б). Обращают на себя внимание более высокие показатели по всем продуктивным, «здоровым» видам копинга у родителей группы (а). В отличие от них, в группе (б) преобладают такие виды копинга, как 4 – использование психоактивных веществ; 7 – избегание; 8 – выражение (выплеск) эмоций; 13 – уход в религию.

Статистически значимыми являются различия по предпочтению копинг-стратегий 9 – позитивная переоценка ($t=3,45^{***}$) и 11 – юмор ($t=3,24^{***}$). Различия по выбору активного копинга не являются статистически значимыми ($t=1,55$; $p=0,06$), но отражают общую тенденцию продуктивного совладания с трудностями в группе респондентов с отсутствием проблем с количеством гаджетов и качеством интернет-связи.

На втором этапе анализа данных мы изучили связь взаимопонимания родителей с детьми с психологическими качествами родителей: личностные качества родителей, их эмоциональные состояния (позитивный/негативный аффект), а также используемые ими копинг-стратегии и стили поведения в конфликте. В таблице 4 представлены результаты вычисления коэффициента корреляции Пирсона между личностными особенностями родителей и их оценкой взаимопонимания со старшим и младшим ребёнком. Результаты свидетельствуют, что взаимопониманию с детьми вне зависимости от возраста

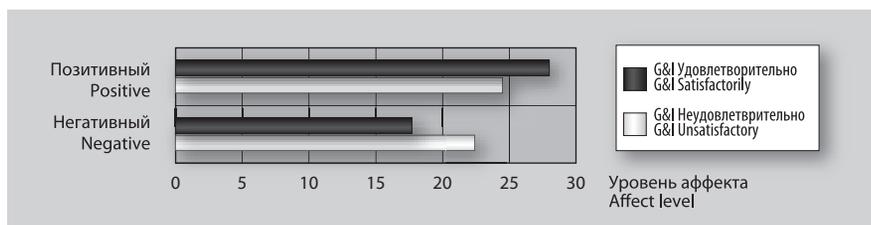


Рис. 1. Уровень позитивного и негативного аффекта у родителей, в зависимости от наличия/отсутствия проблем с количеством гаджетов и качеством интернет-связи

Figure 1. The level of positive and negative affect in parents, depending on the presence / absence of problems with the number of gadgets and the quality of the Internet connection

¹ Условные обозначения здесь и далее по тексту статьи: * означает уровень статистической значимости $p<0,05$; ** – $p<0,01$; *** – $p<0,001$

ребенка способствуют такие качества, как добросовестность и в большей степени – эмоциональная стабильность родителей.

Этот вывод подтверждается результатами анализа связи взаимопонимания родителей с детьми с уровнем позитивного и негативного аффективного состояния родителей (табл. 5). Позитивное эмоциональное состояние (и это ожидаемый результат) способствует детско-родительскому взаимопониманию, тогда как негативный аффект оказывает негативное влияние, при этом связь взаимообусловлена.

В заключение рассмотрим взаимосвязь копинг-стратегий и стиля поведения в конфликте родителей с их взаимопониманием с детьми (табл. 6 и 7 соответственно). Установлено, что уровень позитивного, здорового и активного копинга родителей значимо положительно взаимосвязан с оценкой степени детско-родительского взаимопонимания. Наиболее позитивно на взаимоотношения влияют такие копинг-стратегии, как позитивная переоценка, планирование, юмор (в общении со старшими детьми) и принятие. Тогда как использование психоактивных веществ и избегание оказывают негативное влияние (взаимовлияние) на отношения с детьми. Самым нежелательным для установления взаимопонимания с детьми, как показали результаты проведенного исследования, является жесткий стиль поведения в конфликте, тогда как примиренческий стиль и компромисс способствуют взаимопониманию как со старшим, так и с младшим ребенком в семье.

Выводы

Результаты исследования показали, что влияние внешних стрессогенных факторов, характерных для семей с детьми в период карантина (ограниченное пространство постоянного совместного пребывания, финансовые проблемы, а также проблемы с достаточным количеством компьютерной техники и качеством интернет-связи для полноценной дистанционной работы и учёбы членов семьи) на взаимоотношения в семье (на примере взаимопонимания детей и родителей) не является прямым и

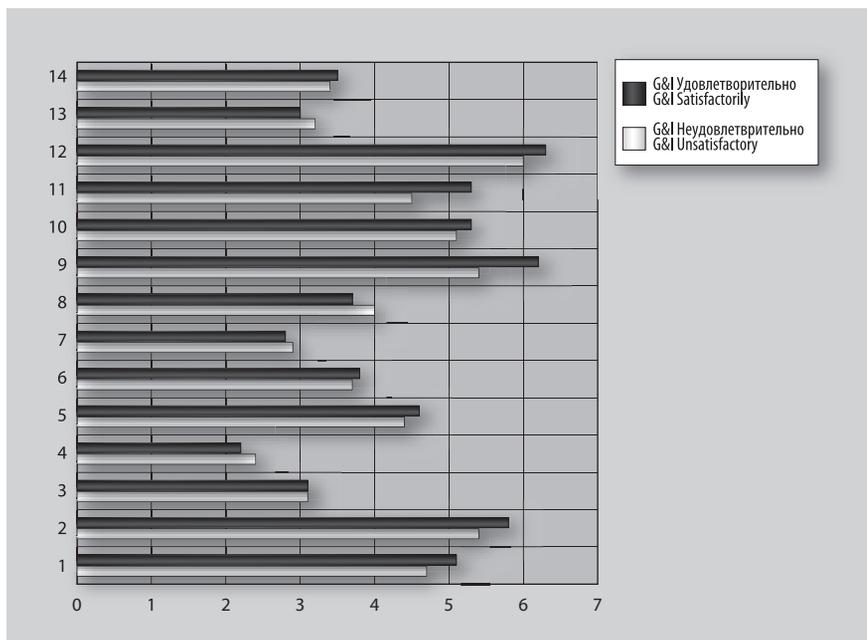


Рис. 2 Выбор копинг-стратегий родителями, в зависимости от наличия/отсутствия проблем с количеством гаджетов и качеством интернет-связи (обозначение копинг-стратегий: 1 – самоотвлечение; 2 – активный копинг; 3 – отрицание; 4 – использование психоактивных веществ; 5 – поиск эмоциональной поддержки; 6 – поиск инструментальной поддержки; 7 – избегание; 8 – выражение (выплеск) эмоций; 9 – позитивная переоценка; 10 – планирование; 11 – юмор; 12 – принятие; 13 – уход в религию; 14 – самообвинение).

Figure 2. The choice of coping strategies by parents, depending on the presence / absence of problems with the number of gadgets and the quality of the Internet connection (designation of coping strategies: 1 – self-distraction; 2 – active coping; 3 – denial; 4 – use of psychoactive substances; 5 – search of emotional support; 6 – search of instrumental support; 7 – avoidance; 8 – expression (splash) of emotions; 9 – positive reappraisal; 10 – planning; 11 – humor; 12 – acceptance; 13 – withdrawal into religion; 14 – self-accusation).

Таблица 4. Связь личностных особенностей родителей с их взаимопониманием с детьми (значения коэффициента корреляции Пирсона)

Личностные особенности родителей	Взаимопонимание	
	Старший ребенок	Младший ребенок
Экстравертность	0,11	0,06
Дружелюбие	0,08	0,10
Добросовестность	0,25**	0,16
Эмоциональная стабильность	0,27**	0,20*
Открытость опыту	0,12	0,08

Table 4. Relationship between the personal characteristics of parents and their understanding with children (values of the Pearson correlation coefficient)

Personal characteristics of parents	Understanding	
	Older child	Younger child
Extroversion	0,11	0,06
Friendliness	0,08	0,10
Conscientiousness	0,25**	0,16
Emotional stability	0,27**	0,20*
Openness to experiment	0,12	0,08

непосредственным – влияние внешних стрессоров опосредствуется аффективными состояниями, копинг-стратегия-

ми и стилем поведения родителей в конфликте, с учётом личностных качеств родителей (рис. 3). В свою очередь, эмо-

Таблица 5. Связь уровня позитивного/негативного аффективного состояния родителей с их взаимопониманием с детьми (значения коэффициента корреляции Пирсона)

Аффект	Взаимопонимание	
	Старший ребенок	Младший ребенок
Позитивный	0,19**	0,20*
Негативный	-0,17**	-0,14

Table 5. Relationship between the level of positive / negative affective state of parents and their understanding with children (values of the Pearson correlation coefficient)

Affective state	Understanding	
	Older child	Younger child
Positive	0,19**	0,20*
Negative	-0,17**	-0,14

Таблица 6. Связь копинг-стратегий родителей с их взаимопониманием с детьми (значения коэффициента корреляции Пирсона)

Копинг	Взаимопонимание	
	Старший ребенок	Младший ребенок
1. Самоотвлечение	0,18*	0,12
2. Активный копинг	0,15*	0,11
3. Отрицание	-0,01	-0,07
4. Использование психоактивных веществ	-0,14*	-0,07
5. Поиск эмоциональной поддержки	0,10	-0,01
6. Поиск инструментальной поддержки	-0,01	-0,03
7. Избегание	-0,11	-0,21*
8. Выражение (выплеск) эмоций	-0,20**	-0,22*
9. Позитивная переоценка	0,28**	0,23**
10. Планирование	0,24**	0,21*
11. Юмор	0,21**	0,09
12. Принятие	0,26**	0,34**
13. Уход в религию	0,07	0,11
14. Самообвинение	-0,07	-0,04

Table 6. Relationship between coping strategies of parents and their understanding with children (values of the Pearson correlation coefficient)

Coping strategy	Understanding	
	Older child	Younger child
1. Self-distraction	0,18*	0,12
2. Active coping	0,15*	0,11
3. Denial	-0,01	-0,07
4. Use of psychoactive substances	-0,14*	-0,07
5. Seeking emotional support	0,10	-0,01
6. Seeking instrumental support	-0,01	-0,03
7. Avoidance	-0,11	-0,21*
8. Expression (splash) of emotions	-0,20**	-0,22*
9. Positive reevaluation	0,28**	0,23**
10. Planning	0,24**	0,21*
11. Humor	0,21**	0,09
12. Acceptance	0,26**	0,34**
13. Submersion into religion	0,07	0,11
14. Self-blame	-0,07	-0,04

циональное состояние и копинг-стратегии родителей, а также определенные личностные черты и стратегии поведения в конфликте родителей оказывают

влияние на взаимопонимание с детьми. К внутренним (психологическим) факторам взаимопонимания родителей с детьми относятся:

- личностные качества: добросовестность, эмоциональная стабильность;
- позитивный эмоциональный настрой;
- копинг-стратегии: позитивная переоценка, планирование, юмор, принятие;
- стратегии поведения в конфликте: примирение, компромисс.

Заключение

Ситуация со всеобщим карантинном и переходом на дистанционную работу и учёбу заставила многие семьи пересмотреть свои ценности и стили внутрисемейного общения. Если в обычной «докарантинной» жизни была возможность более широкого общения вне семьи, то во время карантина привычный жизненный уклад претерпел серьёзные изменения: долгое пребывание в ограниченном замкнутом пространстве совместно с другими членами семьи, изменение формата и режима обучения и работы, невозможность множества привычных форм проведения досуга и т.п. Все члены семьи, со своими особенностями, эмоциями, копинг-стратегиями и стилями поведения в конфликте оказались в ситуации постоянного взаимодействия в ограниченном пространстве, что обострило как многие проблемы, так и понимание истинных ценностей. Результаты исследования подтвердили, что и в этой новой для общества ситуации для позитивных взаимоотношений внутри семьи важны такие качества, как эмоциональная устойчивость, позитивный настрой, умение находить положительные стороны, планировать свою деятельность.

Результаты проведённого исследования показали необходимость дифференцированного и индивидуального подхода к исследованию психологических реакций населения на ситуацию пандемии и карантина: на фоне общей усреднённой негативной динамики (Ениколопов, 2020) многими семьями сложившаяся ситуация была воспринята как возможность больше времени уделять общению и развитию себя, детей и взаимоотношений. Полученный результат в контексте проблематики субъективного благополучия в период пандемии (Рассказова, Леонтьев, Лебедева,

2020) согласуется с феноменом преадаптации к неопределенному будущему, когда ключевым фактором выживания становится творческое саморазвитие (Асмолов и др., 2017). Полученные выводы, несомненно, могут быть использованы в семейном консультировании, а также при работе психологов и учителей с родителями детей, находящихся в условиях дистанционного обучения.

В заключение отметим некоторые ограничения выполненного эмпирического исследования. Во-первых, полученные результаты могут в некоторой степени являться отражением региональной специфики – исследование проводилось в городах с менее жестким (по сравнению с Москвой) режимом изоляции в период карантина. Во-вторых, определенное ограничение на выводы накладывает тот факт, что в исследовании участвовали только родители, их оценка взаимопонимания – это оценка со стороны взрослого, которая могла отличаться от мнения как младшего, так и особенно старшего из детей. Это задаёт вектор дальнейших исследований: расширение выборки за счёт как родителей различных регионов, так и детей, а также проведение повторных исследований обследованной выборки позволит сделать более обоснованные выводы, в первую очередь, о внутренних факторах взаимопонимания, а также оценить динамику показателей при различных сценариях ограничения жизнедеятельности в контексте развития эпидемиологической ситуации и при различных форматах обучения – традиционном дистанционном и гибридном.

Литература

- Асмолов А. Г., Шехтер Е. Д., Черноризов А. М. Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции // Вопросы психологии. – 2017. – № 4. – С. 3–26.
- Божович Е.Д. Позиция субъекта учения: личностные и когнитивные факторы // Вопросы психологии. – 2017. – № 6. – С. 19–30.
- Гриценко В.В., Резник А.Д., Константинов В.В., Маринова Т.Ю., Хоменко Н.В., Израйлович Р. Страх перед коронавирусом заболеванием (COVID-19) и базисные убеждения личности // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Т. 9. – № 2. – С. 99–118. doi:10.17759/crpe.2020090205
- Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – Т. 12. – № 2. – С. 108–126. doi: 10.17759/psyedu.2020120207
- Журавлев А.Л., Китова Д.А. Отношение жителей России к информации о пандемии коронавируса (на примере пользователей поисковых систем Интернета) // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 4. – С. 5–18. doi:10.31857/S020595920010383-7
- Зайцев С.В. Проблемы развития учебной самостоятельности младших школьников // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 2. – С. 50–58. doi: 10.17759/pse.2019240205
- Карабанова О.А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 5. – С. 16–26. doi: 10.17759/pse.2019240502
- Крюкова Т.Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина. – Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. – 340 с.

Таблица 7. Связь стиля поведения родителей в конфликте с их взаимопониманием с детьми (значения коэффициента корреляции Пирсона)

Стиль поведения в конфликте	Взаимопонимание	
	Старший ребенок	Младший ребенок
жесткий стиль	-0,07	-0,07
примиренческий стиль	0,20**	0,30**
компромисс	0,32**	0,32**
мягкий стиль	0,16*	0,13
избегание	0,12	0,14

Table 7. Relationship between the behavior style of parents in conflict and their understanding with children (values of the Pearson correlation coefficient)

Behavior style in conflict	Understanding	
	Older child	Younger child
Hard style	-0,07	-0,07
Conciliatory style	0,20**	0,30**
Compromise	0,32**	0,32**
Soft style	0,16*	0,13
Avoidance	0,12	0,14



Рис. 3 Внешние и внутренние факторы взаимопонимания родителей и детей в период карантина Covid-19

Figure: 3 External and internal factors of understanding between parents and children during the Covid-19 quarantine period

- Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – № 4. – С. 91–110.
- Первичко Е.И., Митина О.В., Степанова О.Б. и др. Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Т. 9. – № 2. – С. 119–146. DOI:10.17759/cpse.2020090206
- Петриков С.С., Холмогорова А.Б., Суроегина А.Ю., Микита О.Ю., Рой А.П., Рахманина А.А. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 2. – С. 8–45. doi: 10.17759/cpp.2020280202
- Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 2. – С. 90–108. doi:10.17759/cpp.2020280205
- Сергеева А.С., Кириллов Б.А., Джумагулова А.Ф. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU): оценка конвергентной валидности, внутренней согласованности и тестретестовой надежности // Экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9. – № 3. – С. 138–154. doi: 10.17759/exppsy.2016090311
- Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 2. – С. 70–89. doi: 10.17759/cpp.2020280204
- Фомин А.Е., Богомолова Е.А. Влияние рассуждений о знании на метакогнитивный мониторинг решения проверочных заданий // Экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 1. – С. 126–138. doi: 10.17759/exppsy.2019120110
- Фомиченко А.С. Взаимоотношения в системе «учитель-ученик» как условие успешности учебной деятельности школьников // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т. 22. – № 5. – С. 39–47. doi: 10.17759/pse.2017220505
- Фонталова Н.С. Психология управленческих и экономических конфликтов: учеб. пособие. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2011. – 156 с.
- Пукерман Г.А. Совместное учебное действие: решенные и нерешенные вопросы // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 4. – С. 51–59. doi: 10.17759/pse.2020250405
- Harper C.A., Satchell L.P., Fido D., et al. (2020) Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7185265/> (accessed 13.09.2020). doi:10.1007/s11469-020-00281-5
- Henriksson, F., Küller Lindén, E., Schad, E. (2019). Well-being and Stress Among Upper Secondary School Pupils in Sweden. *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(4), 172–195. doi: 10.11621/pir.2019.0411
- Iivari Netta, Sharma Sumita and Ventä-Olkkonen Leena (2020) Digital transformation of everyday life – How COVID-19 pandemic transformed the basic education of the young generation and why information management research should care? *International Journal of Information Management*. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2020.102183
- Leonova, E.V. (2019). Overcoming Normative Educational Crises: The Human Agency Factor. [*Psychology in Russia: State of the Art*], 12(3), 121–136. doi: 10.11621/pir.2019.0309
- Longobardi, C., Settanni, M., Lin, S. and Fabris, M.A. (2020) Student-teacher relationship quality and prosocial behaviour: The mediating role of academic achievement and a positive attitude towards school. *Br J Educ Psychol*. 90. doi:10.1111/bjep.12378
- Motta Zanin G., Gentile E., Parisi A., et al. (2020) A Preliminary Evaluation of the Public Risk Perception Related to the COVID-19 Health Emergency in Italy [*International Journal of Environmental Research Public Health*] 17(9) 3024. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7246845/> (accessed 13.09.2020) / doi:10.3390/ijerph17093024
- Wang C., Pan R., Wan X., et al. (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 Environmental Research Public Health*. 17 (1729). Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/> (accessed 13.09. 2020)

References

- Asmolov A. G., Shekhter E. D., Chernorizov A.M. (2017) Pre-adaptation to uncertainty as a navigation strategy for developing systems: routes of evolution. [*Voprosy psihologii*], 4, 3–26.
- Bozhovich E.D. (2017) Subject's of learning position: personal and cognitive factors. [*Voprosy psihologii*], 6, 3–26.
- Enikolopov S.N., Boyko O.M., Medvedeva T.I., Vorontsova O.U., Kazmina O.Yu. (2020). Dynamics of Psychological Reactions at the Start of the Pandemic of COVID-19. *Psychological-Educational Studies*, 12(2), 108–126. doi:10.17759/psyedu.2020120207.
- Fomichenko A.S. (2017) Teacher-Student Relationships as a Factor of Successful Learning Activity in Schoolchildren. *Psychological Science and Education*, 22(5), 39–47. doi:10.17759/pse.2017220505.
- Fomin A.E., Bogomolova E.A. (2019) Influence of reasoning on knowledge on metacognitive monitoring of the solution of test tasks. *Experimental Psychology*. 12(1), 126–138. doi:10.17759/exppsy.2019120110.
- Fontalova N.S. (2011). Psychology of managerial and economic conflicts Irkutsk: BGUEP 116–117
- Gritsenko V.V., Reznik A.D., Konstantinov V.V., Marinova T.Y., Khamenka N.V., Isralowitz R. (2020) Fear of Coronavirus Disease (COVID-19) and Basic Personality Beliefs. *Clinical Psychology and Special Education*, 9(2), 99–118. doi:10.17759/cpse.2020090205.
- Harper C.A., Satchell L.P., Fido D., et al. (2020) Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7185265/> (accessed 13.09.2020). doi:10.1007/s11469-020-00281-5
- Henriksson, F., Küller Lindén, E., Schad, E. (2019). Well-being and Stress Among Upper Secondary School Pupils in Sweden. *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(4), 172–195. doi: 10.11621/pir.2019.0411
- Iivari Netta, Sharma Sumita and Ventä-Olkkonen Leena (2020) Digital transformation of everyday life – How COVID-19 pandemic transformed the basic education of the young generation and why information management research should care? *International Journal of Information Management*.

doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2020.102183

Karabanova O.A. (2019) The Role of Family and School in Securing Psychological Well-Being of Primary School Children. *Psychological Science and Education*. 24(5), 16–26. doi:10.17759/pse.2019240502.

Kryukova T.L. et al (2019). The psychology of coping with difficulties in close (interpersonal) relationships. Kostroma university press

Leonova, E.V. (2019). Overcoming Normative Educational Crises: The Human Agency Factor. *[Psychology in Russia: State of the Art]*, 12(3), 121–136. doi: 10.11621/pir.2019.0309

Longobardi, C., Settanni, M., Lin, S. and Fabris, M.A. (2020) Student-teacher relationship quality and prosocial behaviour: The mediating role of academic achievement and a positive attitude towards school. *Br J Educ Psychol*. 90. doi:10.1111/bjep.12378

Motta Zanin G., Gentile E., Parisi A., et al. (2020) A Preliminary Evaluation of the Public Risk Perception Related to the COVID-19 Health Emergency in Italy *[International Journal of Environmental Research Public Health]* 17(9) 3024. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7246845/> (accessed 13.09.2020)/ doi:10.3390/ijerph17093024

Osin E.N. (2012) Measuring positive and negative emotions: developing a Russian-language analogue of the PANAS *[Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki]*. 4. 91–110.

Pervichko E.I., Mitina O.V., Stepanova O.B., Koniukhovskaia J.E., Dorokhov E.A. (2020) Perception of COVID-19 During the 2020 Pandemic in Russia. *Clinical Psychology and Special Education*, 9(2), 119–146. doi:10.17759/cpse.2020090206.

Petrikov S.S., Kholmogorova A.B., Suroegina A.Y., Mikita O.Y., Roy A.P., Rakhmanina A.A. (2020) Professional Burnout, Symptoms of Emotional Disorders and Distress among Healthcare Professionals during the COVID-19 Epidemic. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 28(2), 8–45. doi:10.17759/cpp.2020280202.

Rasskazova E.I., Leontiev D.A., Lebedeva A.A. (2020) Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being: Anxiety and Coping. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 28(2), 90–108. doi:10.17759/cpp.2020280205.

Sergeeva A. S., Kirillov B. A., Dzhumagulova A. F. (2016) Translation and adaptation of a short five-factor personality questionnaire (TIPI-RU): assessment of convergent validity, internal consistency and test-retest reliability *[Eksperimental'naya psihologiya]*, 9(3) 138–154. doi:10.17759/expsy.2016090311

Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I. (2020) Psychological Contents of Anxiety and the Prevention in an Infodemic Situation: Protection against Coronavirus or the “Vicious Circle” of Anxiety?. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 28(2), 70–89. doi:10.17759/cpp.2020280204.

Wang C., Pan R., Wan X., et al. (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 Environmental Research Public Health*. 17 (1729). Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/> (accessed 13.09. 2020)

Zaitsev S.V. Problems of Developing Self-Reliance in Learning in Primary School Children (2019). *Psychological Science and Education*, 2(42), 50–58. doi: 10.17759/pse.2019240205.

Zhuravlev A.L., Kitova D.A. (2020) Attitude of Russian residents to information about the coronavirus pandemic (on the example of Internet-browsers users) *[Psichologicheskij zhurnal]*, 41(4), 5–18. doi:10.31857/S020595920010383-7

Zuckerman G.A. (2020) Co-action of Learners: Resolved and Unresolved Issues. *Psychological Science and Education*, 25(4), 51–59. doi:10.17759/pse.2020250405

Образовательная среда в условиях пандемии COVID-19: новые вызовы безопасности

В.А. Баранова, Е.М. Дубовская, О.О. Савина
МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 12 сентября 2020/ Принята к публикации: 20 сентября 2020

Educational environment amid COVID-19 pandemic: new security challenges

Victoria A. Baranova* Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ORCID: 0000-0003-0481-6501

Ekaterina M. Dubovskaya Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ORCID: 0000-0002-2923-1422

Olga O. Savina Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ORCID: 0000-0002-3326-4841,

* Corresponding author E-mail: bva06@mail.ru

Received September 12, 2020 / Accepted for publication: September 20, 2020

Актуальность тематики статьи определяется необходимостью исследования образовательных процессов, в частности, образовательной среды в ситуации пандемии COVID-19.

Целью исследования является анализ особенностей образовательной среды, определяемых условиями пандемии COVID-19 и требованиями самоизоляции и дистанционного обучения, а также психологических угроз безопасности образовательной среды в этих новых условиях.

Описание хода исследования. Проводилось исследование угроз безопасности образовательной среды в условиях пандемии, которые были выявлены в поисковом исследовании в первый месяц режима самоизоляции (апрель 2020 года). Анализовалась информация, предоставленная студентами младших курсов университета психологического профиля (n=31), учителями (n=19) и психологами московских школ (n=6), школьниками – учениками 5–7 классов (n=76) и родителями школьников (n=18). Вся информация была собрана дистанционно, предоставлена на условиях анонимности и добровольности. Обработка дискурсов проводилась методом контент-анализа и тематического анализа с последующей экспертной оценкой. Выбранный методологический план качественного исследования позволяет использовать индивидуальные переживания в качестве показателей массового сознания для анализа коллективных состояний.

Результаты. Выявлено, что современная ситуация, определяемая пандемией COVID-19, значительно изменяет понятие «образовательная среда». Традиционные характеристики школьной образовательной среды дополняются факторами, являющимися следствием процесса «расширения» и «смещения» образовательной среды за счет перехода, с одной стороны, из школьной в условия домашней среды; с другой – из off- в on-line-формат. Выделены новые ракурсы проблемы безопасности образовательной среды, которые определяются ситуацией самоизоляции, характеризующейся дистанционным обучением, пребыванием в домашней среде, обеднением непосредственного общения, интенсификацией общения в сети, вынужденным взаимодействием с близким окружением, необходимостью координации взаимодействия учителей и родителей, значимостью интернет-коммуникации, динамическими процессами в семье как в малой группе и пр. Особо значимые переживания у всех участников образовательного процесса во время самоизоляции вызывают ситуации, связанные с динамикой семейных и межличностных отношений, здоровьем, физической средой дома, on-line-форматом учебного процесса.

Выводы. Программа деятельности службы сопровождения образования в школьной среде должна быть дополнена опытом и новыми практиками жизнедеятельности в условиях изоляции. В ситуации «расширенного» образовательного пространства и дистанционного обучения образовательная политика обязана, оставляя в приоритете школу, учитывать появление новых приоритетных субъектов образовательной среды, требующих внимания.

Ключевые слова: образовательная среда, угрозы безопасности образовательной среды, пандемия COVID-19, самоизоляция, дистанционное обучение, «расширенное», «смещенное» образовательное пространство.

Background. of the article is determined by the need to study educational processes and the educational environment in the situation of the COVID-19 pandemic in particular.

The objective of the study is to analyze the characteristics of the educational environment determined by the conditions of the COVID-19 pandemic and the requirements of self-isolation and distance learning, as well as psychological threats to the safety of the educational environment in these new conditions.

Design A study of the security of the educational environment in a pandemic was conducted. These threats were identified in an exploratory study in the first month of the self-isolation regime (April 2020). We analyzed information provided by junior psychology university students (n = 31); teachers (n = 19) and psychologists of Moscow schools (n = 6); schoolchildren – pupils of 5–7 grades (n = 76) and parents of schoolchildren (n = 18). All information was collected remotely, provided on condition of anonymity and voluntariness. Discourse processing was carried out by the method of content analysis and thematic analysis with subsequent expert assessment. The chosen methodological plan of qualitative research allowed the use of individual experiences as indicators of mass consciousness for the analysis of collective states.

Results. It was revealed that the current situation created by the COVID-19 pandemic significantly changes the concept of «educational environment». The traditional characteristics of the school educational environment are complemented by factors resulting from the process of «expansion» and «shift» of the educational environment, on the one hand from the school environment to the home environment, and on the other hand from the offline format to the online format. The following new perspectives of the educational environment security defined by the situation of self-isolation are highlighted: distance learning; stay in a home environment, diminishing of direct communication; intensification of communication in the network; forced interaction with the immediate environment; the need to coordinate interaction between teachers and parents; the importance of Internet communication; dynamic processes in the family as in a small group, etc. Situations linked to the dynamics of family and interpersonal relationships, health, the physical environment at home, and the online format of the educational process cause the most important emotions in all participants of the educational process during self-isolation.

Conclusions. The program of activities of the educational support service in the school environment should be supplemented with experience and new practices of life in isolation. In a situation of «expanded» educational space and distance learning, educational policy is obliged, while leaving school a priority, to take into account the emergence of new priority subjects in the educational environment that require attention.

Keywords: educational environment, threats to the security of the educational environment, COVID-19 pandemic, self-isolation, distance learning.

Определение понятия «образовательная среда»

В современной психологии и педагогике понятие образовательной среды, на наш взгляд, пользуется заслуженной популярностью. При этом причины обращения к этому понятию у разных авторов очень разнообразны. От случаев, когда данный термин используется как синоним описания внешнего вида школы (не фасада здания, конечно, а интерьера, оформления классов, коридоров, стеновой печати и т.п.) и до вариантов, когда понятие «образовательная среда» выступает полноценным научным понятием, позволяющим описать психолого-педагогическое содержание ситуации в образовательном учреждении.

Общеизвестная сейчас, одна из первых классификаций типов образовательной среды принадлежала Я. Корчаку. Очевидно, что в основе выделенных им типов

образовательной среды (догматическая, карьерная, безмятежная, творческая) лежали представления педагога о целях образования и воспитания, а классификация отражала различия этих целей, фиксируя внимание на исполнительности, активности, психологическом комфорте, факторе развития личности ребенка в образовательном процессе.

В настоящее время понятие «образовательная среда» приобрело статус научного понятия, которое используется в различных областях психологии и педагогики, представлено исследованиями в разнообразных подходах (Баева, 2008, Журавлева, 2016; Мудрик, 2016; Ясвин, 2001, 2020 и др.).

В.А. Ясвиным был предложен эколого-психологический подход к анализу содержания понятия «образовательная среда», определяющей как «система влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития, содержащихся в со-

циальном и пространственном – предметном окружении» (Ясвин, 2001, с. 14). Автор подчеркивает важность взаимодействия личности и образовательной среды и обосновывает систему принципов эколого-педагогического проектирования. Согласно данному подходу, образовательная среда представляет совокупность материальных факторов образовательного процесса и межлических отношений, которые устанавливают субъекты образования в процессе взаимодействия. Выделяются социальный, пространственный, технологический (психодидактический) компоненты образовательной среды (Ясвин, 2001, с. 172). Люди организуют, создают образовательную среду, оказывают на нее постоянное воздействие в процессе функционирования, но и образовательная среда как целое и отдельными своими элементами влияет на каждого субъекта образовательного процесса (Ясвин, 2020).

Конкретная среда какого-либо учебного заведения (локальная образовательная среда) представляет собой функциональное и пространственное объединение субъектов образования, между которыми устанавливаются тесные разноплановые групповые взаимосвязи. Качество локальной образовательной среды определяется качеством пространственно-предметного содержания данной среды; качеством социальных отношений в данной среде; качеством связей между пространственно-предметным и социальным компонентом этой среды (Ясвин, 2001). Задачей психологов и педагогов, по мнению ученого, является определение условий, при которых все элементы среды (физические и нефизические, психологические) приводят к оптимальному результату.

Очевидно, что понятие образовательной среды в большей или меньшей степени связано с культурно-исторической традицией. Речь идет о поисках связи внутреннего психологического мира, социокультурного и предметного окружения. Разнообразие подходов как раз и связано с разной интерпретацией этих связей.

Антропоцентрический подход В. Слободчикова также отталкивается от культурно-общественного контекста. Образовательная среда рассматривается как механизм развития ребенка, что определяет ее целевое и функциональное назна-



Виктория Анатольевна Баранова –
кандидат психологических наук, доцент кафедры
социальной психологии факультета психологии МГУ
имени М.В. Ломоносова
<https://istina.msu.ru/profile/BaranovaV/>



Екатерина Михайловна Дубовская –
кандидат психологических наук, доцент кафедры
социальной психологии факультета психологии МГУ
имени М.В. Ломоносова
https://istina.msu.ru/profile/Dubovskaya_Ekaterina/



Ольга Олеговна Савина –
кандидат психологических наук, доцент кафедры
психологической помощи и ресоциализации
факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
<https://istina.msu.ru/profile/OOSavina/>

чение (Слободчиков, 1997). Ее истоки он видит в предметности культуры общества, отмечая, что именно во взаимодействии в образовательном процессе предметности культуры и внутреннего мира как существенных сил человека определяются содержание образовательной среды и ее состав.

С.В. Тарасов рассматривает образовательную среду как совокупность специально организованных педагогических условий для личностного развития, как подсистему социокультурной среды, разветвляющейся на глобальном, региональном и локальном уровнях (Тарасов, 2011).

Современные исследования в качестве одной из значимых характеристик современной образовательной среды называют цифровую трансформацию (Роберт, 2020), оказывающую разнонаправленное воздействие на обучающихся.

Мы коснулись лишь некоторых работ из множества, посвященных проблеме образовательной среды. Краткий обзор возможных подходов к пониманию содержания образовательной среды позволяет сделать следующее обобщение.

Введение понятия «образовательная среда», в первую очередь, реализует принцип целостности, строит единую систему из следующих самостоятельных и вроде мало связанных между собой характеристик современной школы. Это такие ее основные характеристики как:

1. Внешняя физическая (предметная) реальность жизни школы: территория школы, здание, классы, техническая оснащенность, организация интерьера помещений и т.п.
2. Социальная реальность, связанная со школой как социальным институтом (институтом социализации). Эта реальность включает в себя, с одной стороны, общую стратегию социума по отношению к школьному образованию, а с другой – положение конкретной школы в структуре региональной системы образования.
3. Реальность социально-психологической ситуации в школе, которая охватывает сложную структуру взаимодействий как формальных (ролевых), связанных с официальными отношениями системы «администрация – учителя – учащиеся – родители», так и

систему неформальных взаимоотношений в этой же системе.

4. Психолого-педагогическая методология (стратегия, идеология) педагогического коллектива, включающая реализацию стандартов, принятых на современном этапе (государственных, региональных), конкретных программ по разным предметам, особенности педагогической деятельности, которую реализуют учителя данной школы.

Период пандемии придает новый статус социальной коммуникации, эффективность которой определяет состояние современного образовательного пространства. Оставаясь основой всех процессов в образовательном учреждении, она конкретизируется в требованиях понимания и разделения (учителями и родителями) единой цели образования в данных условиях, выработки непротиворечивых правил для ребенка-ученика, разработки и организации взаимодополняющих средств поддержки

5. Социальная ситуация развития конкретного ребенка, посещающего данную школу. Современная ситуация, определяемая пандемией COVID-19, значительно меняет понятие «образовательная среда», включая в нее дополнительные компоненты, вызванные процессом «расширения» даже, скорее, «смещения» образовательной среды из школьной в условия домашней среды.
6. Внешняя физическая (предметная) реальность дома, домашней территории, которая учитывает соотношение общей территории и первичной территории в доме, квартире, наличие/отсутствие собственной комнаты, места, условий для занятий, особенности интерьера, отношение к дому и т.д. Она имеет большое значение.
7. Семья становится значимой характеристикой понятия «образовательная среда» как в качестве института социализации, так и как среда межличностного непрерывного общения родителей (прародителей, родственников, детей, объединенных единым пространством проживания) в домашних условиях. Особая ситуация обучения во время изоляции требовала от родителей высокой вовлеченности в образовательный процесс на фоне расширения межличностного общения, усиления ролевых семейных дифференциаций, развития динамических процессов в семейной группе.

8. Увеличение значимости взаимодействия школы и семьи, которое всегда являлось основной психологической задачей, связанной и с итогами обучения и воспитания, и с развитием личности. Период пандемии придает новый статус социальной коммуникации, эффективность которой определяет состояние современного образовательного пространства. Оставаясь основой всех процессов в образова-

тельном учреждении, она конкретизируется в требованиях понимания и разделения (учителями и родителями) единой цели образования в данных условиях, выработки непротиворечивых правил для ребенка-ученика, разработки и организации взаимодополняющих средств поддержки.

9. Особое значение приобретает и интернет-коммуникация как единственно возможный канал образовательного процесса. Эффективность обучения во многом зависит от компетентности владения этим каналом, индивидуальных особенностей восприятия и передачи информации, особенностей здоровья.

Таким образом, понятие образовательной среды дополняется компонентами, которые в период пандемии и самоизоляции определяют ее основное содержание.

Психологические угрозы безопасности образовательной среды

Традиционно «образовательная среда» анализируется с привлечением категории безопасности. Отметим, что в исследованиях образовательной среды, проведенных до пандемии, как правило, объектом исследования выступает школьная среда, а основной фокус внимания направлен

Безопасность школьной среды можно трактовать как комфортное взаимодействие субъектов образовательного процесса, результатом которого является качественное образование, эмоциональное благополучие, состояние защищенности всех субъектов образовательного процесса

на поддержку учащихся (Образовательная среда школы, 2007, и др.)

Анализ категории безопасности в системе школьного образования показывает, что она имеет чрезвычайно широкое толкование – от характеристик системы охраны школы до условий развития творческой личности. Так, в работе И.А. Баевой психологическая безопасность определяется как «состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее здоровье включенных в нее участников» (Баева, 2008, С. 108).

Пандемия задает формат «смещенного», «расширенного» образовательного пространства, дистанционного обучения, что определяет новые вызовы. Образовательная политика, оставляя в фокусе внимания школу, обязана учитывать в полной мере и появление новых приоритетных субъектов и объектов образовательной среды, требующих внимания

Особо важно, что условия безопасности – это такие условия, при которых действие внешних и внутренних факторов не влечет действий, считающихся негативными по отношению к сложной системе в соответствии с существующими на данном этапе потребностями, знаниями и представлениями. Образовательная среда может являться источником как поддержки, так и стресса, и определяет уровень оптимизма учащихся и специфику копинг-стратегий (Хломов и др., 2020). Иными словами, безопасность школьной среды можно трактовать как комфортное взаимодействие субъектов образовательного процесса, результатом которого является качественное образование, эмоциональное благополучие, состояние защищенности всех субъектов образовательного процесса. Школьная образовательная среда как социальный институт, связанный с развитием и формированием личности, должна создавать такие условия и использовать такие технологии, которые минимизируют риски нанесения вреда этим процессам. Важным аспектом

при этом является вопрос о наиболее распространенных психологических угрозах безопасности образовательной среды – о факторах, снижающих ее психологическую безопасность. Среди них отмечаются: – игнорирование индивидуально-личностных особенностей ребенка при освоении учебной программы, недоверие к его возможностям; – напряженность школьного климата, отношений школьников между собой и с учителями; – особенности педагогического влияния; – специфика организации учебного процесса, – отсутствие значимости образовательной среды школы, отрицание ее цен-

ностей, норм, намерение ее покинуть. – отсутствие удовлетворенности процессом взаимодействия всех участников образовательной среды (Баева, Тарасов, 2018; Баранова и др., 2015; Образовательная среда школы, 2007, Ясвин, 2019, и др.).

В настоящее время большое внимание в исследованиях уделяется и психологической травме, основным источником которой является психологическое насилие, существующее в формах публичного унижения, оскорбления, угроз, и т.п. В течение нескольких лет буллинг из онлайн-пространства трансформировался в кибербуллинг, статистика случаев которого позволяет утверждать, что, что проблема школьной травли сегодня является повсеместной не только офлайн, но и онлайн (Солдатова, Ярмина, 2019, Реан, Ставцев, 2020). Поэтому задачи устранения перечисленных угроз и обеспечения психологической безопасности школьной среды сформулированы как приоритетные направления деятельности службы сопрово-

ждения в системе образования, которые на уровне школы конкретизируются в выборе технологий сопровождения ребенка.

Отметим, что в ситуации образовательного процесса в условиях пандемии COVID-19 требования минимального риска нанесения вреда процессу формирования и развития личности, развертывания гуманистической парадигмы взаимодействия школы и дома, учителей и родителей, семьи и общества, на наш взгляд, приобретают важнейшее значение. Дистанционное обучение дополняет вышеназванные положения требованиями внимания к отношениям в семье, домашней обстановке, особенностям режима и онлайн-обучения, адаптации к обучению дома и т.д. Пандемия задает формат «смещенного», «расширенного» образовательного пространства, дистанционного обучения, что определяет новые вызовы. Образовательная политика, оставляя в фокусе внимания школу, обязана учитывать в полной мере и появление новых приоритетных субъектов и объектов образовательной среды, требующих внимания. Сегодня Дом и Семья разделяют со Школой и Учителями ответственность за реализацию основной задачи образовательной среды – развития личности. При этом, учитывая особенности жизнедеятельности и обучения в условиях пандемии, именно семье требуется значительно больше помощи для успешного функционирования, для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья детей.

Исследование угроз безопасности образовательной среды во время дистанционного обучения в период пандемии COVID-19

Новые аспекты проблемы безопасности жизнедеятельности (Brooks, et al., 2020) требуют и ответа на вопрос о психологических угрозах безопасности образовательной среды, которые определяются ситуацией самоизоляции и дистанционного обучения. Анализ особенностей образовательной среды, определяемых условиями пандемии COVID-19, и психологических угроз безопасности образовательной среды в этих новых условиях составил цель нашего исследования.

Ситуация самоизоляции, являясь мерой защиты от заболевания COVID-19, является физическим и пространственным ограничением, при котором обязательны изолирование от привычного окружения и ограничения привычных социальных практик. В психологическом плане социальная изоляция представляет собой реальное или воспринимаемое отсутствие удовлетворяющих социальных отношений, несоответствие между желаемыми и достигнутыми паттернами социального взаимодействия.

Остановимся на тех угрозах безопасности образовательной среды в условиях пандемии, которые были выявлены в поисковом исследовании в первый месяц режима самоизоляции (апрель 2020 года). Анализировались письменные дискурсы студентов младших курсов университета психологического профиля в формате эссе о своем опыте жизни и учебы в ситуации пандемии COVID-19 (n=31). Информация также была предоставлена учителями (n=19) и психологами московских школ (n=6), школьниками – учениками 5–7 классов (n=76) и родителями школьников (n=18). Вся информация была собрана дистанционно, предоставлена на условиях анонимности и добровольности. Обработка дискурсов проводилась методом контент-анализа и тематического анализа с последующей экспертной оценкой. Выбранный методологический план качественного исследования позволяет использовать индивидуальные переживания в качестве показателей массового сознания для анализа коллективных состояний (Хорошилов, Мельникова, 2019). К категории «угрозы безопасности образовательной среды» были отнесены факторы, встречающиеся в более 50% высказываний. По данным нашего исследования к ним относятся:

1. Угрозы здоровью содержательно наполнены переживаниями, связанными с физическим здоровьем и психологическим самочувствием. В высказываниях активно звучат темы здоровья, сна, питания, физической формы, психологического состояния. («Моя активность упала, из-за чего понизилось и самочувствие, чувствую себя более вялым и ленивым», «стал больше спать», «долго не могу заснуть, не высыпаюсь», «не совсем комфортное ощущение,

Ситуация самоизоляции, являясь мерой защиты от заболевания COVID-19, является физическим и пространственным ограничением, при котором обязательны изолирование от привычного окружения и ограничения привычных социальных практик. В психологическом плане социальная изоляция представляет собой реальное или воспринимаемое отсутствие удовлетворяющих социальных отношений, несоответствие между желаемыми и достигнутыми паттернами социального взаимодействия

складывается образ некой клетки, в которой ты вынужден сидеть», «апатия, пропал интерес ко всему». В высказываниях присутствуют тревога, страх заражения.

Подобные тенденции отмечались и при анализе удовлетворенности дистанционным обучением и общением младших подростков (учеников средней школы 5-7 классов), которые проявляли более высокий уровень тревоги и беспокойства, чем в период, предшествующий самоизоляции, в отношении пандемии коронавируса, а также отрицание, раздражение, гнев по отношению к ограничениям в период эпидемии.

Родители обеспокоены пониженной физической активностью детей, возможными проблемами со зрением, повышенной утомляемостью или перевозбуждением, жалобами на физические недомогания. Наши данные подтверждаются и более ранними исследованиями, которые были проведены на разных категориях населения ситуациях эпидемий (Chew, et al., 2020) и при других обстоятельствах, в том числе подростках в условиях хронической социальной изоляции. Они тоже выявили у респондентов высокую вероятность депрессии, тревоги, низкой самооценки (Ingram, London, 2015); переживания одиночества, которое значительно связано с печалью и тревогой; суицидальными тенденциями (Mamun, Griffiths, 2020). Отмечается увеличение уровня соматизации и рост фобий (Ениколопов и др., 2020), наиболее типичные соматические симптомы проявлялись болями в животе и головными болями.

Оценка психического здоровья молодежи в Китае спустя две недели после появления COVID-19, выявила склонность к психологическим проблемам у 40,4% отобранных молодых людей, у 14,4% проявлялись симптомы посттравматического стрессового

расстройства (ПТСР), свидетельствуя о потенциально высоком влиянии инфекционного заболевания на психическое здоровье молодежи. К факторам, усугубляющими нарушения, были отнесены низкий уровень образования, негативные копинг-стратегии (Liang L. et al., 2020). В европейских исследованиях студентов было выявлено: общее тревожное расстройство (у 65% опрошенных), высокий уровень воспринимаемого стресса (56%), а также обратную связь общей самооценки здоровья с более высоким уровнем тревожности, воспринимаемого стресса и эмоционально-ориентированного стиля совладания. Исследование показывает, что дисперсия тревожности во время вспышки COVID-19 может быть объяснена примерно на 60% такими переменными, как высокий стресс, низкая общая самооценка здоровья, женский пол и частое использование как эмоционально-ориентированных, так и проблемно-ориентированного копинга (Rogowska, A.M. et al., 2020).

2. Учебный процесс, проходящий в дистанционном режиме, проиллюстрирован высказываниями об отношении к дистанционному обучению, его специфике, учебных проблемах, организации занятий, особенностях домашних заданий. Респонденты указывали, что «были сложности с пониманием в дистанционном формате», «дистанционный формат обучения лишает чего-то». Информационно-техническая сторона учебного процесса описана через трудности, связанные с техническим обеспечением учебы и с одновременной работой и учебой всех членов семьи: «Наш интернет не способен справиться с большой нагрузкой».

Были выявлены актуальные проблемы и запросы учащихся средней школы в связи с переходом на дистанционное обучение: сложности с самоорганизацией обучения и досуга дома, с приня-

Были выявлены актуальные проблемы и запросы учащихся средней школы в связи с переходом на дистанционное обучение: сложности с самоорганизацией обучения и досуга дома, с принятием решений и их реализацией; тревожность по вопросам выполнения заданий, самоограничения; сложности с эмоциональной саморегуляцией

тием решений и их реализацией; тревожность по вопросам выполнения заданий, самоограничения; сложности с эмоциональной саморегуляцией. В то же время, ученики ощущали стремление к саморазвитию, писали о востребованности тренингов, профориентации, дистанционном консультировании и развивающих занятиях. Младшие подростки называли такие проблемы, как трудности с самоорганизацией (47,8%), нехватка свободного времени (или, наоборот, его незаполненность, пустота) и общения с учителями (по 43,5%), усталость глаз (34,8%), ограничение передвижений, трудности с мотивацией к учебе (по 30,4%), гиперконтроль со стороны родителей (26,1%).

Родители отмечают также включенность в образовательный процесс своих детей как факт неизбежный, но «не добавляющий здоровья» и «отнимающий много времени и сил». Проблемы и запросы концентрируются вокруг организации дистанционной работы ребенка, контроля выполнения им заданий, подготовка к ЕГЭ, ОГЭ, дистанционного консультирования. Родителей волнуют также сопутствующие Интернету и социальным сетям анти-нормативные явления (Бовина, Дворянчиков, 2020), возможные риски активного освоения ребенком интернет-технологий, например, освоение младшими школьниками социальных сетей, онлайн-риски, технические и контентные риски. По данным исследователей, до пандемии такой опыт имели 60% детей 8–11 лет (Солдатова, Теславская, 2019). Родители обеспокоены и тем, что не соблюдаются гигиенические нормы безопасного использования цифровых устройств,

превышается время разрешенного использования их в образовательном процессе. Важным поводом для переживаний родителей является необходимость (но не всегда возможность) организации рабочего места в соответствии с ростом ребенка обеспечения нужного освещения, соблюдения электромагнитной безопасности и т.д. (Голубев, 2017).

Учителя указывали на стрессовые состояния, вызванные работой с цифровыми технологиями и собственными ИКТ-компетенциями, на сложности организации учебного и воспитательного процесса, приводя в качестве примера необходимость развития у учащихся навыков самостоятельной работы по инструкции, культуры общения на онлайн-занятиях.

Учителя обеспокоены тем, что излагаемый материал не будет усвоен в полном объеме, что необходимо повторение пройденного материала, что контроль над учебным процессом недостаточен. При этом отмечается понимание необходимости освоения новых онлайн форм педагогического взаимодействия (Де Ягер, 2020).

3. Социально-психологический аспект представлен значительной редукцией непосредственного общения с близкими друзьями: «соскучилась по друзьям, по личному общению», изменением общения учебном процессе: «мне безумно не хватает общения в компании, живого диалога с преподавателями». Очевидно, что самоизоляция не способствует удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, в развитии референтной среды непосредственного общения. Для подростков-школьников это переживает-

Учителя указывали на стрессовые состояния, вызванные работой с цифровыми технологиями и собственными ИКТ-компетенциями, на сложности организации учебного и воспитательного процесса, приводя в качестве примера необходимость развития у учащихся навыков самостоятельной работы по инструкции, культуры общения на онлайн-занятиях

ся как отсутствие реального общения с друзьями (74%), ограничение в любимых занятиях (61%). Изменения в межличностных отношениях свидетельствуют и о конфликтах и охлаждении отношений: «поссорилась с близкой подругой».

4. Переживания о семейных отношениях представлены высказываниями о родителях, прародителях, сиблингах, о семейных отношениях, эмоциональных состояниях членов семьи, семейной атмосфере. «Все постоянно дома – это “вечные выходные”», «сначала были конфликтные отношения, но сейчас все пришло в норму», «круглосуточное нахождение с одними и теми же людьми в режиме самоизоляции – тяжелое испытание».

В высказываниях прослеживается тенденция к увеличению конфликтности и раздражению, связанными с ближайшим семейным окружением. Это в большей мере характерно для респондентов, семьи которых самоизолировались в квартире, характеризующейся ограниченными ресурсами, провоцирующими пересечения потребностей (мало пространства, места для работы, учебы, несколько школьников в семье, не хватает технических средств и т.д.).

Отмечаются и тенденции сплочения семьи, которое становится ресурсом совладания в сложной жизненной ситуации. Данный результат подтверждают результаты допандемических исследований, отмечающих важную роль семьи для благополучия детей в процессе адаптации к школьному обучению (Карабанова, 2019), зависимость жизнестойкости от типов родительского влияния (Аликин, Аликин, Лукьянченко, 2020), а также показывающих, что в условиях транзитивности, усиления беспокойства именно семья оказывается самой важной группой для большинства людей, а сама такая ситуация повышает статус семьи в структуре социокультурной идентичности (Martsinkovskaya, 2019). В целом отмечалось влияние самоизоляции на благополучие всех членов семьи и семейных отношений (Prime et al., 2020). Очевидно, что позитивная динамика свидетельствует о том, что семье удает-

ся преодолеть первоначально возникшее напряжение, придти к взаимопониманию.

Экстраполяция последствий социальной изоляции, полученных ранее в аналогичных ситуациях (при эпидемии лихорадки Эбола и т.п.), анализ психологического влияния карантина позволяет в современной ситуации пандемии COVID-19 ожидать проявления пост-стресса кумулятивного и многоаспектного (включающего разные составляющие: экономический, социальный, психологический) характера (Shah et al., 2020; Das, 2020, Naser et al., 2020; Preti et al., 2020). В тоже время неправомерно сужать сложившуюся во всем мире, в образовании ситуацию лишь к негативным аспектам реагирования, – это экстремальная ситуация, которая бросает человеку вызов, ставит перед ним смысловые жизненные задачи, высвечивая ценности, отношения, заботу и ответственность перед собой и другим человеком (Асмолов и др., 2020).

Заключение

Исследование показало, что традиционное содержание понятие образовательной школьной среды, включающее такие характеристики, как предметная реальность школы, школа как социальный институт, социально-психологические взаимодействия в школе, психолого-педагогическая методология педагогического коллектива, социальная ситуация разви-

Особо значимые переживания у всех участников образовательного процесса во время самоизоляции вызывают ситуации, связанные с динамикой семейных и межличностных отношений, здоровьем, онлайн-форматом учебного процесса, физической средой дома. Домашняя территория имеет большое значение, которое определяется соотношением общей территории и первичной территории в доме, квартире (наличие/отсутствие собственной комнаты, места, условий для занятий, особенности интерьера, отношение к дому и т.д.)

тия конкретного ребенка, посещающего данную школу, значительно расширяется в ситуации пандемии. Оно наполнено новыми характеристиками: физическая (предметная) реальность дома, семья как социальный институт и пространство межличностных взаимодействий, интернет-коммуникация как единственно возможный канал образовательного процесса, взаимосвязи семьи и школы.

Исследование выявило, что особо значимые переживания у всех участников образовательного процесса во время самоизоляции вызывают ситуации, связанные с динамикой семейных и межличностных отношений, здоровьем, онлайн-форматом учебного процесса, физической средой дома. Домашняя территория имеет большое значение, которое определяется соотношением общей территории и первичной территории в доме, квартире (наличие/отсутствие собственной комнаты, места, условий для занятий, особенности интерьера, отношение к дому и т.д.)

Обоснованная программа деятельности службы сопровождения в образовании, должна быть дополнена опытом и новыми практиками жизнедеятельности в условиях изоляции. В ситуации «расши-

ренного» образовательного пространства, дистанционного обучения образовательная политика, оставляя в фокусе внимания школу, обязана в полной мере учитывать появление и новых приоритетных субъектов (семья, взаимодействие членов семьи) и объектов (физическая – предметная реальность дома, интернет-коммуникация, здоровье), требующих внимания для сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья всех его участников и обеспечения их личностного развития.

Информация о грантах и благодарностях

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ 19-013-00525 «Взаимодействие между учителями, учениками и родителями в образовательной среде: возможности и ограничения»

Acknowledgments:

This work was supported by the RFBR grant 19-013-00525 «Interaction between teachers, students and parents in the educational environment: opportunities and limitations»

Литература:

- Аликин И.А., Аликин М.И., Лукьянченко Н.В. Связь жизнестойкости студентов с отношением к ним родителей // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 3. – С. 75–89. doi:10.17759/pse.2020250307
- Асмолов А.Г. Братусь Б.С., Гусейнов А.А., Донцов А.И., Иванников В.А., Магомед-Эминов М.Ш. Культурно-деятельностная психология в экстремальной ситуации: вызов пандемии: материалы обсуждения // Человек. – 2020. – Т. 31. – № 4 – С. 7–40. [Электронный ресурс]. URL: <https://chelovek.jes.su/s023620070010929-8-1/> – (дата обращения: 27.9.2020). doi: 10.31857/S023620070010929-8
- Баева И.А. Общепсихологические категории в пространстве образовательной среды: монография. – Москва: МГППУ, 2008. – 310 с.
- Баева И.А., Тарасов С.В. Показатели психологической безопасности образовательного пространства как фактор принятия управленческих решений // Научное мнение. – № 1 – 2018. С. 28–37.
- Баранова В.А., Савина О.О., Смирнова О.М. Динамика представлений младших подростков о безопасности образовательной среды // Российский научный журнал. – 2015. – № 3(46). – С. 108–116.
- Бовина И.Б., Дворянчиков Н.В. Поведение онлайн и офлайн: две реальности или одна? // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 3. – С. 101–115. doi:10.17759/pse.2020250309
- Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учебник. – Москва: Академия, 2017. – 238 с.
- Де Ягер Л. Влияние перевернутого класса как разновидности онлайн-обучения на преподавателей // Вопросы образования. – № 2. – 2020. – С. 175–203.

- Журавлева С.В. Исторический обзор становления понятия «образовательная среда» в педагогической науке . [Электронный ресурс] // Научный журнал. Научное обозрение. Педагогические науки. – 2016. – № 3. – С. 48–56 : [сайт]. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1497> – (дата обращения 27.10.2020).
- Ениколопов С.Н., Казьмина О.Ю., Воронцова О.Ю., Медведева Т.И., Бойко О.М. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID. [Электронный ресурс] // Психологическая газета, 28.04.2020 : [сайт]. URL: <https://psy.su/feed/8182/> – (дата обращения 29.06.2020).
- Карабанова О.А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 5. – С. 16–26. doi: 10.17759/pse.2019240502
- Мудрик А.В. Социально-педагогические проблемы социализация : учеб. пособие. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж : МОДЭК, 2016. – 310 с.
- Образовательная среда школы как фактор психического развития учащихся / под ред. В.В. Рубцова, Н.И. Поливановой. – Москва; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2007. – 288 с.
- Реан А.А., Ставцев А.А., Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия, агрессии и буллинга // Вопросы образования. – 2020. – № 3. – С. 37–59.
- Роберт И.В. Цифровая трансформация образования: вызовы и возможности совершенствования // Информатизация образования и науки. – 2020. – № 3 (47). – С. 3–16.
- Слободчиков В.И. Образовательная среда: реализация целей образования в пространстве культуры // Новые ценности образования: культурные модели школ. Вып. 7. – Москва : Инноватор; Bennett college, 1997. – С. 177–184.
- Солдатова Г.У., Теславская О.И. Особенности использования цифровых технологий в семьях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(36). – С. 12–27. doi: 10.11621/npj.2019.0402
- Солдатова Г.У., Ярмина А.Н. Кибербуллинг: особенности, ролевая структура, детско-родительские отношения и стратегии совладания // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 3(35). – С. 17–31. doi: 10.11621/npj.2019.0303
- Тарасов С.В. Образовательная среда: понятие, структура, типология // Вестник Ленинградского гос. ун-та им. А.С. Пушкина. – 2011. – Т. 3. – № 3. – С. 133–138.
- Хломов К.Д., Бочавер А.А., Корнеев А.А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11. – № 2. – С. 180–199.
- Хорошилов Д.А., Мельникова О.Т. Проблема обобщения и экстраполяции качественных данных (на примере исследования индивидуальных и коллективных переживаний) // Вопросы психологии. – 2019. – № 4. – С. 41–50.
- Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – Москва : Смысл, 2001. – 365 с.
- Ясвин В.А. Формирование теории среды развития личности в отечественной педагогической психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2020. – Т. 17. – № 2. – С. 295–314.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Das, N. (2020). Psychiatrist in post-COVID-19 era—are we prepared?. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(102082). Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7139240/> (accessed 06/29/2020). doi: 10.1016/j.ajp.2020.102082
- Ingram D., London R.L (2015). The Health Consequences of Social Isolation “It Hurts More Than You Think” *Literature Review for Beyond Differences: Negative Correlates of Social Isolation*, July 2015. URL: www.beyonddifferences.org (accessed 06/29/2020).
- Lohre, A. (2012). The Impact of Loneliness on Self-Rated Health Symptoms among Victimized School Children, *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6, 20. doi: /10.1186/1753-2000-6-20
- Mamun M.A., Griffiths M.D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(102073). doi: 10.1016 / j.ajp.2020.102073.
- Martsinkovskaya T.D. (2019). The Person in transitive and Virtual space: new challenges of Modality Psychology in Russia: State of the Art, 12(2), 165–176. Available at: http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/Psychology_2_2019.pdf. (accessed 06/29/2020). doi: 10.11621/pir.2019.0212
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1–18). New York: Wiley
- Prime H., Wade M., Browne D.T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *The American Psychologist*.doi: 0.1037/amp0000660
- Qualter, P., Brown, S.L., Rotenberg, K.J., Vanhalst, J., Harris, R.A., Goossens, L., Bangee, M. & Munn, P. (2013). Trajectories of Loneliness during Childhood and Adolescence: Predictors and Health Outcomes. *Journal of Adolescence*, 36: 1283–1293. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.01.005
- Shah K, Kamrai D, Mekala H, et al. (March 25, 2020) Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks. *Cureus* 12(3): e7405. doi:10.7759/cureus.7405

References:

- Baeva I.A. (2008). General psychological categories in the space of the educational environment: monograph. Moscow, MGPPU, 310 p.
- Baeva I.A., Vikhristyuk O.V., Kovrov V.V., Korenkova N.E. (2009). Psychological safety of the educational environment and preserving the health of children and adolescents: an integrated approach: Examination of the psychological safety of the educational environment: [Informatsionni i metodicheskii bulletin' Gorodskoi Eksperimental'noi Ploschadki vtorogo urovnia], 4, 3–8.
- Baranova V.A., Savina O.O., Smirnova O.M. (2015). Dynamics of ideas of younger adolescents about the safety of the educational environment . Russian scientific journal. [Rossiiski Nauchnii Zhurnal], 3(46), 108–116.

- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Das, N. (2020). Psychiatrist in post-COVID-19 era—are we prepared?. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(102082). Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7139240/> (accessed 06/29/2020). doi: 10.1016/j.ajp.2020.102082
- Enikolopov S.N., Kazmina O.Yu., Vorontsova O.Yu., Medvedeva T.I. Boyko O.M. (2020). The dynamics of psychological reactions at the initial stage of the COVID-19 pandemic. *[Psichologicheskaya Gazeta]*, 28.04.2020. URL: <https://psy.su/feed/8182/> (accessed 06/29/2020).
- Golubev V.V. (2017). Fundamentals of pediatrics and hygiene of children of early and preschool age: textbook. Moscow, Academiya, 238p.
- Ingram D., London R.L (2015). The Health Consequences of Social Isolation “It Hurts More Than You Think” Literature Review for Beyond Differences: *Negative Correlates of Social Isolation*, July 2015. URL: www.beyonddifferences.org (accessed 06/29/2020).
- Khломov K.D. Bochaver A.A., Korneeve A.A. (2020). Coping strategies and the educational environment of adolescents. *Social psychology and society [Social'naya Psichologiya i Obschestvo]*, 11(2), 180–199. doi: 10.17759/sps.2020110211
- Khoroshilov D.A., Melnikova O.T. (2019). The problem of generalization and extrapolation of qualitative data (on the example of the study of individual and collective experiences). *[Voprosi Psichologii]*, 4, 41–50.
- Korczaq, J. (1979). Selected pedagogical works. Moscow, Pedagogika, 473 p.
- Lohre, A. (2012). The Impact of Loneliness on Self-Rated Health Symptoms among Victimized School Children, *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6, 20. doi: /10.1186/1753-2000-6-20
- Mamun M.A., Griffiths M.D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(102073). doi: 10.1016 / j.ajp.2020.102073.
- Martsinkovskaya T.D. (2019). The Person in transitive and Virtual space: new challenges of Modality *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(2), 165–176. Available at: http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/Psychology_2_2019.pdf . (accessed 06/29/2020). doi: 10.11621/pir.2019.0212
- Mudrik A.V. (2011). Socialization of man: textbook. Moscow, Publishing house of the Moscow Psychological and Social Institute, Voronezh, MODEK, .623 p.
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1Ð18). New York: Wiley
- Prime H., Wade M., Browne D.T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *The American Psychologist*.doi: 0.1037/amp0000660
- Qualter, P., Brown, S.L., Rotenberg, K.J., Vanhalst, J., Harris, R.A., Goossens, L., Bangee, M. & Munn, P. (2013). Trajectories of Loneliness during Childhood and Adolescence: Predictors and Health Outcomes. *Journal of Adolescence*, 36: 1283–1293. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.01.005
- Rean A.A., Kolominskiy Ya.L. (2000). Social educational psychology. Sankt Petersburg, Piter, 416 p.
- Shah K, Kamrai D, Mekala H, et al. (March 25, 2020) Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks. *Cureus* 12(3): e7405. doi:10.7759/cureus.7405
- Slobodchikov V.I. (1997). Educational environment: realizing the goals of education in the space of culture. New values of education: cultural models of schools *[Novie tsennosti obrazovaniya: kul'turnie modeli shkol]*, voi. 7. 177–184.
- Soldatova G.U., Teslavskaya O.I. (2019). Features of the use of digital technologies in families with children of preschool and primary school age. *National psychological journal [Natsional'nyi Psichologicheskii Zhurnal]*, 4 (36). 12–27. doi: 10.11621 / npj.2019.0402
- Soldatova G.U., Yarmina A.N. (2019). Cyberbullying: features, role structure, parent-child relationships and coping strategies. *National psychological journal [Natsional'nyi Psichologicheskii Zhurnal]*, 3(35), 17–31. doi: 10.11621 / npj.2019.0303
- Tarasov S.V. (2011). Educational environment: concept, structure, typology. *Bulletin of St. Petersburg University. [Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta]*, 3(3), 133–138.
- (2007). The educational environment of the school as a factor in the mental development of students / ed. V.V. Rubtsova, N.I. Polivanova. Moscow, Obninsk: IG-SOCIN, 288p.
- Ulanovskaya I.M. (2007). Characteristics of the educational environment of the school. The educational environment of the school as a factor in the mental development of students . ed. V.V. Rubtsov, N.I. Polivanov. Moscow, PI RAO, 25–39.
- Yasvin V.A. (2001). Educational environment: from modeling to design. Moscow, Smysl, 365 p.
- Yasvin V.A. (2019). The school environment as a subject of measurement: expertise, design, management. Moscow, Narodnoe Obrazovanie, 448 p.

Самозффективность студентов вузов в период дистанционного обучения в условиях самоизоляции во время пандемии COVID-19

Е.В. Темнова

МГИМО МИД России, Москва, Россия

Поступила 3 сентября 2020/ Принята к публикации: 19 сентября 2020

Self-efficacy of Moscow Students within Distance Learning in Self-Isolation during COVID-19 Pandemic

Elena V. Temnova

MGIMO University Russia, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0003-0263-3066

Received September 3, 2020 / Accepted for publication: September 19, 2020

Актуальность. В условиях самоизоляции во время пандемии COVID-19 проблема дистанционного обучения стоит достаточно остро, так как трансформация образования в более гибкий и динамичный процесс обучения требует определенных ресурсов и затрат со стороны студентов и преподавателей. Необходимо выяснить условия перехода на дистанционное обучение в контексте педагогической практики, а именно, длительных нагрузок, дистанционного формата выполнения домашних заданий, проведения дистанционных форм контроля, разработки форм самостоятельной работы и др.

Цель статьи — дать оценку личностных ресурсов студентов московских вузов, являющихся предиктором успешного освоения академических дисциплин в период самоизоляции во время пандемии COVID-19, определить уровень самоэффективности и отношение студентов к дистанционному формату обучения.

Описание хода исследования. Исследование проводилось на 9–10-й неделе периода дистанционного обучения в условиях самоизоляции. В нем приняли участие 82 студента московских вузов. Сбор данных производился методом опроса с использованием теста самоэффективности Дж. Маддукса и М. Шеера (модификация А.В. Бояринцевой), а также авторского опросника эффективности дистанционного обучения.

Результаты исследования. Исследование, проведенное на выборке студентов московских вузов, показало, что студенчество положительно относится к перспективе распространения дистанционного обучения в системе высшего образования. Однако респонденты с опытом онлайн-обучения не хотели бы в дальнейшем перейти на полноформатное дистанционное обучение. Самоэффективность студентов в условиях самоизоляции выражена показателями нормы.

Выводы. Эксперимент использования дистанционных форм образования показал, необходимость создания адаптивной дистанционной образовательной среды для преподавателей и студентов, а также разработки и введения единого образовательного стандарта, включающего создание и распространение электронных пособий, методических рекомендаций для преподавателей, создание учебных программ, введение дисциплинарных мер и инструкций, а также дистанционных форм контроля.

Ключевые слова: дистанционное обучение, онлайн-обучение, самоэффективность, самоизоляция, COVID-19, информационная образовательная среда, информационные технологии.

Background. During the COVID 19 pandemic, the issue of distance learning is quite acute, since the transformation of education into a more flexible and dynamic learning process requires certain resources of students and teachers. The paper discusses risks of distance learning in the context of new forms of home assignments, online test, self-guided assignments, etc.

The Objective is to assess the personal resources of university students, Moscow, Russia, which is a predictor of the successful learning in self-isolation during the COVID 19 pandemic, to determine the level of self-efficacy and to identify the attitude of students to distance learning.

Design. The study was conducted in the 9–10th weeks during distance learning in self-isolation during the Covid 19 pandemic. 82 students from Moscow universities took part in the study. Data collection was carried out using the Self-Efficacy Test (J. Madduks and M. Sheer, adapted by A.V. Boyarintseva), and also the author's questionnaire on the effectiveness of distance learning.

Results. The study was carried out on a sample of Moscow university students. It showed that the student population has a positive attitude toward the prospect of distance learning in the higher education system. However, the respondents with online learning experience would rather not get online higher education. Self-efficacy of students in self-isolation is within the norm.

Conclusion. The experiment of distance learning has shown that it is required to create a distance learning environment for both teachers and students and to develop and introduce a unified educational standard, which includes electronic text-books and manuals, guidelines for teachers, curricula, special disciplinary measures and instructions, and also e-tests.

Keywords: distance learning, online learning, self-efficacy, self-isolation, COVID-19, information educational environment, information technology.

Введение

Проблемы современных технологий обучения получили широкое освещение в отечественной и зарубежной педагогике и психологии в последние годы, когда интенсивно развиваются информационные технологии. Особенно интенсивно тема дистанционного подхода и онлайн-технологий обсуждается в последние месяцы 2020 г. (Ramona Maile Cutri & Juanjo Mena; María Migueliz Valcarlos, Jennifer R. Wolgemuth, Samantha Haraf & Nathan Fisk; Kyungmee Lee; Singh R, Hurley D; Hwei-Chuan Wei & Chien Chou; DonghoKim, YongseokLee, Walter LLeite, Anne Corinne Huggins-Manley; Chiu-Lin Lai; Minh Hien Vo и многие др.) (Ramona Maile Cutri & Juanjo Mena, 2019; Singh, Hurley, 2016; Kyungmee

и наставниками. Отсутствие элементов привычной аудиторной среды не может не стать одним из факторов риска в достижении успешности обучения и требует новых форм организации, оценки эффективности и контроля. (Christopher B. Califf, StoneyBrooks, 2020). При этом одним из главных предикторов достижения успешности в учебном процессе остается самоэффективность обучающихся.

Проблематика самоэффективности в научном дискурсе актуализирована в работах таких зарубежных и отечественных психологов, как А. Бандура, Р.Л. Кричевский, А.В. Бояринцева, Магдалена Мо Чинг Мок, Филипп Джон Мур, Йинг Чао Чен и многих других ученых (Bandura, 1991; Bandura, 1994; Кричевский, 2001; Бояринцева, 2003; Gordeeva, Osin, Suchkov,

человеческого поведения, самоэффективность включает опыт собственных успехов, наблюдения за чужими достижениями, вербальные убеждения, а также воспринимаемое эмоциональное состояние (Bandura, 1994). По мнению А. Бандуры, «ожидание эффективности представляет собой убеждение в том, что индивидум способен успешно осуществлять поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов» (Bandura, 1991, P. 115–116). При этом субъект с большей вероятностью добивается успеха, если он не подвергается психологическому прессингу и не проявляет эмоций. Таким образом, компонентами самоэффективности являются самооценка, уверенность в своих знаниях, умениях, навыках, а также владение стратегиями преодоления стресса, которые способствуют формированию уверенности в себе, в своих силах и естественным образом актуализируют мотивацию индивида.

Традиционная и дистанционная формы обучения неодинаково воспринимаются как обучаемыми, так и наставниками. Отсутствие элементов привычной аудиторной среды не может не стать одним из факторов риска в достижении успешности обучения и требует новых форм организации, оценки эффективности и контроля. При этом одним из главных предикторов достижения успешности в учебном процессе остается самоэффективность обучающихся

Проведение исследования

Исследование направлено на выявление уровня самоэффективности студентов московских вузов в период дистанционного обучения в условиях самоизоляции во время пандемии Covid-19 в течение 12-ти рабочих недель с середины марта 2020г. по июнь 2020г., а также на определение отношения к дистанционной форме обучения в целом. Проблема самоэффективности видится достаточно актуальной в контексте изучения преодоления стресса и достижения академических успехов в условиях вынужденной самоизоляции и депривации.

Исследование проводилось на 9-ой и 10-ой неделе эксперимента дистанционного обучения в условиях вынужденной самоизоляции на базе таких московских университетов, как МГИМО МИД России, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, НИТУ «МИСиС». В исследовании приняли участие 82 студента 1–3 курсов, обучающихся по направлениям: «Международные экономические отношения», «Международный бизнес и деловое администрирование», «Мировая политика», «Юриспруденция», «Экономика». Возраст испытуемых от 17 до 20 лет. Гендерное сравнение не проводилось.

Lee, 2020; María Migueliz Valcarlos, Jennifer R. Wolgemuth, Samantha Haraf & Nathan Fisk, 2020, Hwei-Chuan Wei & Chien Chou, 2020; DonghoKim, YongseokLee, Walter LLeite, Anne Corinne Huggins-Manley, 2020; Chiu-Lin Lai, 2020; Minh Hien Vo, 2020). Однако в этой области не существовало полномасштабных эмпирических исследований до весны 2020 г., когда глобальное образовательное сообщество было вынуждено признать, что форма онлайн-обучения является единственным способом продолжения получения школьного и высшего образования в условиях пандемии Covid-19.

Безусловно, традиционная и дистанционная формы обучения неодинаково воспринимаются как обучаемыми, так

Ivanova, Sychev, & Bobrov, 2017; Magdalena Mo Ching Mok & Phillip John Moore, 2019; Ying yao Cheng, 2020; Yan, Z., Brown, G. T. L., Lee, J. C.-K., & Qiu, X.-L., 2019).

Одним из ярких представителей изучения феномена самоэффективности является Альберт Бандура (Bandura, 1991), чья концепция является основополагающей для многих современных исследователей. В данной работе автор опирается на предложенную в рамках социально-когнитивной теории Альбертом Бандурой в конце 70-х гг. прошлого столетия концепцию самоэффективности, которая предполагает исследование уровня компетентности индивида в той или иной области деятельности. Будучи центральной детерминантой



Елена Владимировна Темнова –

кандидат филологических наук, старший преподаватель кафедры английского языка №2 Московского государственного института международных отношений (Университета) Министерства иностранных дел Российской Федерации (МГИМО МИД России)
<https://mgimo.ru/people/temnova/>

Для цитирования: Темнова Е.В. Самоэффективность студентов вузов в период дистанционного обучения в условиях самоизоляции во время пандемии COVID 19 // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 80–88. doi: 10.11621/npj.2020.0309

For citation: Temnova E.V. (2020). Self-efficacy of Moscow Students within Distance Learning in Self-Isolation during COVID 19 Pandemic. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 13(3), 80–88. doi: 10.11621/npj.2020.0309

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2020
© Russian Psychological Society, 2020

При проведении исследования использовался «Тест определения уровня самоэффективности» Дж. Маддукса и М. Шеера (модификация А.В. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского) (Бояринцева, 2003), представляющий собой психодиагностический инструмент для измерения уровня самоэффективности в определенной предметной деятельности и в сфере межличностного общения. С помощью него была получена информация для анализа внутренней картины личности в ее естественном многообразии. Также был составлен авторский опросник отношения современных студентов к вынужденному дистанционному обучению в условиях самоизоляции.

Преимущество методики определения уровня самоэффективности в том, что она не только выявляет проблемы самоидентификации и измеряет ресурсы преодоления стресса в значимых ситуациях, при достижении успеха в основной деятельности, но и диагностирует успехи в социальном общении, которые так необходимы для развития личности.

Тест включает 23 утверждения и оценивается по 5-ти балльной шкале. Результаты теста представлен в таблице 1.

Полученные данные показывают, что в период самоизоляции студенты московских вузов имеют нормальный уровень самоэффективности (78%), что позволяет сделать вывод о том, что дистанционный формат почти не оказал влияние на полноценное усвоение материала. Низкий уровень самоэффективности продемонстрировали всего лишь 7,31% студентов

Таблица 1. Результаты теста определения уровня самоэффективности московских студентов в предметной области, полученные в период дистанционного обучения

Уровень самоэффективности	Абсолютная величина	Процентное соотношение
Низкий	6	7,31
Нормальный	64	78,0
Высокий	12	14,63
Итого	82	100

Table 1. Self-efficacy of Moscow university students obtained in the self-isolation period of COVID 19 pandemic

Self-Efficacy Level	Total Number	Per cent
Low	6	7.31
Average	64	78.0
High	12	14.63
Total	82	100

от общего числа выборки. Однако стоит обратить внимание, что эта категория требует к себе особого внимания, так как студенты данной категории нуждаются в активизации их внутреннего потенциала с целью дальнейшего повышения уровня самоэффективности в предметной деятельности. Высокий уровень самоэффективности продемонстрировали 14,63% испытуемых, данный результат можно расценивать как нормальный для дистанционного обучения в условиях вынужденной самоизоляции.

Авторский опросник отношения студентов к дистанционному обучению включал 20 вопросов, степень согласия с которыми испытуемый оценивал, используя ответы: «Совсем не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Полностью согласен». В анкету были включены вопросы об эффективности дистанционного обучения, включая его технические

и дидактические особенности, а также компоненты педагогического общения. В заключительной части анкеты испытуемым нужно было выразить свое отношение к перспективе распространения дистанционных форм обучения в системе высшего образования. Результаты опроса испытуемых представлены в таблице 2.

Согласно этим результатам, испытуемые не усматривают существенную разницу между дистанционной и аудиторной формой обучения. Так, респонденты отмечают, что дистанционный формат занятий не препятствует их участию в диалоге с другими студентами (29,0% совсем не согласны и 37,1 скорее не согласны с утверждением п. 2 табл. 2) и не ограничивает общение во время онлайн-занятий только преподавателем (38,7% совсем не согласны и 32,3% скорее не согласны с утверждением п. 1). Более того, 45,2% опрошенных студентов считают проведение онлайн-за-

Таблица 2. Авторский опросник по эффективности дистанционного обучения в период самоизоляции

Пункт опросника	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1. Во время онлайн-занятия я могу получать инструкции и вести коммуникацию только с преподавателем.	29,0	37,1	27,4	6,5
2. Проведение онлайн-занятий не позволяет участвовать в диалоге или в интересной дискуссии.	38,7	32,3	24,2	4,8
3. Я устаю во время занятия, так как программа не рассчитана на проведение занятий в онлайн-режиме.	21,0	22,6	27,4	29,0
4. Я трачу больше времени на восстановление сил в период онлайн-обучения.	19,4	17,7	22,6	40,3
5. неполадки в интернет-соединении не всегда позволяют использовать английский язык, приходится переключаться на русский язык для адекватной коммуникации.	29,0	40,3	24,2	6,5
6. Из-за неполадок в интернет-соединении я не могу уследить за изменениями в ходе занятия, что отражается на моем усвоении материала.	25,8	41,9	25,8	6,5
7. Мне требуется больше времени на выполнение домашней работы в дистанционном режиме, т.к. оформление, загрузка и пересылка выполненной работы преподавателю требует большего количества времени.	21,0	21,0	21,0	37,1

8. Я нахожу, что формы аудиторного контроля не подходят для онлайн-обучения.	12,9	37,1	35,5	14,5
9. Мне больше нравятся аудиторные занятия, т.к. я могу участвовать в различных видах речевой деятельности (диалог, дискуссия).	11,3	19,4	37,1	32,3
10. Во время онлайн-занятий мне сложнее сконцентрироваться, чтобы понять цель работы и структуру занятия.	21,0	32,3	29,0	17,7
11. Преподавателю приходилось раньше заканчивать занятие из-за того, что мы уставали и не было сил сидеть до конца пары.	43,5	32,3	21,0	3,2
12. Мне больше нравится обучение, когда я нахожусь в привычной для меня обстановке, например, дома/в дачном домике/в своем загородном коттедже.	21,0	25,8	29,0	24,2
13. Мне больше нравится онлайн-обучение, т.к. мне не приходится тратить время на дорогу до места учебы.	14,5	17,7	35,5	32,3
14. Я в восторге от онлайн-обучения, т.к. я интроверт и мне привычнее ощущать себя на расстоянии от коллектива.	46,8	25,8	16,1	11,3
15. Я считаю, что проведение онлайн-занятий намного увлекательнее и предполагает большее разнообразие видов работы, чем в аудитории.	33,9	45,2	17,7	3,2
16. Я легко могу высиживать несколько часов подряд, занимаясь онлайн и не уставать.	40,3	30,6	25,8	3,2
17. Когда я отвечаю материал преподавателю, у меня есть много возможностей, чтобы посмотреть подсказку в интернете или в учебнике.	9,7	12,9	48,4	29,0
18. Я считаю дистанционное обучение таким же продуктивным видом деятельности, как и очное обучение.	27,4	25,8	27,4	19,4
19. Я хотел бы и в последующем получать высшее образование дистанционно и не возвращаться к аудиторному обучению.	53,2	24,2	12,9	9,7
20. В целом, я положительно отношусь к распространению дистанционных форм обучения в системе высшего образования.	17,9	27,4	50,0	9,7

Table 2. Effectiveness of distant learning questionnaire

Question	I Fully Disagree	I Almost Disagree	I Almost Agree	I Fully Agree
1. At online classes, I can only receive instructions and communicate with the teacher.	29.0	37.1	27.4	6.5
2. Online classes do not allow engaging in a conversation or a discussion.	38.7	32.3	24.2	4.8
3. I get tired during the online class, as the academic program is not tailored for this type of learning.	21.0	22.6	27.4	29.0
4. I spend more time replenishing my resources during the period of online learning.	19.4	17.7	22.6	40.3
5. Internet connection problems do not always allow using English, you have to switch to Russian for adequate communication.	29.0	40.3	24.2	6.5
6. Due to problems with the Internet connection during the online class, I cannot keep track of changes, which affects my studying.	25.8	41.9	25.8	6.5
7. It takes me more time to do my homework as doing, uploading and sending the paper to the teacher requires more time.	21.0	21.0	21.0	37.1
8. I find that face-to-face methods of control are not suitable for online learning.	12.9	37.1	35.5	14.5
9. I like classroom lessons more because I can participate in various types of speech activities (dialogue, discussion).	11.3	19.4	37.1	32.3
10. During online classes, it is more difficult for me to pull myself together in order to understand what to do and perceive the structure of the lesson.	21.0	32.3	29.0	17.7
11. The teacher had to finish the lesson earlier as we were tired and could not see the class out	43.5	32.3	21.0	3.2
12. I like it more when I am studying in my usual environment, e.g. at home / in my dacha house / in my country cottage.	21.0	25.8	29.0	24.2
13. I like online learning more, because I do not have to waste time travelling to the university.	14.5	17.7	35.5	32.3
14. I am delighted with online learning, because I am an introvert and I am more used to be away from other people at work.	46.8	25.8	16.1	11.3
15. I find online learning to be much more fun as it offers a greater variety of work than in the classroom.	33.9	45.2	17.7	3.2
16. I can easily sit through several hours learning online without getting tired.	40.3	30.6	25.8	3.2
17. When I answer the lesson to the teacher I have many opportunities to google the proper answer or find it in a textbook.	9.7	12.9	48.4	29.0
18. I find online learning to be as productive as face-to-face learning.	27.4	25.8	27.4	19.4
19. I would like to continue getting higher education online without returning to classroom training.	53.2	24.2	12.9	9.7
20. In general, my attitude to the online learning in the higher education system is positive.	17.9	27.4	50.0	9.7

Для цитирования: Темнова Е.В. Самоэффективность студентов вузов в период дистанционного обучения в условиях самоизоляции во время пандемии COVID 19 // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 80–88. doi: 10.11621/npsj.2020.0309

For citation: Temnova E.V. (2020). Self-efficacy of Moscow Students within Distance Learning in Self-Isolation during COVID 19 Pandemic. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskii zhurnal], 13(3), 80–88. doi: 10.11621/npsj.2020.0309

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2020
© Russian Psychological Society, 2020

нятий более увлекательным видом учебной деятельности, так как оно предполагает большее разнообразие видов работы, чем в аудитории. Однако у 37,1% респондентов отмечают больший академический и коммуникативный потенциал аудиторный занятий (согласны с утверждением п. 9). Любопытно, что студенты не смогли адекватно оценить разницу между формами аудиторного и дистанционного контроля. Так, 12,9% считают, что формы аудиторного контроля вполне подходят для дистанционного формата обучения.

Что касается длительных нагрузок, то 29,0% испытуемых отметили усталость во время проведения онлайн-занятий, а 21,0% совсем не испытывают усталости (п. 3). Только 3,2% отметили, что у них не было сил досидеть до конца пары (п. 11). 17,7% студентов отмечают, что им сложнее сконцентрироваться во время проведения онлайн-занятия, понять его цель и последовательность заданий (п. 10). 11,3% московских студентов чувствуют себя интровертами (п. 14), 24,2% отмечают, что хотели бы обучаться в привычной для них обстановке (п. 12). 40,3% опрошенных студентов не готовы выдерживать многочасовые занятия в дистанционном формате, 30,6% студентов ответили, что скорее не готовы к такому испытанию, и только 3,2% могут легко выдержать несколько пар подряд перед компьютером (п. 16).

Одним из плюсов дистанционного обучения студенты считают тот факт, что им не приходится тратить время на дорогу до места учебы (32,3% испытуемых выразили полное согласие и 35,5% скорее согласны с утверждением п. 13).

Поскольку интернет является источником информации, многие (48,4) не пренебрегают возможностью использовать в качестве подсказки во время онлайн-опроса (п. 17).

Относительно выполнения домашних заданий (п. 7), мнения всех испытуемых почти совпадают. 37,1% студентов затрачивают больше времени на его выполнение при дистанционной форме обучения, а как мнения колеблющихся испытуемых разделились поровну – 21,0% скорее согласны с этим утверждением и 21,0% скорее не согласны. При этом у 21,0% студентов переход на дистанционную форму на выполнение домашних заданий совсем не повлиял.

Чуть более, чем у 10% московских студентов рабочий компьютер или ноутбук не оснащен камерой. 8,1% московских студентов не могут полноценно участвовать в образовательном процессе, так как низкий интернет-трафик не позволяет держать камеру включенной, они могут слушать речь преподавателя и отвечать на вопросы, но полностью участвовать в педагогическом общении им не позволяют технические возможности

Только малая часть испытуемых (6,5%) отмечает, что сбои и неполадки в интернет-соединении влияют на усвоение материала и мешают его адекватному усвоению (пп. 5, 6), что говорит о приемлемых технических условиях для проведения занятий в дистанционном формате.

Результаты опроса наглядно показывают, что студенты московских вузов вполне положительно относятся к распространению дистанционных форм обучения в системе высшего образования (п. 20). Более половины испытуемых скорее согласны с этим утверждением, 9,7% полностью согласны, что свидетельствует о намечающейся общей тенденции к восприятию данной формы обучения как образовательного стандарта в последующем. Только 12,9% выразили несогласие с применением дистанционных форм обучения (п. 20). Однако менее 10% студентов московских вузов выразили желание полностью перейти на дистанционную форму получения высшего образования в дальнейшем и не возвращаться к привычным аудиторным условиям (п. 19). При этом почти половина опрошенных (53,2%) выразила полное несогласие с переходом на дистанционную форму в перспективе (п. 19).

Студенты также должны были ответить на вопросы, касающиеся технического оснащения онлайн-занятий. Данный опрос выявил их недостаточное техническое обеспечение. Онлайн-занятия проводились на базе платформ, предоставляющих

услуги удаленной конференц-связи и онлайн-вебинаров Zoom, Skype, Webinar, Google Hangouts и др. Чуть более, чем у 10% московских студентов рабочий компьютер или ноутбук не оснащен камерой (см. рис. 1). 8,1% московских студентов не могут полноценно участвовать в образовательном процессе, так как низкий интернет-трафик не позволяет держать камеру включенной, они могут слушать речь преподавателя и отвечать на вопросы, но полностью участвовать в педагогическом общении им не позволяют технические возможности (см. рис. 2). Недостаточная техническая оснащенность отражена в статистических данных Росстата, согласно которым только 72,4% российских семей имели персональные компьютеры в 2018 году. (Регионы России... URL: <https://www.gks.ru/folder/210/document/13204>). При этом, согласно данным Российской ассоциации электронных коммуникаций, число пользователей интернета в России за 2019 г. составило 95,9 миллионов человек, а значит, около 30% российских граждан не имеют доступа к интернету или не пользуются им (Коломыченко, 2020).

Результаты

Анализ результатов показал, что у студентов в период дистанционного обучения преобладает средний уровень самоэффективности в предметной дея-

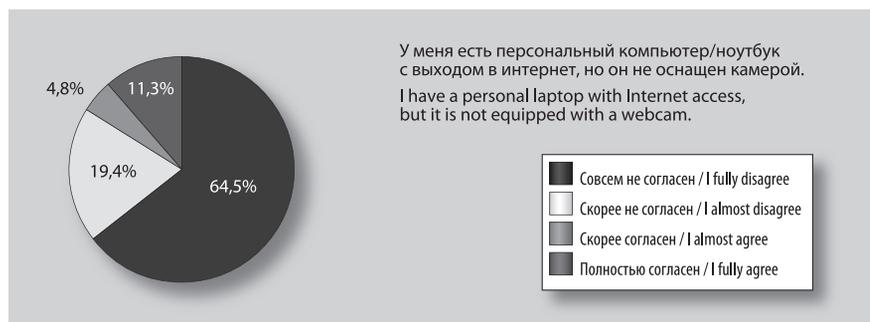


Рис. 1. Техническое оснащение онлайн занятий – отсутствие доступа к вебкамере

Fig. 1. Technical equipment of online classes, webcam access

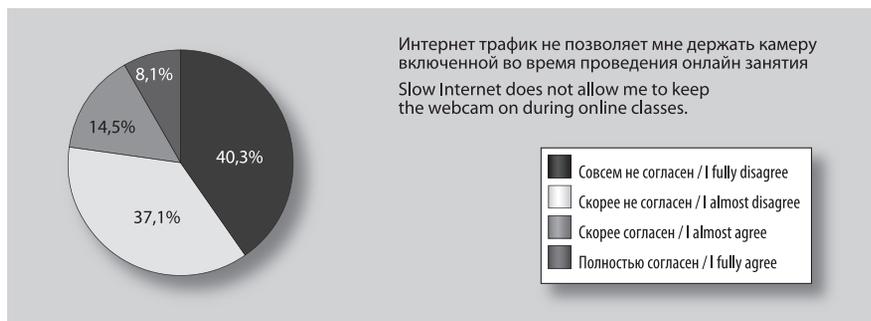


Рис. 2 Техническое оснащение онлайн занятий – влияние интернет-трафика на связь

Fig. 2 Technical equipment of online classes, low Internet traffic prevents from keeping webcam on

тельности (78%). Полученные данные свидетельствуют, что для студентов средний уровень самоэффективности является закономерным следствием их рабочей деятельности, высокой адаптивности к новым условиям среды и новому формату обучения. Высокий уровень самоэффективности в предметной области показали 14,63% студентов, для которых характерно осознание своих профессиональных качеств и способность их актуализировать в собственной деятельности. Низкий уровень самоэффективности в предметной области показали менее 10% испытуемых. Эти респонденты слабо осознают свои профессионально важные качества либо испытывают стресс в условиях самоизоляции, либо не уверены в своих личностных ресурсах и используют их неэффективно.

Можно заключить, что режим 12-ти недельной самоизоляции почти не повлиял на личностные ресурсы студентов и уровень их самоэффективности. Усвоение учебного материала осуществлялось в привычной для них домашней обстановке, что скорее способствовало снятию, а не преодолению стресса, который они обычно испытывают в традиционных академических условиях, особенно

при проведении аудиторных форм контроля. Также следует отметить, что у студентов не было существенных проблем с техническим обеспечением. Между занятиями в привычной аудиторной форме и дистанционным обучением в марте 2020 г. были каникулы (от 7 до 14 дней в зависимости от вуза), которые позволили собраться с силами и подготовиться технически и психологически к новым формам обучения. Не было признаков того, что подготовка к занятиям изменилась – все испытуемые подходили к выполнению домашнего задания достаточно ответственно, за исключением единичных случаев, которые имели место и до проведения эксперимента.

Безусловно, программы курсов иностранного языка больше подходят для аудиторных занятий, где предполагается выполнение заданий в парах, пересказ текстов, подготовка монологических высказываний, групповые дискуссии. Перечисленные виды работ не могут быть в полной мере использованы при проведении онлайн-занятий.

Отдельно стоит сказать о формах контроля в виде письменных срезовых работ по теоретическим и языковым дис-

циплинам, которые проводились в онлайн-режиме, что позволяло студентам пользоваться подсказками в интернете без риска быть пойманными, так как формат занятий не позволял преподавателям в полном объеме контролировать доступ студентов к источникам информации. Современные информационные технологии предлагают широкий спектр безопасного размещения контрольных материалов на всевозможных ресурсах сети интернет (например, Google Docs), однако воспользоваться этим было физически невозможно в столь короткий срок.

Было отмечено, что вначале эксперимента улучшилась посещаемость, она составила 100% на 1–7-ой неделе проведения эксперимента. Однако в последующем (недели 9–12) посещаемость снизилась до 93–95%. Это можно объяснить общей усталостью студентов либо высокой адаптивностью к новым условиям, когда посещение занятий является не таким важным фактором для освоения материала.

Выводы

Проведенное исследование показало, что дистанционное обучение в условиях самоизоляции не влияет на процесс эффективной самореализации студентов. Новый формат обучения по-прежнему обеспечивает достижение результата и реализацию образовательных целей.

Однако для перехода на полномасштабное дистанционное обучение необходимо внести определенные коррективы в образовательный стандарт. Это должно стать предметом последующих исследований.

Литература:

- Коломыченко М. Даже в Москве не у каждого ребенка есть свой ноутбук. [Электронный ресурс] // meduza : [сайт]. URL: <https://meduza.io/feature/2020/04/28/dazhe-v-moskve-ne-u-kazhdogo-rebenka-est-svoy-noutbuk> – (дата обращения 20.06.2020).
- Кричевский Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности // Акмеология. – 2001. – № 1. – С. 47–52.
- Регионы России. Социально-экономические показатели. [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики : [сайт]. URL: <https://www.gks.ru/folder/210/document/13204> – (дата обращения 20.06.2020).
- Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Ст. 16. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) [Электронный ресурс] // Кодексы и законы : [сайт]. URL: <https://yandex.ru/turbo/zakonrf.info/s/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/16/> – (дата обращения 04.11.2020).
- Тест на самоэффективность А.В. Бояринцевой // Л.М. Митина Психология развития конкурентоспособной личности. – Москва : Изд. Моск. психолого-социального инта ; Воронеж : МОДЕК, 2003. – С. 217–219.
- Четверикова О.Н. Интеллектуальный регресс как оборотная сторона «цифровой школы» // Народное образование. – 2020. – № 1. – С. 31–44.
- Bandura A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–287. doi: 10.1016/0749-

5978(91)90022-L

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71–81. New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press.

Bates, T. (2018). The 2017 national survey of online learning in Canadian post-secondary education: Methodology and results. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1), 29. doi: 10.1186/s41239-018-0112-3

Bowles N. (2019). Human Contact Is Now a Luxury Good. *The New York Times*. Retrieved from: <https://www.nytimes.com/2019/03/23/sunday-review/human-contact-luxury-screens.html> (accessed 20.06.2020)

Califf Christopher B., & Brooks Stoney (2020). An empirical study of techno-stressors, literacy facilitation, burnout, and turnover intention as experienced by K-12 teachers. *Computers & Education*, 157, November 2020. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S036013152030169X> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1016/j.compedu.2020.103971

Chiu-Lin Lai (2020). From organization to elaboration: relationships between university students' online information searching experience and judgements. *Journal of Computers in Education*. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/340924673_From_organization_to_elaboration_relationships_between_university_students_online_information_searching_experience_and_judgements (accessed 25.09.2020) doi: 10.1007/s40692-020-00163-8

Collins C. (2020). Teaching Through Coronavirus: What Educators Need Right Now. Teaching tolerance. Retrieved from: <https://www.tolerance.org/magazine/teaching-through-coronavirus-what-educators-need-right-now> (accessed 20.06.2020)

Cutri Ramona Maile & Mena Juanjo (2020). A critical reconceptualization of faculty readiness for online teaching. *Distance Education*, 41(3): Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching, 361–380. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1763167> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1080/01587919.2020.1763167

(2020). Distance learning solutions. UNESCO. Retrieved from: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/solutions> (accessed 20.06.2020)

Federal Law «On Education in the Russian Federation» as of December 29, 2012 N273-FZ, article 16.

García-Ros, R., Pérez-González, F., Cavas-Martínez, F., & Tomás, J. M. (2018). Social interaction learning strategies, motivation, first year university students' experiences and permanence in university studies: A structural equation model. *Educational Psychology*, 38(4), 451–469. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410.2017.1394448?journalCode=cedp20> (accessed 25.09.2020) doi:10.1080/01443410.2017.1394448

Harford T. (2020). The cost of keeping schools closed will be dreadful. *Financial Times*. Retrieved from: <https://www.ft.com/content/1defa2c7-f91f-4bfc-ae35-85425b8cc152> (accessed 20.06.2020)

Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *EDUCAUSE Review*, 3. Retrieved from: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning> (accessed 25.09.2020)

Huei-Chuan Wei & Chien Chou (2020). Online learning performance and satisfaction: do perceptions and readiness matter? *Distance Education*, 41, 1, 48–69. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1724768> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2020.1724768

Hylton, K., Levy, Y., & Dringus, L. P. (2016). Utilizing webcam-based proctoring to deter misconduct in online exams. *Computers & Education*, 92, 53–63. doi: 10.1016/j.compedu.2015.10.002

Jacobs E. (2020). Paranoia creeps into homeworking. *Financial Times*. Retrieved from: <https://www.ft.com/content/e50ce245-09fd-4831-a90b-953ef51a2281?segmentId=5350a41c-d6b9-abb6-761c-bcaf0ad94329> (accessed 20.06.2020)

Kim Dongho, Lee Yongseok, Walter L. Leite, & Anne Corinne Huggins-Manley (2020). Exploring student and teacher usage patterns associated with student attrition in an open educational resource-supported online learning platform. *Computers & Education*, 156, October 2020, 103961. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131520301597> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1016/j.compedu.2020.103961

Kuan-Yu Jin, Frank Reichert, Louie P. Cagasan Jr., Jimmy de la Torre, & Nancy Law (2020). Measuring digital literacy across three age cohorts: Exploring test dimensionality and performance differences. *Computers & Education*, 157, November 2020. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131520301664> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1016/j.compedu.2020.103968

Lee Kyungmee (2020). Who opens online distance education, to whom, and for what? *Distance Education*, 41 (2): Critical Questions for Open Educational Practices, 186–200. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1757404> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1080/01587919.2020.1757404

Lindner, C., & Retelsdorf, J. (2019). Perceived—and not manipulated—self-control depletion predicts students' achievement outcomes in foreign language assessments. *Educational Psychology*, 40(4), 490–508. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2019.1661975> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2019.1661975

Singh R. & Hurlley D. (2017). The Effectiveness of Teaching-Learning Process in Online Education as Perceived by University Faculty and Instructional Technology Professionals. *Journal of Teaching and Learning with Technology*, 6, 65–75. doi: 10.14434/jotlt.v6.n1.19528

Magdalena Mo Ching Mok & Phillip John Moore (2019). Teachers & self-efficacy. *Educational Psychology*, 39, 1, 1–3. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2019.1567070> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2019.1567070

Mary Frances Rice, Patrick R. Lowenthal & Xeturah Woodley (2020). Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching. *Distance Education*, 41(3): Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching, 319–325. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1790091?src=recsys> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2020.1790091

Migueliz M. Valcarlos, Wolgemuth Jennifer R., Haraf S. & Fisk N. (2020). Anti-oppressive pedagogies in online learning: a critical review. *Distance Education*, 41(3): Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching, 345–360. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1763783> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2020.1763783

Minh Hien Vo (2020). Examining Blended Learning Implementation in Hard and Soft Sciences: A Qualitative Analysis. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(2), 250–272. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/340051023_Examining_Blended_

- Learning Implementation in Hard and Soft Sciences A Qualitative Analysis (accessed 25.09.2020) doi: 10.46328/ijres.v6i2.868
- Morris, S. M., & Stommel, J. (2018). An urgency of teachers: The work of critical digital pedagogy. *Hybrid Pedagogy*.
- Patrick R. Lowenthal & Vanessa P. Dennen (2017). Social presence, identity, and online learning: research development and needs. *Distance Education*, 38(2): Special Issue: Social Presence and Identity in Online Learning, 137–140. 10.1080/01587919.2017.1335172
- Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2017.1335172?src=recsys> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2017.1335172
- Phirangee K., & Malec A. (2017). Othering in online learning: An examination of social presence, identity, and sense of community. *Distance Education*, 38(2), 160–172. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2017.1322457> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1080/01587919.2017.1322457
- Shim, S. S. (2018). Psychological mechanism explaining adolescents' academic, social and psychological adjustment. *Educational Psychology*, 38(4), 409–410. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2018.1463892> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2018.1463892
- Singh R., & Hurley D. (2017). The Effectiveness of Teaching-Learning Process in Online Education as Perceived by University Faculty and Instructional Technology Professionals. *Journal of Teaching and Learning with Technology*, 6, 65–75. doi: 10.14434/jotlt.v6.n1.19528
- Stiller A.-K., Kattner F., Gunzenhauser C. & Schmitz B. (2019). The effect of positive reappraisal on the availability of self-control resources and self-regulated learning. *Educational Psychology*, 39(1), 86–111. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410.2018.1524851?journalCode=cedp20> (accessed 25.09.2020) doi:10.1080/01443410.2018.1524851
- Tilak Sh. & Glassman M. (2020). Alternative lifeworlds on the Internet: Habermas and democratic distance education. *Distance Education*, 41(3): Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching, 326-344. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1763782?src=recsys> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2020.1763782
- Yan, Z., Brown, G. T. L., Lee, J. C.-K., & Qiu, X.-L. (2019). Student self-assessment: Why do they do it? *Educational Psychology*, 40(4), 509–532. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2019.1672038> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2019.1672038
- Ying-yao Cheng (2020). Academic self-efficacy and assessment. *Educational Psychology*, 40, 4, 389–391. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2020.1755501> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2020.1755501

References:

- Bandura A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–287. doi: 10.1016/0749-5978(91)90022-L
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71–81. New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press.
- Bates, T. (2018). The 2017 national survey of online learning in Canadian post-secondary education: Methodology and results. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1), 29. doi: 10.1186/s41239-018-0112-3
- Bowles N. (2019). Human Contact Is Now a Luxury Good. *The New York Times*. Retrieved from: <https://www.nytimes.com/2019/03/23/sunday-review/human-contact-luxury-screens.html> (accessed 20.06.2020)
- Chetverikova O.N. (2020). Intellectual regression as the flip side of the 'digital school'. [Narodnoe obrazovanie], 1'2020. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/intellektualnyy-regress-kak-oborotnaya-storona-tsifrovoy-shkoly> (accessed 20.06.2020)
- Boyarintseva A. V. (2003). Self-efficacy test. [Psikhologiya razvitiya konkurentosposobnoy lichnosti]. Moscow: Izdatelstvo Moskovskogo psikhologo-sotsial'nogo instituta; Voronezh: Izdatelstvo NPO «MODEK», 217–219.
- Califf Christopher B., & Brooks Stoney (2020). An empirical study of techno-stressors, literacy facilitation, burnout, and turnover intention as experienced by K-12 teachers. *Computers & Education*, 157, November 2020. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S036013152030169X> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1016/j.compedu.2020.103971
- Chiu-Lin Lai (2020). From organization to elaboration: relationships between university students' online information searching experience and judgements. *Journal of Computers in Education*. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/340924673_From_organization_to_elaboration_relationships_between_university_students%27_online_information_searching_experience_and_judgements (accessed 25.09.2020) doi: 10.1007/s40692-020-00163-8
- Collins C. (2020). Teaching Through Coronavirus: What Educators Need Right Now. *Teaching tolerance*. Retrieved from: <https://www.tolerance.org/magazine/teaching-through-coronavirus-what-educators-need-right-now> (accessed 20.06.2020)
- Cutri Ramona Maile & Mena Juanjo (2020). A critical reconceptualization of faculty readiness for online teaching. *Distance Education*, 41(3): Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching, 361–380. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1763167> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1080/01587919.2020.1763167
- (2020). Distance learning solutions. UNESCO. Retrieved from: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/solutions> (accessed 20.06.2020)
- Federal Law «On Education in the Russian Federation» as of December 29, 2012 N273-FZ, article 16.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Cavas-Martínez, F., & Tomás, J. M. (2018). Social interaction learning strategies, motivation, first year university students' experiences and permanence in university studies: A structural equation model. *Educational Psychology*, 38(4), 451–469. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410.2017.1394448?journalCode=cedp20> (accessed 25.09.2020) doi:10.1080/01443410.2017.1394448
- Gordeeva T. O., Osin E. N., Suchkov D., Ivanova T., Sychev O.A., Bobrov V.V. (2017). Self-Control as a personal resource: Determining its relationships to success, perseverance, and well-being. *Russian Education and Society*, 59(5–6), 231–255. doi: 10.1080/10609393.2017.1408367
- Harford T. (2020). The cost of keeping schools closed will be dreadful. *Financial Times*. Retrieved from: <https://www.ft.com/content/1de6a2c7-f91f-4bfc-ae35-85425b8cc152> (accessed 20.06.2020)
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *EDUCAUSE Review*, 3. Retrieved from: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning> (accessed 25.09.2020)

- Huei-Chuan Wei & Chien Chou (2020). Online learning performance and satisfaction: do perceptions and readiness matter? *Distance Education*, 41, 1, 48-69. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1724768> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2020.1724768
- Hylton, K., Levy, Y., & Dringus, L. P. (2016). Utilizing webcam-based proctoring to deter misconduct in online exams. *Computers & Education*, 92, 53-63. doi: 10.1016/j.compedu.2015.10.002
- Jacobs E. (2020). Paranoia creeps into homeworking. *Financial Times*. Retrieved from: <https://www.ft.com/content/e50ce245-09fd-4831-a90b-953ef51a2281?segmentId=5350a41c-d6b9-abb6-761c-bcafd94329> (accessed 20.06.2020)
- Kim Dongho, Lee Yongseok, Walter L. Leite, & Anne Corinne Huggins-Manley (2020). Exploring student and teacher usage patterns associated with student attrition in an open educational resource-supported online learning platform. *Computers & Education*, 156, October 2020, 103961. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131520301597> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1016/j.compedu.2020.103961
- Kolomychenko M. (2020). Even in Moscow, not every child has his own laptop. Retrieved from: <https://meduza.io/feature/2020/04/28/dazhe-v-moskve-ne-u-kazhdogo-rebenka-est-svoy-noutbuk> (accessed 25.09.2020)
- Krichevsky R.L. (2001). Self-efficacy and acmeological approach to the study of personality. [*Akmeologiya*], 1, 47-52.
- Kuan-Yu Jin, Frank Reichert, Louie P. Cagasan Jr., Jimmy de la Torre, & Nancy Law (2020). Measuring digital literacy across three age cohorts: Exploring test dimensionality and performance differences. *Computers & Education*, 157, November 2020. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131520301664> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1016/j.compedu.2020.103968
- Lee Kyungmee (2020). Who opens online distance education, to whom, and for what? *Distance Education*, 41 (2): Critical Questions for Open Educational Practices, 186-200. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1757404> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1080/01587919.2020.1757404
- Lindner, C., & Retelsdorf, J. (2019). Perceived—and not manipulated—self-control depletion predicts students' achievement outcomes in foreign language assessments. *Educational Psychology*, 40(4), 490-508. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2019.1661975> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2019.1661975
- Regions of Russia. Socio-economic indicators. Retrieved from: <https://www.gks.ru/folder/210/document/13204>. (accessed 25.09.2020)
- Singh R. & Hurley D. (2017). The Effectiveness of Teaching-Learning Process in Online Education as Perceived by University Faculty and Instructional Technology Professionals. *Journal of Teaching and Learning with Technology*, 6, 65-75. doi: 10.14434/jotlt.v6.n1.19528
- Magdalena Mo Ching Mok & Phillip John Moore (2019). Teachers & self-efficacy. *Educational Psychology*, 39, 1, 1-3. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2019.1567070> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2019.1567070
- Mary Frances Rice, Patrick R. Lowenthal & Xeturah Woodley (2020). Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching. *Distance Education*, 41(3): Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching, 319-325. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1790091?src=recsys> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2020.1790091
- Migueliz M. Valcarlos, Wolgemuth Jennifer R., Haraf S. & Fisk N. (2020). Anti-oppressive pedagogies in online learning: a critical review. *Distance Education*, 41(3): Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching, 345-360. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1763783> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2020.1763783
- Minh Hien Vo (2020). Examining Blended Learning Implementation in Hard and Soft Sciences: A Qualitative Analysis. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(2), 250-272. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/340051023_Examining_Blended_Learning_Implementation_in_Hard_and_Soft_Sciences_A_Qualitative_Analysis (accessed 25.09.2020) doi: 10.46328/ijres.v6i2.868
- Morris, S. M., & Stommel, J. (2018). An urgency of teachers: The work of critical digital pedagogy. *Hybrid Pedagogy*.
- Patrick R. Lowenthal & Vanessa P. Dennen (2017). Social presence, identity, and online learning: research development and needs. *Distance Education*, 38(2): Special Issue: Social Presence and Identity in Online Learning, 137-140. doi: 10.1080/01587919.2017.1335172
- Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2017.1335172?src=recsys> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2017.1335172
- Phirangee K., & Malec A. (2017). Othering in online learning: An examination of social presence, identity, and sense of community. *Distance Education*, 38(2), 160-172. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2017.1322457> (accessed 25.09.2020). doi: 10.1080/01587919.2017.1322457
- Shim, S. S. (2018). Psychological mechanism explaining adolescents' academic, social and psychological adjustment. *Educational Psychology*, 38(4), 409-410. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2018.1463892> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2018.1463892
- Singh R., & Hurley D. (2017). The Effectiveness of Teaching-Learning Process in Online Education as Perceived by University Faculty and Instructional Technology Professionals. *Journal of Teaching and Learning with Technology*, 6, 65-75. doi: 10.14434/jotlt.v6.n1.19528
- Stiller A.-K., Kattner F., Gunzenhauser C. & Schmitz B. (2019). The effect of positive reappraisal on the availability of self-control resources and self-regulated learning. *Educational Psychology*, 39(1), 86-111. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410.2018.1524851?journalCode=cedp20> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2018.1524851
- Tilak Sh. & Glassman M. (2020). Alternative lifeworlds on the Internet: Habermas and democratic distance education. *Distance Education*, 41(3): Distance education across critical theoretical landscapes: touchstones for quality research and teaching, 326-344. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01587919.2020.1763782?src=recsys> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01587919.2020.1763782
- Yan, Z., Brown, G. T. L., Lee, J. C.-K., & Qiu, X.-L. (2019). Student self-assessment: Why do they do it? *Educational Psychology*, 40(4), 509-532. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2019.1672038> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2019.1672038
- Ying-yao Cheng (2020). Academic self-efficacy and assessment. *Educational Psychology*, 40, 4, 389-391. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2020.1755501> (accessed 25.09.2020) doi: 10.1080/01443410.2020.1755501

Негативные психоэмоциональные последствия пандемии COVID-19 в группе риска

Э. Б. Карпова

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Е. А. Николаева

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Поступила 8 сентября 2020 / Принята к публикации: 18 сентября 2020

Negative psycho-emotional consequences of the COVID-19 pandemic in risk groups

Elvira B. Karpova* St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia
ORCID: 0000-0002-1603-9132

Ekaterina A. Nikolaeva

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia
ORCID 0000-0001-5376-271X

* Corresponding author E-mail: e.karpova@spbu.ru

Received September 8, 2020 / Accepted for publication: September 19, 2020

Актуальность (контекст) тематики статьи. Пандемия COVID-19, наряду с угрозой соматическому здоровью и жизни людей, явилась вызовом их психическому здоровью. Поиск предикторов негативных последствий этого события в психической сфере является актуальной задачей психологического сообщества.

Цель: проверка предположения, что на людей с потенциально более тяжелым течением заболевания и повышенной вероятностью летального исхода (представителей группы риска) психологическое влияние пандемии может быть весомым, чем на основную часть населения, и сопровождаться более выраженными психоэмоциональными нарушениями.

Описание хода исследования. В первые два месяца после введения ограничительных мер по поводу эпидемии COVID-19 в социальных сетях проведен онлайн-опрос населения с помощью валидных методик, подходящих для скрининговых исследований. Использовались специально разработанная анкета и включенные в нее психодиагностические методики в формате «Google-опросник». В исследовании приняли участие 449 человек в возрасте от 12 до 82 лет, средний возраст 30 лет, мода¹ – 22 года. Выборка была разделена на основную и контрольную группы. Основную группу – группу риска составил 81 человек, численность контрольной группы или условно названной «группы здоровья» – 368 человек.

Результаты исследования. Выявлено, что приверженность к самоизоляции не связана с принадлежностью респондентов к группе риска. Несмотря на обнаруженную связь между принадлежностью к группе риска и страхом заразиться коронавирусной инфекцией, психоэмоциональные нарушения на статистически достоверном уровне значимости чаще диагностированы в «группе здоровья» (45%, а в группе риска – 26%). Среди членов группы риска реже встречается высокий уровень переживания одиночества (1% против 8% у «группы здоровья»).

Выводы. В целом результаты показали значительное негативное влияние новых условий на психическое состояние людей. Не подтверждена выдвинутая гипотеза, что лица из группы риска оказались более подвержены психоэмоциональному дистрессу в период самоизоляции. Наиболее уязвимой оказалась самая активная часть населения, для которой сложившаяся ситуация оказалась фрустрирующей привычные потребности.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, приверженность самоизоляции, психоэмоциональные нарушения, чувство одиночества, принадлежность группе риска.

Background. The COVID-19 pandemic, along with a threat to somatic health and human life, poses a challenge to people's mental health. The search for predictors of the negative consequences of the pandemic for the mental health is an urgent task for the psychological community.

Objective. to test the assumption that the psychological impact of a pandemic may be more significant for people with a potentially more severe course of the disease and an increased likelihood of death (representatives of the risk group), than that of the general population, and can be accompanied by more pronounced psycho-emotional disorders.

Design. In the first two months after the introduction of restrictive measures for the COVID-19 epidemic, an online survey of the population was conducted on social networks using valid methods suitable for screening studies. We used a specially developed questionnaire and included psycho-diagnostic techniques in the "Google questionnaire" format. The study involved 449 people aged 12 to 82 years old, average age 30 years old, moda¹ – 22 years old. The sample was divided into the main and control groups. The main group – the risk group – was 81 people, the size of the control group or the conventionally named «health group» – 368 people.

Results. It was revealed that the commitment to self-isolation is not associated with the respondents' belonging to the risk group. Despite the discovered connection between belonging to the risk group and the fear of contracting coronavirus infection, psycho-emotional disorders at a statistically significant level of significance were more often diagnosed in the «health group» (45%), and 26% in the risk group. Among the members of the risk group, a high level of experience of loneliness is less common (1% versus 8% for the «health group»).

Conclusion. On the whole, the results showed a significant negative effect of the new conditions on the mental state of people. The hypothesis that people from the risk group turned out to be more susceptible to psycho-emotional distress during the period of self-isolation has not been confirmed. The most active part of the population appeared to be most vulnerable to distress. For them the current situation turned out to be frustrating to their usual needs.

Keywords: COVID-19 pandemic, commitment to self-isolation, psycho-emotional disorders, feelings of loneliness, belonging to a risk group.

¹ *Мода* — значение во множестве наблюдений, которое встречается наиболее часто. (Мода = типичность)
(цит. по: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Мода_\(статистика\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Мода_(статистика)))

Введение

Затронувшая весь мир пандемия COVID-19 приводит к различным нарушениям психического здоровья граждан, особенно это касается наиболее пострадавших стран (Fiorillo, Gogwood, 2020; Kang et al., 2020). Касается это и России, которая, по данным университета Джона Хопкинса (Dong, Gardner, 2020), по количеству зафиксированных случаев заражения новым вирусом стоит на четвертом месте в мире (по данным на 30 сентября 2020 г.). Меры сдерживания распространения вируса, в том числе самоизоляция и социальное дистанцирование, оказывают ощутимое воздействие на повседневную жизнь людей и могут негативно сказываться на их психологическом благополучии (Бойко и др., 2020; Первушина и др., 2020; Сорокин и др., 2020; Brooks et al., 2020; Favas, 2020; Hossain et al., 2020; Li et al., 2020; Mucci et al., 2020; Qiu et al., 2020; Tian et al., 2020; Oosterhoff et al., 2020; Griffiths, 2020; Palmer, 2020; Sood, 2020; Durankus, Aksu, 2020).

Одно из первых психологических исследований по этой проблеме было проведено в Италии. Оно дает представление о психологическом воздействии ранней фазы пандемии COVID-19 на значительную выборку населения страны. Исследование изучало психологический дистресс, который испытывает итальянское насе-

ние на ранней стадии пандемии. Результаты показали, что 38% населения Италии на момент пика заболеваемости переживали психологический дистресс. Аналогичные результаты были получены в Италии после предыдущих стихийных бедствий (Dell'Osso et al., 2013), а также при проведении онлайн-опросов китайского населения во время пандемии COVID-19 (Li et al., 2020). Отсутствие у большинства испытуемых в выборке признаков дистресса исследователи связывают со все еще относительно коротким воздействием пандемии, а также с индивидуальными особенностями, способствующими повышению устойчивости (Mukhtar, 2020).

В нескольких исследованиях изучалась роль гендерного фактора в развитии психологических симптомов, стресса, вызванного пандемией COVID-19. Как известно, пол является важным биологической детерминантой уязвимости к психосоциальному стрессу, помимо генетических, социокультурных, гормональных и факторов развития (Wang et al., 2007). В итальянском исследовании (Lorenzo et al., 2020) результаты показывают, что мужчины в определенной степени менее подвержены стрессу в связи с распространением инфекции.

Недавнее исследование, проведенное в Китае через месяц в марте после вспышки COVID-19, тоже выявило более высокие симптомы посттравматического стресса

у женщин (Liu et al., 2020). Отмечается, что у женщин чаще встречаются такие симптомы ПТСР, как флэш-беки, негативные изменения в когнитивных процессах, настроении, гипервозбуждение. Это исследование показало также, что распространенность ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) через месяц после эпидемии COVID-19 в наиболее пострадавших районах в Китае составила 7% (Liu et al., 2020). Еще было отмечено, что субъективная оценка сна как более качественного, связана с более низкими оценками ПТСР.

Результаты проведенных исследований способствуют расширению проблемного поля исследований, направленных на изучение реагирования на уникальную биологическую ЧС (чрезвычайную ситуацию) – COVID-19. Исследователи отмечают необходимость выявления возможных предикторов возникновения негативных последствий для психической сферы людей психологического воздействия на них экстраординарного события пандемии COVID-19. Это поможет реализовать стратегии оперативного вмешательства (Sani et al., 2020).

Предположительно, таким фактором может быть принадлежность к группе риска. Пожилые люди старше 65 лет были отнесены к группе риска как одна из наиболее уязвимых групп населения. Данный вывод основан на статистических данных о смертности (по состоянию на 20 марта 2020 г.) (Caramelo et al., 2020). Рассчитывался процент смертей среди всех подтвержденных случаев заражения COVID-2019 в определенном возрастном диапазоне. Статистические данные следующие: 80+ лет – 14,8%; 70–79 лет – 8,0%; 60–69 лет – 3,6%; 50–59 лет – 1,3%; 40–49 лет – 0,4%; 30–39 лет – 0,2%; 20–29 лет – 0,2%; 10–19 лет – 0,2%; 0–9 лет – без жертв. Среди умерших мужчин – 2,8%, женщин – 1,7%.

Было обнаружено, что не только возраст является переменной, определяющей степень риска смерти от COVID-19 (Caramelo et al., 2020), но и сопутствующие заболевания. По имеющейся на сегодняшний день статистике, сердечно-сосудистые заболевания представляют наибольший риск, наряду с хроническими респираторными заболеваниями.



Эльвира Борисовна Карпова –

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета
<https://psy.spbu.ru/department/teachers/494-karpova-eb>



Екатерина Андреевна Николаева –

студент факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета

В рамках нашего исследования мы старались выявить, как относится группа риска COVID-19 к ограничительным мерам, и насколько выражено негативное влияние на людей самой пандемии и связанное с ней режима самоизоляции. Было выдвинуто предположение, что психологическое влияние пандемии на граждан группы риска весомее, чем на условно здоровое население, ввиду применения к ним более жестких ограничительных мер и наличия у них большего страха заразиться (из-за потенциально тяжелого течения заболевания и повышенной вероятности летального исхода).

Проведение исследования

На первом этапе исследования были проанализированы научные российские и зарубежные источники, последние новейшие исследования, касающиеся данной проблематики. Были определены возможные предпосылки приверженности к соблюдению режима самоизоляции.

На втором этапе была создана анкета, включающая вопросы, отражающие социально-демографические характеристики респондентов, раскрывающие интересные аспекты их психологического во время пандемии и их отношение к условиям самоизоляции. Для изучения индивидуальных характеристик были отобраны стандартизированные личностные опросники и модифицированная шкала для экспресс-оценки психоэмоционального состояния респондентов. Выбор методик определялся соответствием требованиям валидности и пригодности для использования в скрининговых исследованиях, респондентами которого является широкий круг лиц. Важным фактором при выборе методик являлась их краткость (отдавалось предпочтение методикам формата скрининга, нежели углубленного изучения тех или иных психологических аспектов), понятность и лаконичность инструкции, простота формулировки вопросов.

Третий этап – определение порядка предъявления методик. Для меньшей утомляемости респондентов нами была выбрана система, позволяющая наиболее эффективно переключаться с типовых тестовых заданий на открытые вопросы, позволяющие давать развернутые ответы,

не ограниченные закрытыми вопросами с несколькими вариантами выбора.

Было выдвинуто предположение, что психологическое влияние пандемии на граждан группы риска весомее, чем на условно здоровое население, ввиду применения к ним более жестких ограничительных мер и наличия у них большего страха заразиться (из-за потенциально тяжелого течения заболевания и повышенной вероятности летального исхода).

Четвертый этап – сбор эмпирических данных, он проходил в первые два месяца после введения ограничительных мер. На момент опроса у 52% респондентов срок ограничительного режима был меньше месяца, у 48% – от 1 до 2 месяцев. В связи с невозможностью непосредственного анкетирования респондентов лично было принято решение распространить анкету в социальных сетях интернета с использованием созданной Google-формы опроса. Это оказалось единственным возможным способом осуществления исследования в сложившихся обстоятельствах. С одной стороны, это позволило собрать большую выборку исследования за короткие сроки, с другой, – повлияло на специфичность выборки. В основном в нее вошли пользователи сети интернета из крупных городов России, причем, среди них – небольшое число испытуемых пожилого возраста.

Всего в исследовании приняли участие 449 человек, в возрасте от 12 до 82 лет, средний возраст участников составил 30 лет, мода – 22 года. Большинство участников опроса – жители Санкт-Петербурга и Ленинградской области (63%), на втором месте – Москва и область (7%). 61% опрошенных имеют высшее образование, 26% – неоконченное высшее или находятся в процессе его получения (студенты), 13% – среднее или средне-специальное.

Профессиональная деятельность 29 респондентов (6,5%) связана с противодействием распространения вируса, 105 (23%) – с обеспечением жизнедеятельности населения. 19% опрошенных отметили, что вынуждены посещать работу, 1% – учебные заведения.

Выборка была разделена на основную и контрольную группы. В основную группу вошли респонденты, отметившие наличие у себя заболеваний, входящих в группу риска для COVID-19, а также респонденты старше 65 лет. В ходе анализа данных выяснилось, что все испытуемые

старше 65 лет отметили у себя наличие хронических заболеваний из группы ри-

ска, поэтому было принято решение не выделять лиц старше 65 лет в отдельную группу, а назначить объединенную группу – группу риска. Ее численность составила 81 человек. Контрольную группу, условно названную «группу здоровья», составили испытуемые, не входящие в группу риска, ее численность составила 368 человек. Данные группы статистически значимо не различаются по полу ($p=0,194$), но различаются по возрасту ($p<0,000$). В контрольной группе преобладали респонденты 19–25 лет (60%), в группе риска – 46–55 лет (40%). В контрольной группе не оказалось испытуемых, старше 46 лет, в группе риска – напротив, нет испытуемых младше 36 лет. Ввиду этого, важным является то, что полученные результаты могут быть связаны как с принадлежностью к группе риска, так и с возрастом респондентов, что требует дальнейшего исследования и уточнения.

Исследование проводилось с помощью специально разработанной анкеты, направленной на изучение приверженности самоизоляции (Кузнецова Е.А., Карпова Э.Б., Ковальчук Ю.В., Николаева Е.А., Удалова В.А., Гончаровой П.И., Ивановой Н.Е., Костенко Е.А.), краткой версии «Дифференциального опросника переживания одиночества» (методика создана и валидизирована в 2013 году Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым), «Краткой шкалы тревоги, депрессии и ПТСР» (автор В.В. Hart, 1996, адаптация И.О. Котенева, модификация к условиям пандемии COVID-19 Э.Б. Карповой).

Обработка данных в первоначальном виде осуществлялась в виде таблиц Microsoft Excel, дальнейшая обработка реализовывалась с помощью программы статистического анализа IBM SPSS Statistics 23. Так как все данные были представлены в номинативных шкалах, подсчет велся с помощью построения таблиц сопряженности с последующим вычисле-

На высоком уровне статистической значимости существует взаимосвязь между принадлежностью к группе риска и такими симптомами, как неспособность расслабиться (напряженность), раздражение и плохое настроение, рассеянность, сильная усталость, ухудшение сна и трудности засыпания, снижение интереса к жизни. Интегральный показатель наличия негативных психологических последствий (более 4 симптомов) так же взаимосвязан на высоком уровне статистической значимости с принадлежностью к группе риска

нием критерия χ^2 Пирсона (непараметрический метод, позволяющий выявить степень значимости различий между фактическим количеством качественных характеристик выборки и теоретическим количеством, которое можно ожидать в изучаемых группах при справедливости нулевой гипотезы). Данный критерий позволил определить наличие или отсутствие взаимосвязей между изучаемыми феноменами.

Результаты

Отношение к мерам самоизоляции и их соблюдение

Частотный анализ показал, что в группе риска считают, что они соблюдают режим изоляции, 84% респондента. Схожие результаты оказались у респондентов «группы здоровья» – о соблюдении режима сообщили 83% респондентов (χ^2 -Пирсона = 0,054, $p = 0,816$). Однако даже среди тех, кто отметил, что соблюдает режим самоизоляции, можно выделить лиц, образ жизни которых фактически не соответствует этому режиму. Данный вывод можно сделать из ответов на открытые вопросы о времяпрепровождении во время изоляции. В ходе качественного анализа этих ответов мы выделили градацию степени соблюдения режима:

1. Тотальная самоизоляция.
2. Выход по необходимости (магазин, прогулка с собакой, в аптеку, вынести мусор).
3. Выход на прогулку («подышать свежим воздухом», прогулки без цели на короткие и длинные расстояния).
4. Походы в гости.

Выяснилось, что тотально соблюдают самоизоляцию только 2,4% респондентов в «группе здоровья» и столько же в группе риска. Выходят по необходимости наибольшее количество человек в обеих группах – 55,4% и 61,7% соответственно.

Позволяют себе выход на прогулки рядом с домом без цели, а также прогулки на длинные расстояния 27,4% в «группе здоровья» и 26% в группе риска. Отмечают, что соблюдают режим самоизоляции и при этом ходят в гости 14,8% и 9,9% респондентов. При оценке по данному критерию выяснилось, что статистически значимо группы не отличаются (χ^2 -Пирсона = 1,628, $p = 0,653$) Таким образом, можно сделать вывод, что принадлежность к группе риска не влияет на степень приверженности режиму самоизоляции.

Не выявлено статистически значимых различий между группами в представлениях о том, кто должен соблюдать режим самоизоляции: все граждане или выборочные группы граждан (χ^2 -Пирсона = 2,838, $p = 0,092$). В группе риска 60% респондентов высказались за тотальное соблюдение режима и 40% – за выборочное, а в «группе здоровья» – 70% и 30% соответственно.

Вера в реальность угрозы связана на уровне тенденции с принадлежностью к группе риска (χ^2 -Пирсона = 9,18, $p = 0,057$). Лица из группы риска чаще оценивают угрозу вируса COVID-19 как реальную.

Оценка эффективности введенных государством мер, направленных против распространения инфекции, на высоком уровне статистической значимости связана с принадлежностью респондента к группе риска (χ^2 -Пирсона = 10,871, $p = 0,004$). Для оценки эффективности государственных мер была использована трехмерная классификация: принимаемых мер недостаточно, меры эффективны, меры чрезмерны. Распределение испытуемых в «группе здоровья» оказалось следующим: 60,6% считают меры недостаточно эффективными, 25,27% уверены в достаточности и эффективности принимаемых государством мер, 14,13% назвали меры чрезмерными. В группе риска 42% респондентов говорят о недостаточной эффективности мер, 32% сообщают

об их эффективности и 26% отметили чрезмерность государственных мер.

Можно говорить о взаимосвязи на уровне статистической тенденции между принадлежностью к группе риска и страхом заразиться коронавирусной инфекцией (χ^2 -Пирсона = 8,785, $p = 0,067$). У примерно 5% респондентов по выборке в целом сильно выражен страх заразиться коронавирусной инфекцией, у 20,5% – страх выше среднего. Итого, четверть всех респондентов сообщает о повышенном страхе заражения. У большинства испытуемых страх средний или ниже среднего (37,19% и 22,27% соответственно). 15,4% ответивших совершенно не испытывают страха перед COVID-19.

Характеристика психологического состояния во время самоизоляции в сравниваемых группах.

В таблице 1 представлены статистические данные, полученные в результате анализа ответов респондентов группы риска и «группы здоровья» на вопросы «Краткой шкалы тревоги, депрессии и ПТСР». Показан уровень статистической значимости взаимосвязи фактора принадлежности к группе риска и симптомов негативных психологических последствий травматизации.

Как видно из таблицы, на высоком уровне статистической значимости существует взаимосвязь между принадлежностью к группе риска и такими симптомами, как неспособность расслабиться (напряженность), раздражение и плохое настроение, рассеянность, сильная усталость, ухудшение сна и трудности засыпания, снижение интереса к жизни. Интегральный показатель наличия негативных психологических последствий (более 4 симптомов) так же взаимосвязан на высоком уровне статистической значимости с принадлежностью к группе риска.

Процентное распределение респондентов по наличию психоэмоциональных нарушений следующее. Признаки негативных психологических последствий травматизации, связанной с COVID-19, отмечаются у 45% респондентов «группы здоровья» и у 26% респондентов группы риска. В целом наличие симптомов тревоги и депрессии из-за травматизации обнаружено у 41% испытуемых в выборке. 44,6% испытуемых «группы здоровья» от-

мечают неспособность расслабиться, напряженность в последнее время. Одновременно об этом симптоме сообщает 32% респондентов группы риска. Аналогично 44% и 32% респондентов «группы здоровья» и группы риска соответственно отвечают утвердительно о раздражении и плохом настроении в последнее время. 37,5% респондентов «группы здоровья» испытывают ухудшение внимания, сложности с сосредоточением, тогда как в группе риска таковых лишь 13%. Почти половина испытуемых «группы здоровья» (49,18%) испытывают усталость, недостаток энергии после объявления пандемии. Подобные изменения отметили лишь 28% респондентов группы риска. Трудности засыпания отмечают 25,81% членов «группы здоровья» и 14% испытуемых группы риска. Снижение интереса к жизни, к привычной деятельности, в том числе профессиональной, отмечают 33,4% респондентов «группы здоровья» и всего 16% испытуемых, относящихся к группе риска.

Уровень одиночества в сравниваемых группах.

В ходе частотного анализа выяснилось, что среди членов группы риска реже встречается высокий уровень одиночества – 1% респондентов группы риска и 8% испытуемых «группы здоровья», чаще – низкий уровень переживания одиночества – 64% и 52% соответственно. Средний уровень выраженности одиночества встречается в обеих группах примерно одинаково – в 40% в «группе здоровья» и в 35% в группе риска. Зависимость показателя общего одиночества от наличия факторов риска статистически значима. Уровень значимости данной взаимосвязи соответствует $p < 0,05$. Значение 2Пирсона = 6,483.

Обсуждение

Анализ результатов исследования отношения к самоизоляции группы риска и «группы здоровья» показал, что приверженность к самоизоляции не связана с принадлежностью респондентов к группе риска. Однако в группе риска наблюдается тенденция чаще, по сравнению с «группой здоровья», недооценивать тотальную самоизоляцию как необходимую меру. Респонденты группы риска реже ви-

Таблица 1. Уровень статистической значимости взаимосвязи фактора принадлежности к группе риска и симптомов негативных психологических последствий пандемии COVID-19

Симптомы	Значение χ^2 -Пирсона	Значение уровня значимости p
Наличие негативных психологических последствий травмы	9,521	0,002
Неспособность расслабиться (напряженность)	4,227	0,040
Раздражение и плохое настроение	3,877	0,049
Вторжение в сознание неприятных образов или мыслей о возможном заражении	0,036	0,849
Рассеянность, плохое сосредоточение внимания	13,686	<0,000
Сильная грусть, печаль	0,508	0,476
Сильная усталость, недостаток энергии	11,574	0,001
Страх, смятение, тревога	0,407	0,524
Стремление избегать всего, что напоминает об эпидемии	1,185	0,276
Трудности засыпания, ухудшение сна	4,428	0,035
Снижение интереса к жизни, к привычной деятельности, в том числе профессиональной	9,491	0,002

Table 1. The level of statistical significance of the relationship between the risk group and symptoms of negative psychological consequences of the COVID-19 pandemic

Symptoms	The value of χ^2 -Pearson	The value of significance level p
The presence of negative psychological consequences of trauma	9,521	0,002
Inability to relax (tension)	4,227	0,040
Irritation and bad mood	3,877	0,049
Invasion of consciousness of unpleasant images or thoughts about possible infection	0,036	0,849
Absent-mindedness, poor concentration	13,686	<0,000
Strong sadness, sadness	0,508	0,476
Severe fatigue, lack of energy	11,574	0,001
Fear, confusion, anxiety	0,407	0,524
Trying to avoid anything that reminds of an epidemic	1,185	0,276
Difficulty falling asleep, poor sleep	4,428	0,035
Decreased interest in life, in usual activities, including professional	9,491	0,002

дят угрозу в новом вирусе, чаще отмечают, что нет необходимости придерживаться самоизоляции в целом. Тем не менее, сильный страх заражения встречается среди респондентов в группе риска гораздо чаще.

Выявлен уровень выраженности негативных психологических последствий травматизации, связанной с пандемией, установлена связь уровня травматизации и принадлежности к группе риска.

Признаки негативных психологических последствий травматизации, связанной с COVID-19, значимо чаще встречаются в «группе здоровья», чем в группе риска. В целом наличие симптомов тревоги и депрессии из-за травматизации обнаружено у 41% испытуемых в выборке. Из этого можно сделать вывод о значительном влиянии новых условий пандемии и самоизоляции на население. На высоком уровне статистической значимости существу-

В группе риска наблюдается тенденция чаще, по сравнению с «группой здоровья», недооценивать тотальную самоизоляцию как необходимую меру. Респонденты группы риска реже видят угрозу в новом вирусе, чаще отмечают, что нет необходимости придерживаться самоизоляции в целом. Тем не менее, сильный страх заражения встречается среди респондентов в группе риска гораздо чаще.

Опровергнута гипотеза о том, что группа риска более привержена соблюдению режима самоизоляции ввиду необходимости более строго соблюдения ими мер профилактики во избежание заражения – не обнаружено взаимосвязи между фактором приверженности к соблюдению режима самоизоляции и принадлежности к группе риска

ет взаимосвязь между принадлежностью к группе риска и такими симптомами психологической травматизации, как неспособность расслабиться (напряженность), раздражение и плохое настроение, рассеянность, сильная усталость, ухудшение сна и трудности засыпания, снижение интереса к жизни. Интегральный показатель наличия негативных психологических последствий также взаимосвязан на высоком уровне статистической значимости с принадлежностью к группе риска. Частотный анализ отражает тенденцию к большей выраженности травматизации среди респондентов «группы здоровья», чем среди респондентов группы риска, по всем вышеперечисленным симптомам.

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о выраженном психоэмоциональном неблагополучии и более часто отмечаемом чувстве одиночества в «группе здоровья», в которую вошли более молодые активные люди. Это может быть свидетельством того, что именно эта группа оказалась психологически более уязвимой, так как именно у них в связи с пандемией ощутимо изменился образ жизни и нарушились жизненные планы

Также в ходе исследования выявлен актуальный уровень выраженности одиночества среди населения. Средний уровень выраженности одиночества встречается в обеих группах примерно одинаково – в 40% в «группе здоровья» и в 35% в группе риска. Установлена связь высокого уровня переживания одиночества и принадлежности к группе риска на высоком уровне статистической значимости. Принадлежность к группе риска выступает «защитным» фактором к переживанию одиночества. В ходе частотного анализа выяснилось, что среди членов группы риска реже встречается высокий уровень одиночества, чаще – низкий уровень переживания одиночества (по срав-

нению с группой здоровья) на высоком уровне значимости.

Выводы

В ходе нашего исследования большая часть гипотез была опровергнута, что не снижает его информативность, а стимулирует к осмыслению полученных фактов и свидетельствует о необходимости фокусирования научных интересов на психологическом состоянии людей и всего населения в целом, вне зависимости от принадлежности к группе риска.

Опровергнута гипотеза о том, что группа риска более привержена соблюдению режима самоизоляции ввиду необходи-

мости более строго соблюдения ими мер профилактики во избежание заражения – не обнаружено взаимосвязи между фактором приверженности к соблюдению режима самоизоляции и принадлежности к группе риска.

Подтвердились гипотезы о существовании взаимосвязи между принадлежностью к группе риска и выраженностью негативных психологических последствий травматизации ввиду пандемии, а также уровнем переживания одиночества. Несмотря на большой риск развития COVID-19 и потенциально более тяжелое его течение в соответствии с данными медицинской статистики, принадлежность к данной группе является скорее «защит-

ным» фактором развития негативных психологических последствий и высокого уровня переживания одиночества.

Это может свидетельствовать об относительно большем и привычном уровне психоэмоционального дискомфорта и одиночества у представителей данной группы населения из-за иных факторов, не связанных с пандемией (таких, как тяжелое течение хронического заболевания, переживание горя и утраты ввиду возраста и большей вероятности в связи с этим потери родных и близких и пр.). Выявленный факт может быть обусловлен и большей поддержкой и заботой со стороны окружающих, родных и близких, проявляющих больше внимания к своим близким из группы риска, т.к. они понимают опасность заболевания для них. И то, и другое делают новую ситуацию не столь фрустрирующей.

В то же время, полученные в исследовании результаты свидетельствуют о выраженном психоэмоциональном неблагополучии и более часто отмечаемом чувстве одиночества в «группе здоровья», в которую вошли более молодые активные люди. Это может быть свидетельством того, что именно эта группа оказалась психологически более уязвимой, так как именно у них в связи с пандемией ощутимо изменился образ жизни и нарушились жизненные планы. Эти предположения подтверждаются свидетельствами исследователей о возникающих вследствие пандемии депривации и фрустрации потребностей, чувства ограничения в свободе (Brooks et al., 2020; Sood, 2020; Moore et al., 2020; Amin, 2020), которые ведут к развитию дистресса.

Полученные результаты важно учитывать при составлении программ целенаправленного вмешательства, при организации профилактики негативных психологических последствий пандемии, а также при выборе каналов информирования для разных групп населения с целью нивелирования у них негативных психологических последствий пандемии.

Литература:

- Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2020. – Т. 13 – № 70. – С. 1 : [сайт]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1731-boyko70.html> – (дата обращения 10.09.2020).
- Первушина О.Н., Федоров А.А., Дорошева Е.А. Восприятие COVID-19 в контексте толерантности к неопределенности [Электронный ресурс] // Новосибирский государственный университет : [сайт]. URL: <https://fp.nsu.ru/nauchnaya-deyatelnost/covid19/covid.php> – (дата обращения 10.09.2020).

- Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б., Мазо Г.Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2020. – № 2. – С. 87–94. doi: 10.31363/2313-7053-2020-2-87-94
- Abdullatif Khafaie M., Fakher R. (2020). Cross-Country Comparison of Case Fatality Rates of COVID-19/SARS-COV-2. *Osong Public Health Res Perspect*, 11(2), 74–80. doi: 10.24171/j.phrp.2020.11.2.03
- Amin. S. (2020). Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being. *International Journal of Mental Health Promotion*, 22(1). doi: 10.32604/IJMHP.2020.011115.
- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Caramelo F., Ferreira N., Oliveiros B. (2020). Estimation of risk factors for COVID-19 mortality – preliminary results. MedRxiv: the preprint server for health sciences. doi: 10.1101/2020.02.24.20027268.
- Dell'Osso L., Carmassi C., Stratta P., et al. (2013). Gender differences in the relationship between maladaptive behaviors and post-traumatic stress disorder. A study on 900 L'Aquila 2009 earthquake survivors. *Front Psychiatry*, 111–123. doi: 10.3389/fpsy.2012.00111
- Dong E., Du H., Gardner L. An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. Retrieved from: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. (accessed 30.10.20). doi: 10.1016/S1473-3099(20)30120-1
- Durankus F., Aksu E. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*. doi: 10.1080/14767058.2020.1763946.
- Eurosurveillance editorial team (2020). Note from the editors: World Health Organization declares novel coronavirus (2019-nCoV) sixth public health emergency of international concern. *Euro Surveill*. doi: 10.2807/1560-7917.ES.2020.25.5.200131e (accessed 31.05.20)
- Fawaz M., Samaha, A. (2020). COVID-19 quarantine: Post-traumatic stress symptomatology among Lebanese citizens. *International Journal of Social Psychiatry*. Retrieved from: doi: 10.1177/0020764020932207.
- Fiorillo A., Gorwood P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur. Psychiatry*, 63(1). doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35
- Hossain M.M., Sultana A., Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: *Epidemiol Health*. doi: 10.4178/epih.
- Kang L., Ma S., Chen M., et al. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: a cross-sectional study. *Brain Behav. Immun.*, 20, 30348–30352. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.028
- Kidd T., Hamer M., Steptoe A. (2011). Examining the association between adult attachment style and cortisol responses to acute stress. *Psychoneuroendocrinology*, 36(6), 771–779. doi: 10.1016/j.psyneuen.2010.10.014
- Li Z., Ge J., Yang M., et al. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain Behav. Immun.*, 20, 30309–30313. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.007
- Liu N., Zhang F., Wei C., et al. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: gender differences matter. *Psychiatry Res.*, 16(287). doi: 10.1016/j.psychres.2020.112921
- Lorenzo M., Janir D., et al. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*, 3.
- M. Balestri, S. Porcelli, D. Souery, et al. (2019). Temperament and character influence on depression treatment outcome. *Affect disord.*, 1(252), 464–474. doi: 10.1016/j.jad.2019.04.031
- Mak I.W., Chu C.M., Pan P.C., Yiu M.G., Ho S.C., Chan V.L. (2010). Risk factors for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in sars survivors. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 32 (6), 590–598. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2010.07.007
- Moore R.C., Depp C.A., Harvey P.D., Pinkham A.E. (2020). Assessing the Real-Time Mental Health Challenges of COVID-19 in Individuals with Serious Mental Illnesses. *JMIR Research Protocols*, 9(5). doi: 10.2196/19203.
- Mucci F., Mucci N., Diolaiuti F. (2020). Lockdown and isolation: psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 63–64. doi: 10.36131/CN20200205.
- Mukhtar S. (2020). Mental health and emotional impact of COVID-19: applying health belief model for medical staff to general public of Pakistan. *Brain Behav. Immun.*, 20. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.012
- Oosterhoff B., Palmer C.A. (2020). Psychological Correlates of News Monitoring, Social Distancing, Disinfecting, and Hoarding Behaviors among US Adolescents during the COVID-19 Pandemic. doi: 10.13140/RG.2.2.22362.49602.
- Pakpour, A.H., Griffiths, M.D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, ISSN 2562-7546.
- Perrin P.C., McCabe O.L., Everly G.S., Links J.M. (2010). Preparing for an influenza pandemic: mental health considerations. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 32 (6), 223590–230598.
- Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2). Retrieved from: <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213> doi: 10.1136/gpsych-2020-100213
- Sani G., Janiri D., Di Nicola M., et al. (2020). Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy. *Psychiatry Clin. Neuroscience*, 418. doi: 10.1111/pcn.13004
- Sani G., Janiri D., Di Nicola M., Janiri L., Ferretti S., Chieffo D. (2020). Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy. *Psychiatry Clin. Neuroscience*, 74(6), 372. doi: 10.1111/pcn.13004.
- Satisi B., Saricali M., Satisi S.A., Griffiths M.D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19 / *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-020-00305-0.
- Sood S. (2020). Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. *Research and Humanities in Medical Education*, 7, 23–26.

- Tian F., Li H., Tian S., Yang J., Shao J., Tian C. Psychological Symptoms of Ordinary Chinese Citizens Based on SCL-90 during the Level I Emergency Response to COVID-19. *Psychiatry Research*. URL: <https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264>. (accessed 09.10.2020). doi: 10.1016/j.psychres.2020.112992
- Wang J., Korczykowski M., Rao H., et al. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.*, 2(3), 227–239. doi: 10.1093/scan/nsm018

References

- Abdullatif Khafaie M., Fakher R. (2020). Cross-Country Comparison of Case Fatality Rates of COVID-19/SARS-COV-2. *Osong Public Health Res Perspect*, 11(2), 74–80. doi: 10.24171/j.phrp.2020.11.2.03
- Amin. S. (2020). Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being. *International Journal of Mental Health Promotion*, 22(1). doi: 10.32604/IJMHP.2020.011115.
- Boyko O.M., Medvedeva T.I., Enikolopov S.N., Vorontsova O.Yu., Kazmina O.Yu. (2020). The psychological state of people during the COVID-19 pandemic and the targets of psychological work // [Психологические Исследования], 13(70). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1731-boyko70.html>. (accessed 09.10.2020). (In Russ.)
- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Caramelo F., Ferreira N., Oliveiros B. (2020). Estimation of risk factors for COVID-19 mortality – preliminary results. MedRxiv: the preprint server for health sciences. doi: 10.1101/2020.02.24.20027268.
- Dell'Osso L., Carmassi C., Stratta P., et al. (2013). Gender differences in the relationship between maladaptive behaviors and post-traumatic stress disorder. A study on 900 LAquila 2009 earthquake survivors. *Front Psychiatry*, 111–123. doi: 10.3389/fpsy.2012.00111
- Dong E., Du H., Gardner L. An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. Retrieved from: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. (accessed 30.10.20). doi: 10.1016/S1473-3099(20)30120-1
- Durankus F., Aksu E. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*. doi: 10.1080/14767058.2020.1763946.
- Eurosurveillance editorial team (2020). Note from the editors: World Health Organization declares novel coronavirus (2019-nCoV) sixth public health emergency of international concern. *Euro Surveill*. doi: 10.2807/1560-7917.ES.2020.25.5.200131e (accessed 31.05.20)
- Fawaz M., Samaha, A. (2020). COVID-19 quarantine: Post-traumatic stress symptomatology among Lebanese citizens. *International Journal of Social Psychiatry*. Retrieved from: doi: 10.1177/0020764020932207.
- Fiorillo A., Gorwood P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur. Psychiatry*, 63(1). doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35
- Hossain M.M., Sultana A., Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: *Epidemiol Health*. doi: 10.4178/epih.
- Kang L., Ma S., Chen M., et al. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: a cross-sectional study. *Brain Behav. Immun.*, 20, 30348–30352. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.028
- Kidd T., Hamer M., Steptoe A. (2011). Examining the association between adult attachment style and cortisol responses to acute stress. *Psychoneuroendocrinology*, 36(6), 771–779. doi: 10.1016/j.psyneuen.2010.10.014
- Li Z., Ge J., Yang M., et al. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain Behav. Immun.*, 20, 30309–30313. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.007
- Liu N., Zhang F., Wei C., et al. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: gender differences matter. *Psychiatry Res.*, 16(287). doi: 10.1016/j.psychres.2020.112921
- Lorenzo M., Janir D., et al. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*, 3.
- M. Balestri, S. Porcelli, D. Souery, et al. (2019). Temperament and character influence on depression treatment outcome. *Affect Disord.*, 1(252), 464–474. doi: 10.1016/j.jad.2019.04.031
- Mak I.W., Chu C.M., Pan P.C., Yiu M.G., Ho S.C., Chan V.L. (2010). Risk factors for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in sars survivors. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 32 (6), 590–598. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2010.07.007
- Moore R.C., Depp C.A., Harvey P.D., Pinkham A.E. (2020). Assessing the Real-Time Mental Health Challenges of COVID-19 in Individuals with Serious Mental Illnesses. *JMIR Research Protocols*, 9(5). doi: 10.2196/19203.
- Mucci F., Mucci N., Diolaiuti F. (2020). Lockdown and isolation: psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 63–64. doi: 10.36131/CN20200205.
- Mukhtar S. (2020). Mental health and emotional impact of COVID-19: applying health belief model for medical staff to general public of Pakistan. *Brain Behav. Immun.*, 20. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.012
- Oosterhoff B., Palmer C.A. (2020). Psychological Correlates of News Monitoring, Social Distancing, Disinfecting, and Hoarding Behaviors among US Adolescents during the COVID-19 Pandemic. doi: 10.13140/RG.2.2.22362.49602.
- Pakpour, A.H., Griffiths, M.D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, ISSN 2562-7546.
- Perrin P.C., McCabe O.L., Everly G.S, Links J.M. (2010). Preparing for an influenza pandemic: mental health considerations. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 32 (6), 223590–230598.
- Pervushina O.N., Fedorov A.A., Dorosheva E.A. Perception of COVID-19 in the context of tolerance to uncertainty: [Novosibirskii Gosudarstvennyy Universitet]: [site]. URL: <https://fp.nsu.ru/nauchnaya-deyatelnost/covid19/covid.php> (accessed 09.10.2020). (In Russ.)
- Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic:

- implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2). Retrieved from: <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213> doi: 10.1136/gpsych-2020-100213
- Sani G., Janiri D., Di Nicola M., et al. (2020). Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy. *Psychiatry Clin. Neuroscience*, 418. doi: 10.1111/pcn.13004
- Sani G., Janiri D., Di Nicola M., Janiri L., Ferretti S., Chieffo D. (2020). Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy. *Psychiatry Clin. Neuroscience*, 74(6), 372. doi: 10.1111/pcn.13004.
- Satisi B., Saricali M., Satisi S.A., Griffiths M.D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19 / *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-020-00305-0.
- Sood S. (2020). Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. *Research and Humanities in Medical Education*, 7, 23–26.
- Sorokin M.Yu., Kasyanov ED, Rukavishnikov G.V., Makarevich O.V., Neznanov N.G., Lutova N.B., Mazo G.E. (2020). Psychological reactions of the population as a factor of adaptation to the COVID-19 pandemic. [*Obozrenie Psikhatrii I meditsinskoj psikhologii imeni imeni V.M. Bekhtereva*], 2, 87–4. (In Russ.) doi: 10.31363/2313-7053-2020-2-87-94
- Tian F., Li H., Tian S., Yang J., Shao J., Tian C. Psychological Symptoms of Ordinary Chinese Citizens Based on SCL-90 during the Level I Emergency Response to COVID-19. *Psychiatry Research*. URL: <https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264>. (accessed 09.10.2020). doi: 10.1016/j.psychres.2020.112992
- Wang J., Korczykowski M., Rao H., et al. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.*, 2(3), 227–239. doi: 10.1093/scan/nsm018

Информация для авторов

«Национальный психологический журнал» – всероссийское научное информационно-аналитическое издание, на страницах которого отражаются достижения различных направлений современной психологической науки и практики.

Журнал публикует оригинальные научные и практико-ориентированные статьи по актуальным проблемам различных областей психологии, отличающиеся научной новизной и выраженной авторской позицией.

Подача рукописи

Рукописи представляются в редакцию «Национального психологического журнала» в pdf-формате в электронном виде. Они должны содержать оригинальный материал, не публиковавшийся ранее и не рассматриваемый для публикации в других изданиях. Для подтверждения этого ставится пометка «Оригинальная статья». Автор сообщает адрес электронной почты, по которому будет проводиться переписка, а также номер телефона и полный почтовый адрес.

Оформление рукописи

В начале статьи должны содержаться инициалы и фамилия автора (на русском и английском языках, ученое звание и степень, должность, полное название научного учреждения, в котором проведены исследования или разработки (на русском и английском языках), заголовок статьи (на русском и английском языках), аннотация на русском и английском языках (не менее 1700 знаков на русском языке и 250 слов на английском языке), ключевые слова (5-7) на русском и английском языках, индекс УДК. Далее идет основной текст статьи и библиографический список.

Объем статей – не менее 25 тыс. знаков (с пробелами). Большие материалы могут быть опубликованы в нескольких номерах журнала.

Оформление текста статьи

Публикация материалов в журнале осуществляется на русском языке. Названия зарубежных учреждений приводятся в тексте без кавычек латинскими буквами. После упоминания в тексте фамилий зарубежных ученых, руководителей учреждений и т. д. на русском языке в полукруглых скобках приводится написание имени и фамилии латинскими буквами.

Все сокращения должны быть при первом употреблении полностью расшиф-

рованы, за исключением общепринятых сокращений математических величин и терминов.

Информация о грантах и благодарностях приводится в конце статьи перед списком литературы.

Не допускается использование:

- пробелов и табуляции для форматирования абзацного отступа («красной строки») и выравнивания иного, чем по левому краю или середине,
 - расстановки переносов,
 - концевых сносок.
- курсива, полужирного шрифта и подчеркиваний при оформлении текста статьи,
- выделение заголовков прописными буквами.

В тексте не должно быть двойных пробелов и двойных абзацев (пустых строк).

Ссылки и список литературы

Библиографический список должен включать не меньше 30 ссылок для статей и 50 ссылок для обзоров. 50% ссылок необходимо давать на иностранные источники.

Источники приводятся в алфавитном порядке. Сначала приводятся источники на русском языке, затем на других языках. Нумерация списка сквозная.

Должное внимание следует уделить правильному описанию и полноте библиографической информации. (Образцы библиографических описаний см. в Приложении «Оформление пристатейных списков литературы (или ссылок)» по адресу: <http://www.psy.msu.ru/science/npj/requirements.html>). Ссылки на электронные публикации в сети Интернет допускаются только на официальные ресурсы, имеющие регистрацию в Роскомнадзоре, с указанием всех данных. В тексте ссылки на литературные источники приводятся в виде указания фамилии автора и года издания, заключенных в скобки (например, (Выготский, 1982)). При цитировании добавляется номер страницы (Выготский, 1982, С. 47). Использование сносок в качестве ссылок на литературу не допускается.

Ссылки на иностранные источники оформляются по требованиям Американской психологической ассоциации (APA).

Таблицы, графики, рисунки

Таблицы, рисунки, схемы в тексте должны быть пронумерованы и озаглавлены.

Недопустимо дублирование текстом графиков, таблиц и рисунков. Графики, диаграммы могут быть построены в программе MS Excel. При наличии диаграмм, построенных с помощью MS Excel, обязательно предоставляется файл с исходными данными. Содержащиеся в таблицах и графиках данные должны быть тщательно проверены. За правильность приведенных данных ответственность несет автор.

Рисунки и схемы могут быть построены в графических редакторах и должны допускать редактирование. Рисунки должны быть представлены в форматах .jpeg (показатель качества не ниже 8) или .tiff (с разрешением не менее 300 dpi без сжатия).

Графики, таблицы и рисунки, а также фотографии, которые не отвечают качеству печати, будут возвращены авторам для замены.

Информация об авторах

Информация об авторах представляется в отдельном файле.

Пожалуйста, укажите фамилию, имя и отчество полностью, научные степени и ученые звания, должность, место работы, количество публикаций. Указывается адрес электронной почты, персонального web-сайта, а так же телефон и почтовый адрес (которые не будут печататься в журнале) и портретную фотографию. При наличии нескольких авторов обязательно указывайте ответственного автора (Corresponding author).

Статьи, не соответствующие указанным требованиям, решением редакционной коллегии не публикуются.

Рукописи рецензируются для определения обоснованности предлагаемой тематики, ее новизны, а также научно-практической значимости содержания.

Все рецензенты остаются анонимными. После принятия положительного решения относительно публикации рукописи авторы информируются о нем. При возвращении статьи автору для доработки рецензия прилагается.

Редакция оставляет за собой право на редактирование статей, направленное на придание им лаконичности, ясности в изложении материала и соответствие текста стилю журнала. С точки зрения научного содержания авторский замысел полностью сохраняется.

Information For Authors

“National Psychological Journal” is All-Russian scientific and analytical issue which highlights achievements in different areas of modern psychological science and practice.

The Journal publishes original scientific and practice-oriented articles on topical issues of the various areas of psychology, which is distinguished by scientific novelty and distinctive author's viewpoint.

Submitting Manuscripts

Electronic version of manuscripts is submitted to the Editor of the “National Psychological Journal”. Manuscripts must contain original material, previously unpublished and not under consideration for publication elsewhere. The Author Information includes contact email address, phone number and full postal address.

Manuscript Submission Form

The beginning of the article should contain the author's Russian and English initials and surname, academic title and degree, job title, full name of the institution, where the study or experiment was carried out, Russian and English article title, Russian and English summary (up to 1700 Russian characters within 100-250 English word limit), 5-7 keywords in Russian and in English, UDC identifier, the body of the article and reference literature.

The paper is up to than 25 thousand characters (including spaces).

Large materials can be published in several issues of the Journal.

Article Layout

Publication is in the Russian language. The names of foreign institutions are given in Latin letters without inverted comas. Names of foreign scholars, names of heads of institutions, etc. in the Russian language are followed by transliterated Latin names in parentheses.

Acronyms and abbreviations should be fully deciphered when used for the first time, with the exception of common

abbreviations and terms of mathematical units.

Information about grants and acknowledgments are provided in a footnote at the foot of the first page.

Do not use:

- Spaces and tabs to format indents (new paragraph) and paragraph
- alignment other than left or middle margins;
- Hyphenation;
- Endnotes.

The text should not contain double spaces and double paragraphs (blank lines).

Links and References

The bibliographical list should include not less than 20 links but should not include more than 40 links.

Bibliography should include at least three sources. Sources are listed in alphabetical order. Russian sources are followed by the sources in other languages. List sequential numbering is used.

Due attention should be paid to the correct specification and completeness of reference information. (For samples of reference descriptions see Appendix “Making Article Reference Lists (or Links)” at: <http://www.psy.msu.ru/science/npj/requirements.html>)

The citation of electronic publications on the Internet showing all data are allowed only to the official sources and registered with Roskomnadzor (Federal Supervision Agency for Information Technologies and Communications). In the article text references to literature sources are given in round brackets as surnames followed by the year of publication after the comma, e.g., (Vygotsky, 1982). Footnotes as reference sources are not allowed.

Tables, Graphs, Drawings Tables

Tables, Graphs, Drawings Tables, figures and diagrams in the text should be numbered and titled.

Duplication of text graphs, tables and figures is not allowed.

Charts and diagrams can be built in MS Excel. MS Excel diagrams shall be provided with the original data file. Tables and graphs data should be carefully checked. The author is responsible for the information provided in tables and graphs.

Drawings and diagrams can be built with the use of graphic editors, and should not allow editing. Figures should be submitted in the following formats: .Jpeg (quality score of at least 8), or .Tiff (resolution of 300 dpi with no compression).

Charts, tables and figures, and photos that do not meet the print quality will be returned to author and shall be submitted with better quality.

Information About Authors

Information about authors should be submitted in a separate file. Please enter your full last name, first name and patronymic name/middle name, degree and academic title, position, place of work, number of publications. Specify your contact email address, personal website, phone, and postal address (which will not appear in the printed version of the Journal).

Articles that do not meet these requirements are not published by the decision of the Editorial Board.

Manuscripts are reviewed to reveal the novelty, scientific and practical relevance of content. All reviewers remain anonymous. Author is contacted to be informed about a positive decision regarding the publication of the manuscript. If article is returned to the author for further improvement the revision review is attached.

The editors reserve the right to edit articles to give them brevity and clarity of the presentation form, and to correspond the text style of the Journal. The author's scientific content is preserved.

Краткие рекомендации по написанию авторских резюме (аннотаций, рефератов к статьям)

Guidelines for Abstract Writing

Использованы материалы статьи О.В. Кирилловой (к.т.н., зав. отделением ВИНТИ РАН, члена Экспертного совета (CSAB) БД SCOPUS) «Подготовка российских журналов для зарубежной аналитической базы данных SCOPUS: рекомендации и комментарии»

Аннотации (рефераты, авторские резюме) на английском языке в русскоязычном издании являются для иностранных ученых и специалистов основным и, как правило, единственным источником информации о содержании статьи и изложенных в ней результатах исследований. Зарубежные специалисты по аннотации оценивают публикацию, определяют свой интерес к работе российского ученого, могут использовать ее в своей публикации и сделать на нее ссылку, открыть дискуссию с автором, запросить полный текст и т.д. Аннотация на английском языке на русскоязычную статью по объему может быть больше аннотации на русском языке, так как за русскоязычной аннотацией идет полный текст на этом же языке.

Аннотации должны быть:

- информативными (не содержать общих слов);
- оригинальными (не быть калькой русскоязычной аннотации);
- содержательными (отражать основное содержание статьи и результаты исследований);
- структурированными (следовать логике описания результатов в статье);
- «англоязычными» (написаны качественным английским языком);
- компактными (укладываться в объем до 250 слов).

В аннотациях, которые пишут наши авторы, допускаются самые элементарные ошибки. Чаще всего аннотации представляют прямой перевод русскоязычного варианта, избылируют общими ничем не значащими словами, увеличивающими объем, но не способствующими рас-

крытию содержания и сути статьи. А еще чаще объем аннотации составляет всего несколько строк (3-5). При переводе аннотаций не используется англоязычная специальная терминология, что затрудняет понимание текста зарубежными специалистами. В зарубежной БД такое представление содержания статьи совершенно неприемлемо.

Авторское резюме (аннотации) выполняют следующие функции:

- дают возможность установить основное содержание документа, определить его релевантность и решить, следует ли обращаться к полному тексту документа;
- предоставляют информацию о документе и устраняют необходимость чтения
- полного текста документа в случае, если документ представляет для читателя
- второстепенный интерес;
- используются в информационных, в том числе автоматизированных, системах для поиска документов и информации.

Авторское резюме ближе по своему содержанию, структуре, целям и задачам к реферату.

Это – краткое точное изложение содержания документа, включающее основные фактические сведения и выводы описываемой работы. Текст авторского резюме (в дальнейшем – реферата) должен быть лаконичен и четок, свободен от второстепенной информации, отличаться убедительностью формулировок.

Реферат включает следующие аспекты содержания статьи:

- предмет, тему, цель работы;

- метод или методологию проведения работы;
- результаты работы;
- область применения результатов;
- выводы.

Последовательность изложения содержания статьи можно изменить, начав с изложения результатов работы и выводов.

Предмет, тема, цель работы указываются в том случае, если они не ясны из заглавия статьи.

Метод или методологию проведения работы целесообразно описывать в том случае, если они отличаются новизной или представляют интерес с точки зрения данной работы. В рефератах документов, описывающих экспериментальные работы, указывают источники данных и характер их обработки.

Результаты работы описывают предельно точно и информативно. Приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, фактические данные, обнаруженные взаимосвязи и закономерности.

Выводы могут сопровождаться рекомендациями, оценками, предложениями, гипотезами, описанными в статье.

Сведения, содержащиеся в заглавии статьи, не должны повторяться в тексте реферата. Следует избегать лишних вводных фраз (например, «автор статьи рассматривает...»). Исторические справки, если они не составляют основное содержание документа, описание ранее опубликованных работ и общеизвестные положения в реферате не приводятся.

В тексте реферата следует применять значимые слова из текста статьи.